

Клуб деловых старух. Жизнь на пенсии только начинается

Автор:

Любовь Левина

Клуб деловых старух. Жизнь на пенсии только начинается

Любовь Тимофеевна Левина

Энциклопедия ржавого чайника

Новая книга Л. Т. Левиной, автора знаменитых энциклопедий для ржавых чайников, обязательно понравится тем, кто считает, что пенсия – это не конец жизни. Ведь все самое интересное только начинается!

У вас появилось много свободного времени, а куда его деть не знаете? Любовь Тимофеевна расскажет вам, как перебороть свой страх перед общением, особенно общением в сети, как поддерживать здоровый дух в здоровом теле и справляться с плохими мыслями. А главное, на своём примере покажет, что жизнь никогда не теряет красок.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Любовь Левина

Клуб деловых старух. Жизнь на пенсии только начинается

© Левина Л.Т.

© ООО «Издательство АСТ»

Кто такие Клуб Деловых Старух

Меня зовут Левина Любовь Тимофеевна. Я четырежды бабушка, мне 69 лет. Я основатель первого, и пока единственного в стране Клуба Деловых Старух.

В допенсионном возрасте педагог дополнительного образования высшей категории. Инженер, режиссер, логопед. Автор более 10 книг, в том числе «Компьютерного букваря для ржавых чайников». Работала в Ульяновске инженером-системщиком на вычислительной технике. В 40 лет получила второе образование – режиссер массовых мероприятий. В 54 года пошла учиться на логопеда. Окончила президентский курс по работе в автономных некоммерческих организациях, семинар в Общественной палате РФ по социальному проектированию. Основы программы работы с пожилыми людьми есть в Центрах Активного Долголетия. «Клуб DELOвых STARух вошел в альянс некоммерческих организаций Поволжья – организацию «Серебряный возраст», а «Компьютерный Букварь для ржавых чайников» занял первое место на IV Всероссийском конкурсе «Связь поколений» в номинации «Образовательные программы». Проект «Адаптация пожилых людей в современном социуме» стал лауреатом национальной премии «Гражданская инициатива». Делилась опытом работы на передаче Юли Меньшовой «Наедине со всеми».

Ну, с саморекламой закончили. Теперь, собственно про название.

Наш клуб был создан, что называется, для внутреннего пользования. Мы не собирались перевернуть мир или сделать еще что-то глобальное. Но неожиданно клуб стал очень популярным и по жизни, и в соцсетях.

С чего начался наш клуб. В 2011 году я училась на курсах Бизнес Молодости. Это был первый выпуск. Туда брали с 14 до 27 лет. Мне тогда было 59. Такую старую бабку брать учиться никто не хотел. Поэтому пришлось организаторов брать на «СлабО». И, как видите, БМ уже нет, а Клуб Деловых Старух все еще есть.

Не смотря на мои три образования, учиться было очень тяжело. И мне посоветовали организовать клуб для бабулек. Чтоб чай с баранками вместе пить. Потому, что бизнесу меня все равно не научишь.

Я позвала шесть человек своих знакомых, собрались мы в школе в кабинете у психолога. Поразговаривали...ни о чем. Особого энтузиазма ни у кого не было. Наверное потому, что я сама толком не знала, а зачем оно мне.

Прошло несколько дней. Учеба идет. Задание не выполнено. Организатор чаепитий из меня никакой. Да и негде. Я умею только преподавать. Разговорила с завучем в учительской на эту тему. Посетовала: хоть отделение для стариков создавай. А ей идея понравилась. Посоветовались с директором и решили открыть обще эстетическое отделение для пожилых людей с начала нового учебного года. За лето я должна была написать программу, защитить ее и набрать слушателей. И вот теплым майским днем, собрались мы втроем. Школьный психолог Татьяна Николаевна, Инженер Людмила Георгиевна и я – детский режиссер.

К тому времени у меня созрела идея. Обучать инфобизнесу своих сверстников. Раз парнишки за три месяца смогли, значит и мы сможем.

Так появилось название «Клуб Деловых Старух». Немножко самоироничное, и где-то даже скандальное. Мы думали, как назваться —деловые бабушки или старухи. Решили, что мы не бабки. Тем более уходила эпоха великих старух, Пельцер, Раневской. Вот мы и решили подхватить это звание. Кто же знал, что оно такую известность нам принесет.

Так как из нас троих было два педагога, мы написали программу, инженер была в противовес оппонентом, чтоб нас не заносило уж слишком в педагогические дебри. В начале учебного года мы защитили программу, сверстали расписание. Забегая вперед, скажу, что через три месяца мы резко поменяли ориентиры и акценты и пришлось писать все заново.

На первое занятие в сентябре пришло ... 2 человека. Дачный сезон еще не закончился. Поэтому решено было начать учебный год с октября, а закончить до 1 мая.

Первое, с чем пришлось столкнуться, это компьютерная безграмотность. Пришлось писать «Компьютерный букварь для ржавых чайников».

Второе, что для нас оказалось большой неожиданностью, это огромный зажим и неосознанная тщательно скрываемая потребность в психологической помощи.

Взрослые люди вполне благополучные с добротной биографией были как сжатая пружина. Первые три месяца у нас многие плакали. Потому, что душа подтаяла.

Пришлось писать программу «Таблетка от склероза».

И мы приняли решение, сознательно взять в бизнесе тайм аут для того, чтоб окружить себя за это время единомышленниками. Ведь не зря говорят: «Хочешь идти быстро, иди один. Хочешь идти далеко, идите вместе».

Третьей причиной оказалась вообще никакая неготовность и неумение людей нашего возраста заниматься бизнесом и предлагать свои услуги.

Пришлось издать «Бизнес для ржавых чайников», а так же «Как заработать в интернете». Другое название «Как продать свои мозги».

Какой результат. Кто-то приспособился торговать дачной продукцией через авито. Один человек сразу же занялся инфобизнесом. И теперь она консультирует нас по многим вопросам. Бабушкой на час и репериторством занимаются только по сарафанному радио. Слушатели первой волны вовсю помогают вести занятия по компьютеру. Проводят экскурсии в центре иппотерапии, волонтерствуют. И, наконец-то четыре человека вместе со мной вплотную начали обучаться инфобизнесу. И мы провели серию вебинаров для наших сверстников.

Маленький пример, чем мы сейчас занимаемся. Возьмите, пожалуйста, в руки камешки. Кто сколько хочет. Пдбросьте один. Поймайте на тыльную сторону. Теперь 2, потом 3 и так до 5. Но при этом еще нужно проговаривать текст. Например: «Шли 7 мужиков, говорили про горох. Один говорит, что горох хорош, другой...». Ну, и так далее.

Это речедвигательное упражнение на предмете «Таблетка от склероза» по теме «Потягушечки для мозгов» в нашем Клубе. Мы существуем десятый год. Нам уже не так часто крутят пальцем около виска.

Самая плодотворная часть нашей жизни прошла в другом государстве, при другом социальном строе, с другим уровнем технического прогресса. Мы учимся не чувствовать себя выпавшими на обочину. Как можно дольше оставаться в строю. И, самое главное, не быть в тягость своим детям и внукам. Не просить, не

жаловаться, не сетовать, а просто достойно жить. Кроме ликвидации компьютерной безграмотности мы сделали вот еще что. Две авторские многолетне опробованные детские программы по театральной педагогике и возрастной психологии мы адаптировали на свой возраст. Мы занимаемся правополушарным рисованием, и другими вещами, связанными с этим, речедвигательными упражнениями. С помощью психологического айкидо учимся уходить от эмоционального удара, есть уроки, где мы говорим «Нет», делаем упражнения на умение держаться в общественных учреждениях. Не секрет, что с возрастом психика становится такой же уязвимой, как у ребенка. И, чтоб не представлять из себя жалкое зрелище, мы учимся держать лицо.

Наш девиз: «Вперед, не смотря на возраст». И мы, в общем-то, достаточно социально незащищенные люди, занимаемся волонтерством, и помогаем тем, кому от жизни досталось гораздо крепче.

Мы сотрудничаем с Областной библиотекой для слепых. Начитываем для них тексты по индивидуальным заявкам. В этом есть обоюдосторонняя выгода. После активной трудовой деятельности очень быстро наступает скатывание с психологического плато. Кто-то вдруг обнаруживает, что с трудом читает вслух, у кого-то портится дикция. А начитываем мы добротную художественную литературу, качественную поэзию, научно-популярные книги, краеведческие материалы. Кругозор от этого расширяется.

С центром иппотерапии «Лучик» мы вообще дружим. У нас много совместных дел и проектов. Субботники, совместные хозяйственные работы, изготовление реквизита и костюмов.

В свое время совместно с «Лучиком» мы выиграли грант по проекту «Верхом к здоровью». И тут огромная совместная работа бабушек и внуков, не обязательно состоящих в кровном родстве. Несколько лет подряд мы проводили летние Академии по навыкам общения как с одной стороны, так и с другой. Сейчас с внуком сказочкой не отделаешься и фразой «Вот я в твоё время...» тоже. Они ушли в компьютер. Что ж мы последовали за ними, чтоб говорить на одном языке. Это придает веса общению, когда достаточно внятно задаешь ребенку вопрос, пусть примитивный, но самостоятельный. Они как-то прислушиваться начинают. Ведь мы для них кто? Хоть и родная, но древность из прошлого тысячелетия. И вдруг, у нас на самом деле был такой случай, на конном дворе бабуля с кругленькой фигурой, взгромоздилась на коня, и поскакала галопом. А внуки и не знали. Что она в молодости прекрасно с этим справлялась. Рейтинг

вырос мгновенно на 1000%. А потом оказалось, что мы можем научить их разжигать костер, печь на углях картошку, ставить палатку. Не современную, а с колышками. Цель пожилые плюс дети логически соединились. А по другому они нас не воспринимают.

Зачем мы это делаем? Чтоб мечты пусть даже полувековой давности сбывались. Издать свои стихи. Научиться играть на гитаре, найти общий язык с 20 летним внуком, побороть в себе комплексы и научиться жить в новом статусе.

А книга, которую вы держите сейчас в руках, про то, как за прошедший год нам пришлось уйти в другую парадигму. Вернее не только нам, а всему человечеству. Надеюсь, что наш опыт морального и психологического выживания хоть чем-то хоть кому-то поможет. Удачи вам.

Фрагмент программы Адаптация пожилых людей в современном социуме. ГОВОРЯТ, что душа не имеет возраста. И, тем не менее, есть объективная реальность, с которой нельзя не считаться.

РАНО ИЛИ ПОЗДНО какая-то часть населения доживает до пенсионного возраста в таком состоянии, когда на производстве работать уже не можется, а на лавочке у подъезда сидеть еще не хочется.

И мозги еще работают, и от жизни еще чего-то ждешь. Словом время, когда появилась возможность осуществить то, что всю жизнь откладывалось на потом: на гитаре научиться играть, в компьютере хоть чуть-чуть разобраться, чтоб на тебя семилетний внук свысока не смотрел.

В конце концов навести прическу, подкрасить губы, хорошо одеться и выйти в люди. За основу взята модель университетов для пожилых, которых сейчас много.

Разработана программа с широким спектром деятельности:

– Если ты считаешь, что лишние знания, только прибавляют морщин, просто общайся за чашкой чая. Поделись впечатлениями, своими кулинарными рецептами, стихами, песней, да просто побудь среди хороших людей.

– Хочешь научиться через компьютер хотя бы регистрироваться в социальной сети, завести свой почтовый ящик, пользоваться электронным кошельком, создать свою страничку, научиться покупать билет, оплатить коммунальные услуги, не выходя из дома, пользоваться текстовым редактором, в скайп выйти – пожалуйста.

– Есть возрастные психологические проблемы. Как наладить контакт с взрослыми детьми, чем развлечь приехавшего погостить внука? Научим.

– Как уйти от эмоционального удара при общении с чиновниками и бюрократами. Можем показать.

Может быть, впервые за всю историю человечества между отцами и детьми такой гигантский разрыв на почве технического прогресса. В буквальном смысле жизнь в разных тысячелетиях. Да, предыдущее поколение накрывается волной последующего. Это закон природы. Мы пока еще есть.

И наша задача достойно жить в третьем возрасте себе на пользу, не напрягая близких. На это и нацелена программа. Нам интересно:

– что значит перейти в другую возрастную категорию;

– как, как можно дольше удержаться на психологическом плато;

– что такое структурированное время и интеллектуальная нагрузка;

– как использовать громадный житейский опыт во благо себе.

Потому что для большинства слушателей отделения первым вычислительным инструментом были счетные палочки, сделанные из спичек с обломанными головками. Потом счеты с костяшками. В 50 годах прошлого столетия в классе стояла такая рама с поперечными прутьями, а на них были нанизаны деревянные диски-колечки. В старших классах пользовались таблицами Брадиса, в политехе считали курсовик на логарифмической линейке, потом на арифмометре. А на последнем курсе делали лабораторную работу на чудо-технике и вершине прогресса – счетной машине НАИРИ.

Компьютер делит человечество на две неравноправные части. На тех, кто может пользоваться компьютером, и на тех, кто боится к нему подойти. К счастью прогресс зашел так далеко, что на пользовательском уровне эксплуатировать компьютер можно научить КАЖДОГО.

На отделение принимается все, кому уже исполнилось 50 лет, и соблюдающий нехитрые правила:

- не приходить в нетрезвом виде;
- не критиковать педагога, власть, правительство, бывшего начальника;
- не рассказывать страшилок про здоровье, катаклизмы, конец света;
- не разводить демагогию, не самоутверждаться за счет других;
- не конфликтовать и не выяснять отношения;
- не стонать по ушедшей молодости.

Вперед, несмотря на возраст.

Что это означает:

1. Возможность занять достойную нишу в социальной цепочке под названием пенсия.
2. Задержаться как можно дольше на возрастном психологическом плато в работоспособной форме.
3. Получить новые знания и навыки, на которые не было времени раньше.
4. Реальные обучающие программы и громадный житейский и профессиональный опыт.

5. Возможность иметь посильный приработок к пенсии.

6. Оптимизм, чувство юмора и вера в себя.

На первом этапе мы реализуем себя в профессиональном плане, личностно растем.

А вот в поздней зрелости, на пенсии, очень важно этот личностный рост удерживать на достаточном уровне.

Программа как раз на это и направлена.

Возрастная психология и социально-психологический тренинг

Занятия по возрастной психологии и предметам театральной педагогики в реальности ведутся совместно.

Теоретическую часть каждый выдает свою, а вот практическая часть это и есть социально-психологический тренинг, который позволяет рассмотреть любую предлагаемую ситуацию и выход из нее, с разных сторон ведут два педагога одновременно.

Темы, заложенные в программу

В теме «Как выжить в зрелом возрасте с наименьшими психологическими затратами» рассматриваются вопросы:

– сильные и слабые стороны;

– саморегуляция;

- самооценка;
- уверенное поведение;
- как повысить свое настроение.

В теме «Как любить детей, внуков, правнуков» есть вопросы:

- искусство быть родителем, бабушкой, дедушкой;
- технические способы выражения любви;
- как правильно наказывать.

В теме «Конфликтология»

Мы решили затронуть вопросы:

- конфликт и способы его разрешения;
- конструктивное поведение в конфликте;
- конструктивные способы разрешения конфликта.

В теме « Психологическое айкидо»

Рассматривается уход от эмоционального удара:

- в учреждении с чиновником;
- с врачом;
- с молодежью;

- с внуками;
- с взрослыми детьми;
- со старыми родителями;
- мужчиной (женщиной).

В теме «Страхи» разбирались:

- приемы работы со страхами;
- рисование, как способ борьбы со страхами.

В теме «Познай себя» есть веревочные игры:

- кто живет в веревочке;
- путанка;
- лестница Якоба.

Известный отечественный психолог сказал, что рука, это есть мозг, введенный наружу, И тонкая моторика руки очень полезна от склероза. Игры, которые мы предлагаем, хорошо известны с детства, но тогда мы еще не знали, что сейчас они нам так помогают.

На занятиях релаксация – любимое упражнение. Релаксационных игр много, одна из них, «Дом моей души».

Релаксационные игры нужны для расслабления, т.к. нервная система восстанавливается только в расслабленном состоянии. И 5 мин. релаксации

равноценны глубокому ночному сну.

Мы предлагаем вам посмотреть этюды на снятие зажимов в упражнении «Сидим на троне»:

- императрица в Зимнем Дворце;
- императорская кошка;
- императорская собачка.

Суть в чем: в разных предлагаемых обстоятельствах сесть на трон, как императрица, кошка, собачка.

Важно отметить, психологическую сторону выполнения этих упражнений. Только самодостаточные, образованные и высокоинтеллектуальные люди позволяют себе играть в такие психологические игры.

Известно, что тот, кто умеет быстро войти в предлагаемые обстоятельства на сцене перед публикой. Так же безболезненно адаптируется в любой житейской ситуации.

Давайте понаслаждаемся актерским мастерством. Все этюды сделаются без единой репетиции, сходу, что позволяет сделать выводы о:

- быстроте реакции;
- хорошем чувстве юмора;
- гибкости мышления;
- фантазии.

Речедвигательные упражнения.

Им уделяется много внимания, их великое множество.

Цель выполнения этих упражнений: —это таблетка от склероза, т.е. массаж клеточек нашего серого вещества (как говорил Пуаро). Потому, что речевой и двигательный центр в коре головного мозга находятся рядом и благотворно влияют друг на друга.

Проверка успеваемости ввиду почтенного возраста учащихся, строгого контроля за успеваемостью не ведется.

Благодарности

Я выражаю благодарность всем, кто помог написать книгу «Ржавые чайники на самоизоляции, или Как не скучать домоседу»:

- Шаповаловым Сергеем Николаевичу и Елене Аркадьевне за приглашение в замечательный мир цигун-гимнастики. Сергей Николаевич – бизнес-юрист, руководитель Международной Академии цигун и тайцзицюань УлГУ, учредитель АНО «Академия культуры здоровья», эксперт по оздоровительному цигун.
- Повериновой Елене Степановне, Болговой Раисе Васильевне, Шишковой Татьяне Викторовне, Давыдовой Нине Михайловне за оптимизм, волю к победе и громадную моральную и физическую поддержку.
- Даниловой Людмиле Юрьевне и Коновальчук Маргарите Ивановне за психологическую помощь и идею для книги. Людмила Юрьевна педагог-психолог высшей категории, специалист по работе с людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации Центра иппотерапии «Лучик», г. Ульяновск. Маргарита Ивановна психотерапевт, нарколог
- Моим доченькам Светлане и Людмиле, внукам Татьяне и Полине за любовь, сострадание и поддержку.

От автора

Который раз обещаю и себе и читателям, что это будет завершающая книга из серии для ржавых чайников. Но вот как-то находятся темы.

Сегодня мне позвонила очень хорошая знакомая, с которой мы много лет общаемся по телефону. Не часто, два-три раза в год. Ну, еще по праздникам, на день рождения. «Девушки» мы с ней самодостаточные. От скуки не страдаем. И вдруг, через десять месяцев после того дня, как было официально объявлено о пандемии, она, что называется, «внепланово» позвонила мне, изрядно перепугав. А ведь неделю назад мы поздравляли друг друга с Новым годом, обсуждали профессиональные вопросы по режиссуре недавнего телевизионного шоу.

«Любочка, я не знаю, чем себя занять. Такая тоска! Такая тоска!» – это говорил мне человек, с которого я всегда беру пример жизнелюбия и оптимизма! У нее прекрасная библиотека и фонотека. Нам всегда есть о чем поговорить. И тут на тебе...

Как и огромное большинство наших сверстников, подвергшихся самоизоляции, она дошла до своей «точки кипения».

Да, у нас есть прекрасный пример про Чернышевского, Камо, графа Монте Кристо в конце концов. И мы сейчас не в одиночных камерах, а с телевизором и Интернетом. Да и изоляция для нашего же блага, и в магазин ходить не запрещено, и у подъезда погулять можно. Но массовый психоз заразен. И такое долгое время ему противостоять тяжело. Особенно, когда опасность действительно реальная.

Поговорили мы, поговорили и решили, что я соберу в один том три свои маленькие книги, которые могут помочь нашим возрастным сверстникам перенести самоизоляцию с меньшими моральными потерями.

Вступление

Я всегда была противницей бабушкиных посиделок перед подъездом. А сейчас сама, живя в частном доме, с удовольствием общаюсь с соседками по переулку. Стоим мы так в полутора метрах друг от друга и просто чешем языком ни о чем. Человек существо стадное и ему просто необходимо живое общение.

А если такой возможности нет, то мы придумали с нашими подружками из Клуба Деловых Старух общение по скайпу. Я веду с ними занятия по программе «Таблетка от склероза». Конечно, это такая же разница, как загорать в солярии или на берегу океана. Но все же, все же.

В первой части мы решили поделиться опытом такого общения, вдруг кому пригодится. И я хотела обойтись простой инструкцией. Но мне посоветовали подробно описать по преодолению страха общения по интернету. Привели массу примеров, когда человек замыкается в себе и боится выходить на общий экран, а уж на живую аудиторию тем более. Даже если это сосед по подъезду или кассир в супермаркете. А с пандемией, вынужденным одиночеством и затворничеством, да если потеря близкого человека произошла, такая ситуация стала наблюдаться повсеместно, потому, что, оказывается функция общения может со временем атрофироваться. Не у всех. Но может.

Глава 1

Как создать скайп-чат

Самым дешевым и доступным средством для общения в настоящее время считается Skype.

Он подходит для пользователей разных категорий.

Как правило, это приложение установлено практически у всех.

На первых порах список людей, с которыми вы поддерживаете связь, может быть не очень большим, но чем дольше вы будете им пользоваться, тем шире будет становиться круг ваших друзей.

Очень длинным перечнем контактов не особо удобно пользоваться.

Но в скайпе есть возможность объединения нескольких людей в один общий чат.

Вы можете объединиться по кулинарным интересам, по родственным связям, по-соседски. Да мало ли какие общие интересы могут возникнуть.

Поэтому я предлагаю вам использовать возможность создать свою группу, другими словами скайп-чат, и в виртуальном пространстве начать бороться с одиночеством.

Вернее, к нему приспособливаться.

Это моя личка в скайпе

Как создать групповой чат в скайпе для рабочего стола?

Нажмите кнопку New Chat Icon «создать чат» и выберите команду создать групповой чат в списке.

Выпадет меню

Я выбрала Новый групповой чат

Я назвала его «Способ выживания домоседа»

Нажимаем на стрелочку в правом нижнем углу. Это – Далее

Выпадает список ваших скайп-контактов. То есть, прежде, чем пригласить кого-то во вновь созданную группу, нужно с этим человеком «задружиться» в скайпе.

Кликаем на аватарку нужных людей

В правом верхнем углу кликаем на Готово

Группа готова!

Можете добавлять до 600 собеседников.

В моей группе сейчас три человека (3 участника)

Я нажала на 3 участника, это как раз под заголовком. Выпало меню

Я нажала Начать видеозвонок

И делаю Звонок группе

Так как я сделала группу без предупреждения, сейчас никого нет.

Просто кликаем левой кнопкой мыши по серому полю. И все вернется назад до следующего раза.

У меня есть действующая группа Клуб Деловых Старух. Кстати, всех, кто хочет, я приглашаю. У нас интересно, познавательно и полезно. Я делаю звонок в группе Клуб Деловых Старух. После этого видеозвонок пошел всем участникам группы. Они присоединились.

Все отобразились на экране, и мы здорово пообщались.

Как вы сами убедились, создать группу в скайпе достаточно просто.

Общайтесь с друзьями и коллегами в скайпе и наслаждайтесь неограниченным временем и бесплатностью.

А вот с общением как раз и может возникнуть напряг. Поэтому следующую главу я назвала «Как преодолеть страх общения».

Как удалить групповой разговор в скайпе?

Полностью удалить чат невозможно, но если вы являетесь его создателем, то имеете право приглашать либо устранять из разговора определенных людей. Если же группа изначально принадлежит не вам, то ее можно только покинуть, таким образом список контактов очистится от ненужного вам диалога. Как это сделать?

Кликните правой кнопкой мышки на группе.

В появившемся перечне команд выбираете «Выйти из разговора».

Вот и все, вы покинули чат, чтобы он больше не светился в списке, выберите опцию «Скрыть».

Глава 2

Как преодолеть страх общения

Тема очень актуальна для многих из нас. Особенно в современном мире. Особенно, если остался один.

Так как по своему второму образованию я режиссер (НЕ психолог, НЕ медик и вообще не лезу в их сферу деятельности), а четверть века проработала в школе с подростками и уже десять лет преподаю у своих сверстников, то и говорить буду только о том, в чем имею большой опыт. А именно, поговорим о страхе выступления на публике, с точки зрения режиссера. Тем более, что я вела курсы для дикторов местного радио и для экскурсоводов клуба Активного долголетия на тему «Как преодолеть страх публичного выступления».

Менталитет русского человека таков, что нам обязательно нужно выговориться: на лавочке перед подъездом, с соседкой, с сослуживцем, на кухне, на собрании членов кооператива, в очереди к врачу, в купе поезда. В поезде особенно! Мы обязательно спросим, если нам покажется, что ему не по себе, любого, кто оказался рядом. На Западе или в Америке это считается посягательством на личное пространство. Они, если что, сразу к психоаналитику бегут. А мы ну никак не можем. Во всяком случае, наше поколение, закаленное в полемиках, диспутах, комсомольских собраниях. Я не знаю, что лучше, что хуже в данной ситуации. Но не хочется лишать себя радостей общения, когда в третьей четверти жизни их и так становится все меньше и меньше. А с самоизоляцией на одних телефонных разговорах долго не выдержишься. И способность к коллективному общению может атрофироваться. Дичает человек. Не все могут быть Робинзонами Крузо. На помощь может прийти скайп. Я об этом уже рассказала.

Говорить перед экраном бывает не менее страшно, чем на живой публике. Так как современные условия жизни во многом способствуют общению по видео-

интернету, я сочла нужным поговорить об этом достаточно подробно исходя из основ театральной педагогики.

Существует несколько трактовок и теорий о страхах. Мы рассмотрим по меньшей мере, две.

Страх – это нормальная реакция человека на опасность. Познав природу и инструмент преодоления одного страха, а именно хотя бы страха публичных выступлений, мы научимся справляться и в других ситуациях.

Страхи – это такие же команды мозга, призванные уберечь человека от ошибок, травли, опасных поступков. Не надо стыдиться своих страхов, если они не превращаются в панику или фобию.

Паника. Это неконтролируемый страх. И она очень заразна, особенно в толпе. Потому что сопровождается полной дезориентацией и отсутствием разумного мышления.

Фобия. Паника, принявшая хронический характер. Многим нашим современникам это, к сожалению, в последнее время стало знакомо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/levina_lyubov/klub-delovyh-staruh-zhizn-na-pensii-tol-konachinaetsya

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)