

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»

Конспект занятия
по адаптации граждан пожилого возраста
к изменяющимся условиям жизни
«Музей воспоминаний»

Составитель:
Меренкова Оксана Владиславовна,
психолог отделения социальной
реабилитации и абилитации

Сургут
2024

Аннотация

Музей воспоминаний – технология социально-психологического сопровождения пожилых людей, позволяющая им осознать и осмыслить значимость собственной жизни. Получатели социальных услуг вспоминают и описывают события своей жизни. Воспоминания о прошлом – детстве, учебе, любимых уроках и педагогах, школьных и прочих историях прошлых лет – позволяют пожилым людям оценить по достоинству свой жизненный опыт, осознать собственный накопленный в течение жизни багаж знаний. Эта процедура положительно сказывается на успешной адаптации граждан старшего поколения к изменяющимся условиям их жизни, а также помогает специалисту увидеть реальные нужды и запросы обслуживаемых людей.

Цели занятия – адаптация пожилых людей к изменяющимся условиям жизни; формирование толерантного отношения к старости и индивидуальной жизненной мотивации.

Задачи занятия:

- возвращение пожилых людей к позитивным воспоминаниям, имеющим терапевтический эффект;
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них, создание адекватной временной перспективы;
- развитие социальной активности пожилых людей при помощи терапии воспоминаний о значимых вещах, местах, делах и людях в их жизни.

Оборудование:

- бейджи;
- фломастеры;
- ретрошкатулка;
- предметы эпохи 50–60 годов (значки, открытки, фотографии, документы, вышивки, школьные принадлежности, предметы быта и т.д.);

- бумага формата А5.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия

I. Подготовительный этап

Приветствие участников занятия. Обсуждение структуры занятия, временных моментов, формирование правил работы в группе. Подготовка оборудования для занятия.

II. Основная часть

Специалист: Здравствуйте! Наше занятие называется «Музей воспоминаний». Человек – дитя природы. И его жизнь – это череда времен года: сначала весна – рождение, становление. Затем лето – расцвет, буйство красок, полнота жизни – любовь, формирование семьи, рождение детей, профессиональный рост. Осень – покой, гармония, подведение итогов и воспоминания, воспоминания....

И сегодня мы совершим удивительное путешествие в мир воспоминаний. И чтобы для всех нас оно было наиболее приятным, мы будем придерживаться следующих правил:

1. Уважительное и доброжелательное отношение друг к другу.
2. Избегание критики. Ведь воспоминания – это то, что уже произошло. Нет смысла их и себя критиковать.
3. Высказывания только от себя лично, без обобщений. Не стоит на что-либо говорить «так всегда бывает», «все они такие», «как всегда» и т. п. Наша жизнь и наша память – индивидуальны.
4. В работе участвуют все. По возможности каждый из вас может рассказать свою историю.

В ходе занятия мы выполним несколько интересных упражнений, а главное – вспомним наиболее яркие эпизоды своей жизни.

Давайте познакомимся и для удобства оформим себе именные карточки – они называются «бейджи». А пока мы готовим себе бейджи, можно рассказать об истории и значении своего имени.

Упражнение «История моего имени»

Специалист: Нужно отметить, что имена дают по:

- святым;
- велению моды;
- в честь кого-то, в честь чего-то;
- просто потому, что родителям понравилось данное имя.

Что касается третьего пункта. Очень интересна в этом отношении эпоха сталинизма: 20–30 гг. Детей тогда называли в честь вождей – это была эпоха Владленов (Владимир Ленин), Виленов (Владимир Ильич Ленин), девочек с именем Сталина. Очень популярны были имена, знаменующие какие-либо события, факты: Тракторина (появление на полях тракторов), Революция, Ким – Коммунистический интернационал молодежи, Гертруда (герой труда) и т.д. Встречались ли вам по жизни такие редкие имена? (Ответы участников).

А сейчас каждый из вас назовет свое имя, расскажет его историю и ответит на вопросы: нравится ли вам ваше имя, комфортно ли вам жить с именем, хотелось ли вам его поменять, если да – то на какое имя и почему вас так называли.

Начнем по традиции с меня (специалист знакомит участников группы с историей своего имени).

Далее участники по желанию рассказывают историю своего имени.

Беседа на тему воспоминаний:

- Что такое воспоминания?
- Какими они бывают?
- С чем/кем они могут быть связаны?
- Что/кто может вызвать воспоминания?
- Что дают нам воспоминания и т. д.

Резюме специалиста: воспоминания могут быть приятными и не очень, чаще всего связаны с детством, школой, любовью, свадьбой, рождением детей. Пробудить воспоминания может запах, музыка, цветов,

какой-либо предмет или вещь (*«Ничто так не будит воспоминания, как запах и музыка...»*). Воспоминания, даже не очень приятные, улучшают настроение (*«Приятно воспоминание о невзгодах минувших дней...», Вергилий*), спасают от депрессии и одиночества, дают возможность проанализировать ситуации в прошлом, чтобы понять и принять настоящее и наметить планы на будущее (*«Человек сотворен, чтобы... грядущее строить на прошедшем, – иначе, зачем ему память, зачем воспоминания?»*). И, наконец, воспоминания знакомят с обычаями и традициями, обогащают знаниями о родословной».

Упражнение «Музей воспоминаний»

Специалист: что мы видим в музее?

Участники: экспонаты.

Специалист: а что обычно становится экспонатом музея? Как правило, это вещи, предметы быта, труда, украшения и ценности, которые олицетворяют собой какое-то время.

Наш «Музей воспоминаний» мы тоже наполним ценностями. Что-то у меня уже есть (специалист показывает приготовленные предметы и вещи). Каждый из вас может взять предмет или вещь и рассказать, какие воспоминания они у него вызывают.

Но мы всегда рады пополнению нашего «музея» из частных, так сказать, коллекций. Поэтому, если вам хочется предложить какой-то свой символ воспоминаний, вы можете нарисовать или написать его название на карточке и рассказать, о чем он вам напоминает. Начнем снова с меня.

Далее участники работают с коробкой воспоминаний: желающие по очереди выходят к столу, выбирают или рисуют предмет, пробудивший их воспоминания.

Специалист благодарит всех участников занятия за замечательные рассказы, интересуется настроением участников, резюмирует.

Специалист: как вы думаете, для чего нам нужны воспоминания?

Ответы участников специалист записывает на ватмане: например, «улучшают настроение», «спасают от депрессии и одиночества» и т. д.

Специалист: человек владеет воспоминаниями, а не воспоминания человеком. Жизнь – она разная. Воспоминания бывают приятными и не очень. Но даже в самых тяжелых воспоминаниях есть живая нота. Если ты это вспоминаешь, значит, ты это пережил, нашел силы, чью-то поддержку, и остался собой. А, значит, любые воспоминания – это источник силы!».

Релаксационные упражнения

Специалист: путешествие в воспоминания – дело непростое. Сейчас мы выполним несколько простых упражнений, чтобы восстановить силы.

Виды упражнений

«Шарик». Представить шарик от пинг-понга. Вдохнуть – шарик летит вверх, выдохнуть – вниз. Выполнить упражнение 3 раза.

«Ноздри». Вдох через одну ноздрю, выдох – через другую. Выполнить упражнение 5 раз.

«Улыбка Будды». Делаем глубокий вдох, на выдохе – изображаем улыбку на лице. Выполнить упражнение 7 раз.

III. Заключительная часть

Специалист: наше занятие завершено. Давайте поблагодарим друг друга за внимание, доверие и искренность. Пусть наши воспоминания о прожитой жизни, об этой замечательной встрече придадут нам сил и энергии. Желаю всем отличного настроения!

Ограничения и противопоказания

Занятия по работе с воспоминаниями следует с осторожностью проводить для следующей категории пожилых граждан:

- лиц со стойким сниженным эмоциональным фоном;
- лиц в состоянии депрессии, в остром периоде переживания утраты;
- лиц, недавно переживших экстремальные ситуации (от 1-го месяца до 3-х месяцев);

- лиц, устойчиво сопротивляющимся теме воспоминаний, до выяснения и проработки причин сопротивления;

- лиц с психическими расстройствами в состоянии ремиссии (только после консультации и под наблюдением врача-психиатра).

Занятия по работе с воспоминаниями противопоказаны для следующей категории пожилых граждан:

- лиц в состоянии психоза;
- лиц, у которых в анамнезе присутствует продуктивная патопсихологическая симптоматика (бред, галлюцинации, навязчивые идеи и т.п.).

Список литературы

1. Краснова, О. В. Социальная активность людей позднего возраста как непрерывность социализации / О. В. Краснова. – Текст : непосредственный // Психология зрелости и старения. – 2005. – № 1. – С. 87–102.

2. Раимова, Л. А. По дороге воспоминаний...Терапия воспоминаниями в работе с людьми пожилого возраста : метод. пособие для специалистов учреждений социальной сферы, работающих с людьми пожилого возраста / Л. А. Раимова. – Казань : Веда, 2014. – 142 с. – Текст : непосредственный.

3. Федорова, Е. А. Методологические аспекты определения воспоминаний как ресурса пожилого человека / Е. А. Федорова. – Текст : непосредственный // Отечественный журнал социальной работы. – 2003. – № 1. – С. 60–64.