

Любовь Левина

КЛУБ ДЕЛОВЫХ СТАРУХ

Жизнь на пенсии только начинается



Издательство АСТ
Москва

УДК 304
ББК 92
Л36

Левина, Любовь Тимофеевна.

Л36 Клуб деловых старух. Жизнь на пенсии только начинается / Л. Левина. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 224 с.: [ил.] — (Энциклопедия ржавого чайника).

ISBN 978-5-17-137243-9

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 поддержать здоровый дух в здоровом теле и справляться с плохими мыслями. А главное, на своём примере покажет, что жизнь никогда не теряет красок.

**УДК 304
ББК 92**

ISBN 978-5-17-137243-9

© 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 бабушку 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. Разговорилась 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.

Жизнь на пенсии только начинается

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 до-

бротной 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

Жизнь на пенсии только начинается

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.

Жизнь на пенсии только начинается

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 может, 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.

Жизнь на пенсии только начинается

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 пошлого 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 дополнительный заработок 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 удержать 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.

Жизнь на пенсии только начинается

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:

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