

Любовь ЛЕВИНА

ТАБЛЕТКА  
  
СКЛЕРОЗА

Тренировка мозга  
для ржавых чайников

АСТ  
Москва

УДК 159.922.6  
ББК 88.37  
Л36

**Левина, Любовь Тимофеевна.**

Л36 Таблетка от склероза. Тренировка мозга для ржавых чайников / Любовь Тимофеевна Левина. – Москва : АСТ, 2015. – 192 с.

ISBN 978-5-17-090008-4 (Обл.)

ISBN 978-5-17-090014-5 (7БЦ)

Хотите оставаться на гребне волны, не отставать от ритма современной жизни, сохранять ясность ума и оставаться в здравом уме и твердой памяти? Научитесь получать от жизни удовольствие, открывать новые дороги и находить неожиданные перспективы.

Что может значительно разнообразить размеренную жизнь на пенсии? Интерактивные игры, обширный круг общения, новые впечатления и многочисленные знакомства способны открыть вам другие горизонты – так утверждает активная пенсионерка Любовь Левина в этой книге. Зря вы думаете, что игры не подходят для людей пенсионного возраста и новые знакомства вам уже не нужны. Автор, разработавшая уникальную программу «Таблетка от склероза», на собственном примере доказывает, какой необычной и интересной может быть жизнь на пенсии!

Воспользуйтесь опытом Любви Левиной и наполните свою жизнь яркими красками!

В книге вы найдете:

- советы, как бороться с бессонницей;
  - упражнения для тренировки памяти;
  - описания психологических тренингов;
  - интерактивные игры для всех возрастов;
  - стихи и сценарии для исторических реконструкций,
- ...а также море позитивных эмоций и познавательных историй!

**УДК 159.922.6**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-090008-4 (Обл.)  
ISBN 978-5-17-090014-5 (7БЦ)

© Левина Л., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015



зад я вышла на пенсию, благополучно передав заведывание театральным отделением школы искусств молодой коллеге. Я считаю, что уходить надо вовремя и уступать дорогу молодым. Все равно ведь предыдущее поколение смывается волной настоящего. Таков закон жизни. Но с работы не ушла, а в качестве рядового педагога семь лет доучивала своих учеников, не набирая новых.

Пионерское детство. Студенчество. Распределение после вуза. Семья, дети, работа. Дача. Пятнадцать лет в очереди на квартиру. Девяностые. Шок. Осознание, что семью вытаскивать придется тебе, пока остальные не оправились после социального удара. Сбережения рухнули. Дочь замуж выдать не на что. Пенсия. Хоть опять иди работать. Жить-то надо. Но все постепенно наладилось. Дети выросли, муж при деле, внуки радуют. Это все про вас? И про меня тоже. Пора позаботиться о себе любимой.

Эта книга для тех, кто не побоялся посчитать себя ржавым чайником, наступил на горло собственной гордыне и страху и шагнул вперед.

Как и «Букварь для ржавых чайников», книга писалась целый год и протестирована на членах «Клуба деловых старух». Я прошу моих читателей дать обратную связь и прислать замечания и поправки к тексту.

Также я хочу выразить благодарность:

- моему мужу Геннадию Борисовичу за финансирование проекта;
- Маргарите Ивановне и Владимиру Павловичу Коновальчукам за рецензирование и профессиональные консультации;
- Марине Николаевне Жижиной за огромную моральную поддержку;
- Волковой Людмиле Федоровне, Ойкиной Тамаре Александровне, Давыдовой Нине Михайловне, Нехода Наталье Ивановне, Каратаевой Клавдии Васильевне, Юнусовой Людмиле Ивановне, Абрамовой Галине Андреевне, Богдановой Нине Алексеевне, Шишковой Татьяне Викторовне, Бабинцевой Ольге Алексеевне, Порватову Василию Федоровичу за тестирование текста в онлайн-режиме;
- Перфильевой Татьяне Николаевне и Рафальской Людмиле Георгиевне – соратникам по идее;
- Даниловой Людмиле Юрьевне за то, что она поддерживала меня в самые трудные моменты, за беспощадно-справедливую критику, за веру в меня, за активное участие в создании рукописи;
- коллективу центра иппотерапии «Лучик» за возможность ощутить себя еще нужным кому-то, за летнее солнце, сенокос и «Бородино».



*Есть люди — горы,  
Люди — дворцы,  
Люди — военный парад.  
А я обычная старая дверь.  
Но я открываюсь в сад.  
Н. М. Давыдова*

## **Вместо предисловия**



В Ульяновске уже с 2011 года успешно работает «Клуб деловых старух». Его основали психолог Татьяна Перфильева, инженер Людмила Рафальская и Любовь Левина, в недалеком прошлом заведующая театральным отделением местной школы искусств. «Сообразили на троих», когда поняли: стареть «как все» не хочется.

«Понимаете, мир такой, каким мы все его делаем,— объясняет Нина Давыдова.— Мы не хотим скатываться к сидению на лавочках. Мы просто хотим и дальше нормально жить, оставаясь нужными и интересными другим. А прежде всего — самим себе».

«Клуб деловых старух» — словно очаг городской культурной пенсионерской жизни, ведь большинство местных развлечений ориентировано на молодых. Чтобы найти что-то по душе, нужно выбраться в центр, а это около часа на автобусе. Вот и встречаются бабушки несколько раз в неделю. Это повод «надеть колечки».

Клуб активно  
участвует  
в жизни города.  
Организовывает  
выездные  
тренинги



Сотрудничает  
с центром  
иппотерапии  
«Лучик»





**Играя, учимся жить**



Я вот к чему все это рассказываю. В начале 1990-х годов я пришла работать в школу-гимназию из номерного института. Мне тогда было уже 40 лет, я заочно получала второе образование. Пригласили меня, как будущего режиссера массовых мероприятий, педагогом дополнительного образования, чтобы я занималась с детьми внеклассной работой, мероприятиями, линейками и другими торжествами, так как к тому времени и комсомол, и пионерия благополучно отменили, а вместе с ними и пионервожатых. Гимназия была экспериментальная. К слову сказать, я считаю, что это было золотое время для школ и творчества педагогов в государственном масштабе. Несколько лет, правда, но все же. Так вот в гимназическом классе два последних года учебы был предмет «Сценическое действие», в программу которого я постаралась впихнуть лучшие методики из театральной педагогики. Предмет был факультативный, но ходил практически весь класс. Детки были замечательные: умные, неизбалованные. Это было счастье — работать с такими детьми. Они впитывали информацию на лету и очень активно работали на практике.

Но... разница между детьми была, и очень сильная. Сейчас скажу в чем. У некоторых детей была внутренняя зажатость, которая вызывает и страх публичного выступления, и проблемы в общении. Возможно, ваши внуки тоже говорят о том, что им легче написать пять контрольных работ, чем один раз выйти к доске ответить.

Я попросила поднять руки тех (речь идет об учениках 10-го класса), у кого дома сохранились их детские игрушки: куклы, машинки, пистолетики, плюшевые зайчики или что-то подобное. Как я и подозревала, у молчунов уже давно не было игрушек, хотя, казалось бы, странно все это. Не наигрались! У профессионалов это называется «игровая дистрофия детей». Педагог я была хоть и в возрасте, но





- 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. Но мы пока еще есть. И наша задача достойно жить в третьем возрасте, принося пользу и не напрягая близких.

Кто же он, среднестатистический член клуба?

Несмотря на возраст, это энергичный, жизнестойкий, желающий обучаться человек — не ради самого процесса обучения, а с практической пользой для себя. Проживший интересную, насыщенную жизнь, состоявшийся и как личность, и как специалист, и как родитель, и как человек, уже имеющий внуков. И в то же время немало успевший хлебнуть от превратностей судьбы. В основном, это женщина, которая не желает мириться с возрастом. Адекватно смотрит на суть вещей и не боится назвать себя деловой старухой.

В свое время про Т. Пельцер и Ф. Раневскую говорили: «Уходит эпоха великих старух». Не будем помирять от скромности — мы тоже не простые старухи. Мы хранители опыта прошлого тысячелетия. Мы первое возрастное поколение новейшей истории, прожившее в двух эпохах и государствах, не покидая места прописки. Мы, выжившие в 90-е не только сами, но и сумевшие поднять детей, поддержать мужа, прокормить семью, пока мужчины оправлялись после социального удара. Так уже было в начале прошлого, двадцатого века. Вот и нам досталось.

Не у всех получилось создать свое дело, заработать кучу денег. Но все как-то устроилось: дети взрослые, внуки большие, муж, если есть, при деле.

