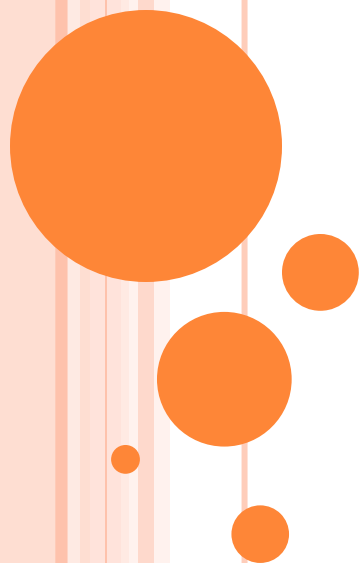


**ТЕМА**

**Старость**



# СТАРОСТЬ

- - это заключительный период жизни, включающий изменение позиции человека в обществе и играющий свою особую роль в системе жизненного цикла.
- Можно выделить две крайние тенденции отношения к старости:
- первая – старость рассматривается как процесс социально-личностного разрушения и физического угасания;
- вторая – старость воспринимается как продолжение роста и развития личности.



## ОБРАЗ «Я» СТАРОГО ЧЕЛОВЕКА

- В старческом возрасте происходит сужение временной перспективы. Старый человек начинает жить событиями сегодняшнего дня и оценивать себя с этой позиции: «Я молодец: все что запланировала, выполнила».
- Старому человеку для сохранения устойчивого образа «Я», необходимо сохранять свою зону независимости, зону своих интересов.



# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПЕРИОД СТАРОСТИ

- В старости изменяются не столько интеллектуальные способности, сколько образ жизни: либо человек продолжает активную жизнь, тренирует свой мозг, либо он переходит в пассивную стадию, занимается естественной бездеятельностью. Если человек предпочитает «тепличные» условия, которые не требуют социальной активности, принимает пассивный образ жизни, — его интеллектуальные способности снижаются.



## ПРИМЕРЫ ПОЗИТИВНЫЕ

- Великий художник эпохи Возрождения Тициан, проживший 99 лет, достиг вершины своего живописного мастерства в последние годы жизни. Гёте было 80 лет, когда он дописал поэму «Фауст». Вальтер на девятом десятке лет писал повести, драмы, пародии, сатиры, философские труды. Л.Н. Толстой на восьмом десятке написал роман «Воскресенье». К.Э. Циолковский продуктивно трудился до конца жизни. Ему было за 70, когда он разработал теорию многоступенчатых ракет и высказал множество гениальных идей, которые были использованы учеными в последующем ракетостроении.



## ОБЩЕНИЕ В СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

- Общение старых людей во многом является продолжением основных тенденций общения молодости. Тот, кто в течение жизни смог наработать зрелые контакты, тот и в старости будет сохранять способность к продуктивному общению. Тот, кто не имел близости в общении в пору молодости или проявлял конфликтность, будет и в старости страдать от дефицита общения.



## ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ОБЩЕНИЯ

- **Непродуктивный вариант** заключается в повышенном интересе к себе, поглощенности своим здоровьем.
- **Позитивный вариант** развития личности в старости заключается в развитии у человека выраженного *социального интереса*.



## СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРОГО ЧЕЛОВЕКА

- В старости актуализируется *созерцательная деятельность*. Старики находят время общаться с природой без суеты. Природа, ее развивающаяся цикличность дает понимание объективности происходящих процессов. В старости развивается способность присматриваться и прислушиваться к жизни природы, наблюдать за ее ходом, не переставая удивляться ее многогранности и разнообразию.






# НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СТАРОСТИ

- Старый человек несет нравственные обязанности перед обществом, он должен постичь высший смысл жизни и всем своим образом жизни утверждать этот великий смысл, передавая силу жизни последующим поколениям.





утверждение высшего  
смысла жизни

смыслоутрата

# КРИЗИС

- Кризисные процессы связаны с осознанием приближения факта ухода из жизни. Особенно тягостен конец, когда человек страдает неизлечимым недугом. Старый человек, хочет он того или нет, должен осмыслить свое отношение к смерти.



# ДОМИНАНТЫ РАЗВИТИЯ

- развитие способности к саморегуляции, сохранению приспособительных возможностей организма;
- структурирование свободного времени;
- выработка терпимости, необходимого «равнодушия» к физическому дискомфорту;
- открытие новых духовных ценностей;
- открытие новых смыслов жизни;
- получение удовольствий от созерцательности жизни;
- принятие радости сегодняшнего дня;
- сохранение внутренней целостности;
- грамотное противостояние аффективным ситуациям;
- душевная гибкость, готовность принять новые ценности молодого поколения;
- сохранение «чувства жизни»;
- повышение значимости повседневных дел.

