Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский комплексный центр
социального обслуживания населения»

УТВЕРЖДЕН
на заседании методического совета
БУ «Югорский комплексный центр
социального обслуживания населения»
от 18.01.2026, протокол № 1

ТРЕНИНГ ДЛЯ ГРАЖДАН 55+
«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:
СИЛА МУДРОСТИ И СПОКОЙСТВИЯ»

Автор-составитель
Князева Марина Андреевна,
методист отделения социального
сопровождения граждан

Югорск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……... 3
Цель и задачи…… 4
Ход тренинга……. 5
ЗАКЛЮЧЕНИЕ …….…….. 10

ВВЕДЕНИЕ

Тренинг «Активное долголетие: сила мудрости и спокойствия» ориентирован на людей старше 55 лет и направлен на поддержание психологического благополучия и социальной активности граждан в зрелом возрасте. В тренинге представлены практические инструменты для снижения эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции и укрепления социальных связей. Участники осваивают техники управления стрессом, дыхательные и релаксационные практики, а также выполняют когнитивные упражнения для поддержания внимания и памяти.

Данный тренинг проводится в рамках реализации программы организации социальных и культурных мероприятий для граждан старшего поколения «Бум Бумеров: активное поколение».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

Цели тренинга: сохранение психического здоровья, активизация внутреннего потенциала пожилого человека.

Задачи тренинга:

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;
- способствовать коррекции когнитивных процессов (памяти, внимания, мышления);
- ориентировать участников на активную жизненную позицию.

Участники тренинга: пожилые люди старше 55 лет.

ХОД ТРЕНИНГА

Организационный момент

Приветствие участников, создание психологически безопасной атмосферы в группе.

Упражнение «Приветствие»

Ведущий: уважаемые участники, мы давно не виделись с вами. Давайте сейчас поприветствуем друг друга. Сделать это можно любым удобным для вас способом (словом или жестом), условие одно – нельзя повторяться. Ведущий приветствует группу первым.

Упражнение «Знакомство»

Ведущий: сегодня на нашем занятии присутствуют участники из двух населенных пунктов, поэтому нам нужно познакомиться, запомнить имена друг друга. В этом, как всегда, нам поможет волшебный мяч, который мы будем передавать друг другу, называть свое имя и то, что вы любите. Я начну первая: Татьяна, я люблю вязать. (Далее участники по кругу передают мяч друг другу, называя свое имя и то, что они любят).

Ну вот мы с вами и познакомились. А теперь пустим мяч в обратную сторону и будем называть имя соседа. Запомнили имена?

А запомнили, кто что любит? Кто говорил, что любит ходить в лес? Высаживать цветы? Читать книги?

Упражнение «Новости»

Ведущий: мы уже очень много узнали друг о друге, но этого недостаточно. Поэтому предлагаю следующее упражнение. В этом нам поможет наш волшебный мяч. Ваша задача – продолжить предложение «Этим летом я / у меня…». Начинаю я первая: «Этим летом я ездила на рыбалку». (Участники по кругу передают мяч друг другу, рассказывая новости).

Физкультминутка

Ведущий: предлагаю немного подвигаться и провести зарядку. Зарядку не только для нашего тела, но и для ума.

Кинезиологические упражнения

Упражнение «Один-два»

Ведущий: поднимите обе руки вверх. На правой руке покажите один палец, а на левой – два. А теперь одновременно меняем положение пальцев так, чтобы на правой стало два пальца, а на левой один и так далее под счет.

Упражнение «Здорово – окей»

Ведущий: на правой руке покажите знак «Здорово» (рука в кулак, большой палец вверх), а на левой сделайте колечко (сомкните большой и указательный пальцы). А теперь одновременно меняем положение обеих рук под счет.

Нейропсихологическая игра «Попробуй повтори»

Выбираются самые простые карточки с изображением рук. Участники должны повторить жест, изображенный на картинке, при этом не запутаться, какой именно рукой (правой или левой) это сделать.

Когнитивный блок

Загадки с подвохом

Ведущий: продолжаем нашу зарядку для ума. Следующее задание – разгадать загадки, но не простые, а с подвохом.

Загадка № 1

На берёзе росло 90 яблок. Подул сильный ветер, и 10 яблок упало. Сколько яблок осталось на березе?

Ответ: 0 яблок, так как яблоки на берёзе не растут.

Что тренирует: внимательность к «очевидным» фактам, проверка стереотипов.

Загадка № 2

По чему ходят часто, а ездят редко?

Ответ: по лестнице.

Что тренирует: многозначность слова «по чему» (по поверхности, по причине), переключение смысла.

Загадка № 3

В комнате было пять цыплят, два кролика, пять щенят, две кошки и две курицы. К ним зашёл хозяин со своей собакой. Сколько всего ног в комнате?

Ответ: две ноги – у хозяина, у всех остальных – лапы.

Что тренирует: разграничение понятий «ноги» и «лапы», точность формулировки.

Загадка № 4

Что исчезает, как только ты произносишь его название?

Ответ: тишина.

Что тренирует: абстрактное мышление, понимание парадокса.

Загадка № 5

Два отца и два сына сели завтракать. На столе было три яйца. Каждый съел по одному. Как так вышло?

Ответ: за столом были дед, отец и сын – всего три человека.

Что тренирует: построение семейных связей, избегание избыточных предположений.

Загадка № 6

Чем больше из неё берёшь, тем больше она становится. Что это?

Ответ: яма.

Что тренирует: образное мышление, работу с противоположными смыслами.

Загадка № 7

Сырым не едят, а когда сварят – выбрасывают. Что это?

Ответ: Лавровый лист.

Что тренирует: бытовые ассоциации, исключение лишнего.

Загадка № 8

У вас есть только одна спичка. В тёмной комнате стоят керосиновая лампа, печь и свеча. Что вы зажжете в первую очередь?

Ответ: спичку.

Что тренирует: последовательность действий, «первый шаг» как обязательное условие.

Загадка № 9

Что принадлежит тебе, но другие пользуются этим чаще, чем ты сам?

Ответ: твое имя.

Что тренирует: рефлексию, понимание социальных ролей.

Загадка № 10

Где вторник идет раньше, чем понедельник?

Ответ: в словаре.

Что тренирует: перенос смысла в другую систему (алфавитный порядок вместо календарного).

Игра «Передай сигнал» (развитие внимания, памяти, скорости реакции)

Ведущий: не устали? Тогда поиграем в игру «Передай сигнал». Мы все запомнили имена участников группы и теперь будем передавать сигналы друг другу. Для этого будем дважды хлопать в ладоши: на первый хлопок называем свое имя, на второй – имя того, кому хотим передать наш сигнал. Я начинаю: Татьяна (хлопок) – Мария Матвеевна(хлопок).

Участники передают друг другу сигнал, называя сначала себя, а потом другого игрока. Когда игроки начинают это делать без ошибок, вводятся правила: если участник забыл хлопнуть, назвать себя, или передал сигнал рядом сидящему соседу, он выбывает из игры. Если игрок передает сигнал выбывшему участнику, то он тоже выбывает.

Ведущий: понравилась вам игра? Кому было сложно? В чем заключалась трудность?

Упражнение «Поиск цифр»

Ведущий: на этом наша зарядка для ума не заканчивается. Последнее задание, которое я бы хотела вам предложить «Поиск цифр». (Каждому участнику выдается карточка с заданием и ручка).

Карточка № 1	Карточка № 2
5 3 12 8 9	3 12 5 7 9
11 3 7 8 14	10 2 7 14 8
2 6 3 10 8	6 11 7 4 13
15 8 4 3 20	15 1 8 7 20

Ваша задача – найти ту цифру, которую я назову.

Ведущий называет 5–7 цифр, участники находят их и обводят.

Ведущий: теперь давайте вспомним, какую цифру мы искали первой? А последней? Сложно ли было найти нужную цифру? Заметили ли вы, что с каждым разом вы все быстрее находили цифры?

Заключительный блок

Ведущий: наше занятие подходит к концу. Мне кажется, что мы все получили заряд хорошего настроения, потренировали внимание, память, познакомились с новыми людьми. Мне очень важно получить от вас обратную связь, поэтому попрошу вас назвать одно/два слова-ассоциации к нашему занятию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе тренинга применялся комплексный подход, сочетающий несколько форматов:

1. Психологические практики: упражнения на снижение тревожности, техники саморегуляции и управления стрессом, элементы осознанности. Участники осваивали простые приёмы, которые можно применять в повседневной жизни.

2. Групповая работа: дискуссии и обмен личным опытом, где возраст рассматривался как ресурс: мудрость, накопленные знания и умение видеть решения в сложных ситуациях.

3. Телесно-ориентированные элементы: мягкие дыхательные и релаксационные техники, адаптированные для людей старшего возраста (без высоких физических нагрузок).

4. Когнитивные задания: упражнения для поддержания внимания и памяти, логические и ассоциативные задачи, помогающие сохранять ясность мышления.

Качественные результаты тренинга

Снижение эмоционального напряжения. Участники отмечали, что научились распознавать признаки стресса и справляться с ним с помощью освоенных техник.

Укрепление социальных связей. Групповой формат помог преодолеть ощущение изоляции: люди находили единомышленников, делились переживаниями и поддерживали друг друга.

Рост уверенности в своих силах. Благодаря фокусу на сильных сторонах возраста (сила мудрости) у участников формировалось более позитивное отношение к своему жизненному этапу.

Освоение практических навыков для ежедневной самопомощи. Участники получили набор простых инструментов (дыхание, самонастройка, мини-практики), которые реально используют в быту.

Повышение вовлеченности в активную жизнь. Часть участников стала активнее посещать другие мероприятия центра, клубы по интересам и участвовать в волонтёрских инициативах.