

**Министерство труда, занятости и социальной защиты  
Республики Татарстан**

**Республиканский центр социально-психологической помощи населению  
«Зеркало»**

**Л.А. РАИМОВА**

**ПО ДОРОГЕ ВОСПОМИНАНИЙ...**

**Терапия воспоминаниями в работе с людьми пожилого возраста  
Методическое пособие для специалистов учреждений социальной  
сферы, работающих с людьми пожилого возраста**

**Казань**

**2014**

**УДК 364.4.046.6**

**ББК 88.4+88.37**

**Р 18**

Методическое пособие подготовлено в рамках реализации долгосрочной целевой программы Республики Татарстан «Доступная среда» на 2011-2015 гг. (утв. Постановлением КМ РТ от 22 сентября 2011 г. № 786), Комплексной программы демографического развития Республики Татарстан до 2010 г. на перспективу до 2030 г.

**Общая редакция:**

**Э.А. Зарипова** – министр труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

**Автор:**

**Л.А. Раимова** – научный сотрудник РЦ СППН «Зеркало», психолог

**Научный руководитель:**

**Н.Н. Исламова** – директор РЦ СППН «Зеркало», канд. филос. наук

**Р 18 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.

В данном пособии раскрыты теоретические и практические аспекты одной из эффективных технологий работы с людьми пожилого возраста – терапии воспоминаниями. В теоретической части предлагаемого издания дан понятийный аппарат, раскрыты цели и задачи, обозначены этапы реализации технологии. В практической части содержится описание различных техник и методик в рамках технологии, специально разработанных авторских мастер-классов, представлены фрагменты протоколов апробированных занятий, даны методические рекомендации специалистам, внедряющим технологию в практику своей работы с пожилыми клиентами.

Методическое пособие снабжено глоссарием, библиографическим списком и приложением.

Адресовано специалистам учреждений социальной сферы, работающим с людьми пожилого возраста (ДИПИ, КЦСОН, ЦРИ и др.).

## Введение

В последнее время в Республике Татарстан, как и по всей России, наблюдается постоянная тенденция к увеличению продолжительности жизни пожилых людей, а, следовательно, увеличивается их численность.

Вместе с тем качество жизни людей пожилого возраста по-прежнему оставляет желать лучшего. Ухудшение здоровья и усиливающееся снижение мобильности, высокий уровень тревожности, стрессы и депрессия, чувство одиночества – вот далеко не полный перечень проблем пожилых людей. И решение этих проблем должно быть своевременным, профессиональным, комплексным.

Такой подход (комплексный, своевременный, профессиональный) к проблеме повышения качества жизни пожилых людей должен основываться на принципах *независимости* (обеспечение условий для независимой самостоятельной жизни пожилых людей и самообслуживания); *участия* (активное вовлечение лиц пожилого возраста в общественную жизнь общества, социально-культурную деятельность, в любительские объединения); *ухода* (обеспечение пожилых людей уходом и защитой, поддержание оптимального уровня физического, психического и эмоционального благополучия, полное уважение их убеждений и мнений); *реализации внутреннего потенциала* (широкий доступ и возможности в области образования, культуры, искусства, духовной жизни и отдыха); *достоинства* (возможность вести достойный и безопасный образ жизни, не подвергаться каким-либо видам насилия и дискриминации); *обеспечения доступа к информации* (возможность знакомиться с документами, непосредственно затрагивающими права и интересы пожилых людей, через публикации в средствах массовой коммуникации и выпуски специализированных методических материалов).

Специалистам рекомендуется вести работу с данной возрастной группой с учетом вышеизложенных принципов и в соответствии с индивидуальными особенностями клиентов. Сложность работы с указанным контингентом

предъявляет высокие требования к специалистам, в первую очередь, к их квалификации и профессионально-личностным качествам, к знанию ими современных методов и инновационных технологий работы с пожилыми людьми.

К сожалению, в арсенале отечественной практической психологии (не в пример западной) существует достаточно мало методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста. Более известны и распространены методы, разработанные на модели других возрастов, но адаптированные к психологическим особенностям возрастов поздних.

Так, Б. Д. Карвасарский (Карвасарский, 2000) описывает комплекс психотерапевтических средств, который может быть успешно использован в геронтологической практике. Этот комплекс направлен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пациент пожилого возраста не может справиться самостоятельно.

Анализируя зарубежный опыт использования психотерапевтических методов в геронтологии, Б. Д. Карвасарский указывает, что наименее эффективными в работе с пожилыми людьми являются глубинно-психологические и психоаналитические методы психотерапии (Карвасарский, 2000). Зигмунд Фрейд в свое время также отмечал, что применять психоанализ в отношении пожилых людей – напрасная трата времени.

Наиболее успешными считаются активно развивающаяся поведенческая и поддерживающаяся психотерапия. К эффективным методам в работе с пожилыми людьми относят также арт-терапию.

Но, пожалуй, самой эффективной технологией работы с людьми пожилого возраста считается терапия воспоминаниями, связанная с погружением в прошлое. (Психотерапевтическое погружение в прошлое – это практика возвращения пожилых людей к позитивным воспоминаниям, которые имеют психотерапевтическую направленность).

Она применяется в качестве ресурсного метода помощи старым людям, помогающего им пересмотреть, переоценить и принять свою жизнь. Воспоминания — своего рода активность, которая способствует проявлению чувства радости и удовольствия, поддержке и реабилитации старых клиентов.

Такая терапия может применяться в больницах, домах-интернатах, дневных центрах, центрах образования, собственных домах старых людей.

В данном пособии представлены различные аспекты технологии терапии воспоминаниями: дан понятийный аппарат, раскрыты цели и задачи, обозначены этапы реализации.

В практической части предлагаемого издания содержится описание различных техник и методик в рамках технологии, специально разработанные авторские мастер-классы, представлены фрагменты протоколов апробированных занятий, даны методические рекомендации специалистам, внедряющим технологию в практику своей работы с пожилыми клиентами.

Методическое пособие снабжено глоссарием, библиографическим списком и приложением. Оно адресовано специалистам учреждений социальной сферы, работающим с людьми пожилого возраста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕРАПИИ ВОСПОМИНАНИЯМИ.

## 1.1. Терапия воспоминаниями в практике социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста



*Терапия воспоминаниями* – технология социально-психологического сопровождения пожилых людей, позволяющая им осознать и осмыслить значимость собственной жизни. Клиент вспоминает и описывает жизненные события в индивидуальной беседе со специалистом или в группе. Воспоминания о прошлом - своем 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 успешности адаптации пенсионеров по возрасту к изменяющимся условиям их жизни, а также помогает специалисту увидеть реальные нужды и запросы обслуживаемых людей.

Воспоминания крайне важны в поздней жизни. Через них старые люди могут пересмотреть, переоценить и, возможно, принять свою жизнь. Воспоминания могут проводиться индивидуально или в группе и необязательно включать в себя весь жизненный цикл; они могут ограничиваться, например, конкретным периодом, событием или темой. Цели – не обязательно терапевтические, воспоминания выполняют различные личностные,

социальные и культурные функции. Содержание не обязательно должно быть структурированным или систематизированным. В процессе воспоминаний могут принимать участие супруги, партнеры, другие люди.

*Основная идея терапии воспоминаниями* Прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

*Содержание технологии:* Технология представляет собой ресурсный метод помощи старым людям, помогающий им пересмотреть, переоценить и принять свою жизнь. Она состоит из разных видов работы с воспоминаниями пожилых людей, позволяющих проводить коррекцию личной картины пожилого человека, коррекцию межличностных отношений, формировать позитивное мировоззрение; показывающих, как можно использовать знания о прошлом человека для обогащения его жизни в настоящем и как его прошлое определяет его настоящее и продолжает влиять на него.

*Основные цели и задачи терапии воспоминаниями*

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

*Задачи:*

- возвращение пожилых людей к позитивным воспоминаниям, имеющим терапевтический эффект;
- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- исследование разрушительных ситуаций на жизненном пути;
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок, сказавшейся на всей биографии;
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;

- актуализация творческого потенциала;  
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них, создание адекватной временной перспективы.

*Этапы реализации*

*Подготовительный:*

1. Знакомство с биографиями клиентов.
2. Подбор фотографий (в т.ч. из личных архивов клиентов), иллюстраций, текстов, меморабилий, соответствующих рассматриваемой эпохе.
3. Закупка и подбор необходимого оборудования и материалов.
4. Оформление личных альбомов (желательно в технике скрапбукинга).
5. Подготовка просторного светлого помещения для занятий с хорошей звукоизоляцией.
6. Подбор диагностического инструментария и диагностика психоземotionalного состояния пожилых участников.
7. Разработка программ и плана работы.

*Основной:* Работа с воспоминаниями по программе и в соответствии с разработанным планом.

*Заключительный:* 1. Диагностика на выходе. 2. Анализ проведенной работы. 3. Принятие решения о завершении либо продолжении работы с воспоминаниями в других вариантах.

В основе технологии - теория Р. Батлера, работы М. Кемпа, учение Ф. Гибсона о значимости воспоминаний в жизни пожилых людей, о целесообразности и эффективности их использования в психологическом сопровождении пожилого человека; положения З.Фрейда и А.Адлера о том, что в ранних воспоминаниях находят выражение базисные жизненные установки человека, основные жизненные трудности и способы их преодоления; содержится «фундаментальная оценка человеком самого себя и своего положения».



## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕРАПИИ ВОСПОМИНАНИЯМИ.

### 2.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

#### **Форма, организация и структура занятий**

*Группы.* Занятия проводятся в формате групповой работы. Группы могут быть открытыми и закрытыми (в ситуации, когда пропуск одного занятия влечет за собой проблемы в понимании задач последующих занятий).

Группы формируются на основании результатов психологического тестирования пожилых людей, а также анализа их личных карт с записями о состоянии здоровья, с учетом возраста, особенностей состояния здоровья, физических возможностей и потребностей и интересов людей пожилого возраста. Важны психологические особенности потенциальных участников группы:

1. так, не рекомендуется включать в группу лиц, страдающих психозами;
2. с осторожностью – находящихся в острой фазе депрессии, поскольку маловероятно, что занятия в группе принесут им пользу;
3. нежелательно также присутствие в группе людей, неадекватно реагирующих на критику и проецирующих на других свои негативные эмоции.

*Наполняемость групп:* 6-8 человек. Такая группа, по мнению психологов, является оптимальной, поскольку дает возможность представить разные точки зрения. При большей численности группы пожилые люди, не склонные к самораскрытию, останутся без должного внимания. При меньшем количестве участников нагрузка на пожилых возрастает, что нежелательно.

*Периодичность занятий:* 1-2 раза в неделю.

*Продолжительность:* до 1 часа (по желанию участников, а также в ситуации их адекватного самочувствия и хорошей мотивации возможно увеличение продолжительности занятий до 1,5-2 часов).

В связи с быстрой утомляемостью пожилых людей занятия лучше всего проводить в утреннее время и периодически организовывать длительные перерывы.

*Обязательным моментом является компенсирование возрастных факторов (дополнительное освещение, художественные материалы крупных размеров и т.д.).*

### **Содержание занятий**

1. Перед началом занятия ведущий обращается к членам группы, чтобы они открыто выражали чувства и не беспокоились о художественных достоинствах своих произведений.

2. На первом занятии в группе вырабатывается кодекс общения или поведения, в который могут быть включены следующие правила:

- Конфиденциальность.
- Активность.
- Искренность и открытость.
- Право высказать свое собственное мнение.
- Доброжелательность.

Этот вариант кодекса следует обсудить с членами группы, которые в знак признания могут поставить на нем свою подпись. Замечательно, если правила поведения будут красочно оформлены на бумаге и повешены на видном месте в группе.

Первые этапы работы с пожилыми людьми играют исключительную роль, поэтому крайне важно на первых занятиях создать доверительную атмосферу в группе, помочь ее участникам ближе узнать друг друга, раскрыться самим.

3. При работе с пожилыми людьми необходимо учитывать замедленность их реакций и приспособляться к этому: отводить больше времени объяснению заданий и их выполнению.

4. С возрастом происходит сужение поля внимания и усиливается чувствительность к посторонним помехам. Это делает людей более рассеянными при выполнении какой-либо деятельности и предполагает хорошую звукоизоляцию помещения (если занятие проходит в помещении), чтобы не создавать поводов для различных отвлечений от занятия.

5. Наиболее существенным для пожилых людей является ухудшение памяти. Ослабление запоминания носит приспособительный характер, приводит к преобладанию логического и систематизированного усвоения над механическим запоминанием. Поэтому следует большее внимание уделять подаче материала, дать возможность записать участникам группы все необходимое или записать для них самим, а также время от времени возвращаться к уже пройденному материалу для лучшего запоминания.

6. Важным моментом при работе с пожилыми людьми может стать *создание ритуалов, то есть повторение из занятия в занятие одних и тех же процедур*. Ритуал поможет настроиться пожилому человеку на занятие, активизировать, мобилизовать психические процессы (внимание, память, мышление), а также поможет справляться с проблемой забывания. Ритуалы могут придумываться как самим ведущим, так и участниками группы.

Традиционным (ритуальным) может стать определенный музыкальный фон, привычная музыкальная тема, звучащая пока собираются участники группы. Музыкальный фон не только поможет настроиться на занятие, но и станет неким позитивным якорем (якорь – стимул, вызывающий определенное психическое состояние) для активизации психических процессов и создаст благоприятную психологическую атмосферу Ритуальной, настраивающей на занятие, может стать и серия дыхательных или физических упражнений или какой-либо аромат.

### **Задачи групповой работы с пожилыми людьми.**

В целом, задачи групповой работы с пожилыми людьми заключаются в следующем:

- преодоление чувства отчужденности, «драмы невостребованности»;
- включение пожилых в социальную работу, превращение их в субъектов социальной жизни;
- восстановление пожилых людей в привычных функциях, обязанностях, видах деятельности, отношениях;
- улучшение физического и эмоционального состояния пожилого человека;
- помощь в решении психологических проблем, связанных с изменением социального статуса, отношениями в семье, изменениями состояния здоровья, физических возможностей, утратами и т.д.;
- развитие или активизация коммуникативных возможностей и способностей;
- оздоровление и поддержание здоровья.

Терапия воспоминаниями в той или иной степени обеспечивает актуализацию всех вышеназванных задач.

### **Требования к специалисту**

*Личностные качества ведущего, работающего с пожилыми людьми:*

- эмпатичен;
- оптимистичен (в зависимости от поставленных целей и задач – активно либо - спокойно, лирично);
- толерантен;
- коммуникативен;
- обладать лидерскими качествами (уметь управлять вниманием клиентов и направлять его).

*Профессиональные качества, работающего с пожилыми клиентами:*

- знание возрастной психологии;
- умение выстраивать взаимоотношения с сотрудниками и клиентами на гуманной основе;

- умение сочетать теоретическую и практическую деятельность;
- знание особенностей своих клиентов (возрастных, физиологических, психологических, этнических и других) и умение учитывать эти особенности в своей работе.

*Рекомендации специалистам, работающим в рамках терапии воспоминаниями.*

Американский психотерапевт Б. Хюджес (Hughes, 2000) рекомендует специалистам, работающим с воспоминаниями, обращать внимание на следующие моменты:

*Подготовку.* Специалист должен подготовиться к работе сам и подготовить к ней клиента, учитывая, что процесс воспоминаний предъявляет практические и эмоциональные требования ко всем участникам, особенно в ситуации болезненных или трагических воспоминаний.

*Избегание приписываний.* Многие техники вовлекают в процесс не только факты, но и чувства и эмоции. В связи с этим следует очень аккуратно и осторожно узнавать об актуальных чувствах клиента, сознательно избегая одобрения или осуждения, которые может вызывать информация о событиях прошлого.

*Открытые вопросы.* Для избегания приписываний применяется осознанное использование открытых вопросов с целью изучения опыта и сопровождающих его чувств клиента.

*Конфронтация болезненным воспоминаниям.* Некоторые техники будут неизбежно обнаруживать в прошлом клиента «болезненные» события, воспоминания о которых усиливают его негативные чувства и эмоции. Специалисту важно не уклоняться от выслушивания подобных воспоминаний.

*Обнаружение позитивных воспоминаний.* Важным моментом в работе является возвращение к позитивным воспоминаниям о событиях, в которых проявились сильные качества, ресурсы клиента.

## 2.2. МЕТОДИКИ, ТЕХНИКИ, МАСТЕР-КЛАССЫ В РАМКАХ ТЕРАПИИ ВОСПОМИНАНИЯМИ.

### Методики работы с воспоминаниями Ф. Гибсона (Gibson, 1994)

*Книги жизненных историй.* Такие книги или альбомы для вклеивания вырезок «Что такая твоя жизнь» широко применяются на Западе и в Америке в работе с детьми. Их наполнением могут стать фотографии, документы, письма, личные бумаги, газетные вырезки и другие материалы о человеке, времени или месте, где он жил. Нет стандартов оформления и презентации книг жизненных историй: они могут иметь множество форм. Ф. Гибсон (американский специалист по социальной работе) предлагает использовать в их создании прозрачные файлы, которые в неограниченном количестве можно подкалывать в альбом. История может дополняться, обновляться, она никогда полностью не завершается. Даже после того как человек умирает, он продолжает оставаться частью жизни тех, кто его знал, помнит и включает в свою историю.

*Альбом с фотографиями* может быть с надписями или без них. Такой альбом хорошо дополняет книгу истории жизни. Обычно фотографии располагаются в хронологическом порядке и по темам.

*Семейное древо* может стать частью книги истории жизни или использоваться как самостоятельное средство.

*Линии времени или линии жизни* помогают стимулировать воспоминания и помочь рассказчику и слушателю придерживаться нити в разговоре. Это простые способы отметить главные, ключевые точки и события жизни. Можно делать параллельные линии времени, выделяя главные национальные или международные события, которые помогают рассказать личную историю в общественной перспективе или, наоборот, противопоставить ей.

*Коробки памяти* включают фотографии, документы, личные вещи. Такие коробки дают огромный потенциал для вовлечения других членов семьи или молодых людей в межпоколенные проекты. Они могут составляться на групповых сессиях, где разговор о содержимом и их значении так же важен, как

и оформление. Это могут быть настенные коллажи, мозаика, т.е. визуальная презентация разных аспектов жизни членов группы.

*Лайф-ревью (обозрение жизни)* как индивидуальная форма работы может возникнуть спонтанно, когда в жизни человека любого возраста происходит кризис, случается какое-то критическое событие, которое ставит его перед проблемой собственной идентичности. В лайф-ревью пожилые люди пересматривают свою жизнь с намерением принять какое-то решение, пересмотреть то, что их тревожит. Лайф-ревью планируется как целенаправленное взаимодействие, с которым согласился пожилой человек. В нем более важны субъективная оценка и интерпретация событий, чем события сами по себе. Лайф-ревью имеет целью помочь человеку прийти в согласие со своей жизнью, поэтому, как правило, затрагивает весь цикл жизни.

*Автобиография* – вид структурированного лайф-ревью.

Эффективность методов работы с воспоминаниями во многом зависят от опыта специалиста, его целей, а также от уровня активности воспоминаний, которые наиболее подходят для достижения намеченного результата. Полезно использовать различные материалы и всевозможные приспособления. Например, рассказ истории может начаться с рассматривания какой-то вещи или фотографии. В работе с такими техниками как «личная биография», и «обозрение жизни» используется целый ряд техник: разглядывание альбомом с вырезками из газет; посещение знакомых мест; записанные на бумаге видео- и аудиокассетах автобиографии; альбом с фотографиями; семейное генеалогическое древо и т.д.

## Коррекционно-диагностическая методика

### «Музей детства»

*У каждого, независимо от того, сколько неприятностей было в его взрослой жизни, должно быть счастливое детство, которое можно вспомнить.*

*Джин Уэбстер*

*«История детства» представляет собой биографическую методику, разработанную нами на основе арт-терапевтического метода «Коллаж» В.Л. Кокоренко. Она выполняет коррекционную и диагностическую функции.*

Основная идея методики - прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

*Цель:* формирование толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека, дать пожилому человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

*Материал:*

-подборка журналов (желательно - времен детства клиентов), личные фотографии;

-ножницы (по числу участников);

-клей;

-бумага для основы коллажа (либо разных форматов, либо А-3);

-лист формата А-1;

-фломастеры.



Методика может проводиться как в формате групповой работы, так и индивидуально.

### *Вариант 1. Индивидуальная работа.*

Методика начинается с разговора с человеком о его детстве, о его родителях и родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают свое детство с готовностью и охотой. Возвращаясь в него в своих воспоминаниях, они вновь начинают ощущать свое Я, еще не отягощенное жизненными трудностями, и в них оживает способность чувственного и образного видения мира. Для усиления этой способности человеку стоит предложить создать свой «музей детства» из уцелевших предметов, напоминающих о детстве вещей, детских фотографий. Раскладывая их в хронологическом порядке и помещая на ватман, человек как бы вновь проживает свою жизнь.

Специалист помогает ему в этом, задавая вопросы о людях, изображенных на фотографиях, о сопутствующих событиях, об участии в них его самого.

Полезно иллюстрировать все это не только фотографиями, но и открытками, вырезками из журналов и газет, снабжать фотографии и иллюстрации подписями и комментариями. Занимаясь подобной работой, человек вспомнит, как любили его родители, как дружили с ним соученики, как уважали его коллеги по работе, что полезного он создал в результате своего многолетнего труда. Постепенно в его представлении выстроится цепочка ощущений, каждое из которых в той или иной форме есть ощущение собственной необходимости кому-либо, необходимости, полезности.

### *Вариант 2. Работа в группе.*

#### *Этапы проведения занятия:*

1. Время выполнения – 30-35 минут. Ведущий предупреждает группу о фиксированном времени до начала занятия и за 5-10 минут до окончания. Далее он предлагает слушателям изготовить коллаж на тему: «История детства», используя все необходимые материалы. Регулируя индивидуальный темп

работы участников, ведущий рекомендует тем, кто уже закончил работу, приводить в порядок свои рабочие места.

2.Время выполнения – 30-35 минут. Участники выкладывают готовые коллажи в круг. Ведущий предлагает кратко пояснить содержание коллажей (по желанию). После чего задает участникам вопросы: можно ли найти среди присутствующих что-то общее, что могло бы всех объединить? Что? И какая тогда получится картина? Участники находят то, что всех их объединяет, и создают общую картину. Ведущий предлагает группе придумать название картины, пишет предложенное название на листе и просит всех авторов картины поставить свои подписи на совместном произведении творчества.

3.Время выполнения – 5-10 минут. Подведение итогов. В своих словах ведущий акцентирует внимание участников на том, какие все разные, как много у всех разнообразных интересов, как приятно узнать, чем ты можешь быть интересен другим людям, ближе знакомиться с другими и находить то, что нас объединяет.

*Критерии эффективности:* 1.удовлетворенность участников процессом (определяется посредством обратной связи); 2.активное участие в работе каждого слушателя.

### **Коррекционно-диагностическая процедура моделирования биографии «Альбом моей жизни»**

#### *Диагностические возможности*

Предлагаемая методика используется в консультировании клиентов разного возраста – старшеклассников, молодежи, взрослых и пожилых людей.

Процедуру моделирования биографии можно отнести к проективным техникам, где клиенту предлагается из многочисленного ряда отобрать те варианты иллюстраций, которые в большей мере соответствуют картине его актуальных переживаний и устремлений. Большая индивидуальная свобода в осуществлении выбора предполагает действие механизмов проекции.

Показаниями к применению данной могут быть:

- Психотравмирующие ситуации жизни клиента (смена места жительства, распад семьи, потеря близкого человека и др.);
- Трудности личностного и профессионального становления в юношеском возрасте;
- Трудности личностной самореализации (неприятие себя, проблемы самоидентичности и др.) и становления карьеры (смена профессии, статусные притязания, профессиональная компетентность и др.) клиентов в юношеский и взрослый периоды жизни;
- Трудности в принятии возрастных задач развития клиентов в кризисные (подростковый, юношеский) возрасты и стабильные (зрелость, пожилой возраст) периоды жизни.

*Диагностические ресурсы* методики включают исследование:

- Возрастного становления клиента (принятие и решение задач возрастного развития на каждом этапе жизни, биографическая компетентность, особенности социальной ситуации развития и др.);
- Межличностных конфликтов клиента с близким и дальним социумом;
- Отношения к себе (принятие или отвержение, личностные ресурсы, соотношение реальных и идеальных планов жизни и др.)

*В терапевтическом плане* данный методический прием позволяет:

- Вывести личностные проблемы клиента, его внутренние конфликты в план обсуждения, рефлексии;
- В ходе построения изобразительного событийного ряда актуализировать вербальный компонент, помочь овладеть ситуацией на когнитивном уровне;
- Перенести отрицательные переживания в условный план образов и тем самым эмоционально отреагировать на свой конфликтный опыт отношения

с миром, получить возможность освободиться от прошлых и настоящих травмирующих клиента переживаний;

- Пережить положительные эмоции за счет возможности творческой самореализации (терапия творчеством);
- Создать ситуацию самоисследования, где есть возможность открыть новые смыслы событий своей жизни, увидеть новые взаимосвязи их причин и следствий;
- Повысить самопринятие, личностную ответственность в построении собственной жизни.

### ***Оборудование и материалы***

1. Альбом, состоящий из не менее десяти полиэтиленовых папок с одноцветной бумажной прокладкой (что дает клиенту возможность использования обеих сторон);

2. Набор материала, состоящий из большого числа иллюстраций разного формата и разной степени изобразительной обобщенности (фотографии, абстрактные символы, репродукции мастеров живописи и пр.);

3. Набор «рубрик-названий» (предполагаемые страницы жизни в альбоме клиента) в 3 конвертах, имеющих следующие условные названия:

- «Радостное, светлое» - отражает мотивы достижения, самоутверждения, эмоции радости и др.;
- «Печальное, темное» - фиксирует конфликтные переживания по поводу отношений клиента с другими людьми, с самим собой и др.;
- «Разное, в черно-белую полоску» - отражает нейтральное отношение к событиям жизни, представлен прежде всего план познания различных ее сторон.

В соответствии с основными биографическими вехами жизни клиента конкретные рубрики подбираются согласно специфике задач возрастного развития, личностных и профессиональных новообразований каждого конкретного возраста (см. таблица 1).

Названия рубрик	Содержание страниц – рубрик <sup>1</sup>
Философские, экзистенциальные	Где я? Житье. Размышление о жизни. С Богом. Степень свободы. Легко, радостно. Уже не с нами. «Я» и «Мы». Я не знаю, как жить дальше
Почему я выбрал профессию....	Прошлое: Профессий много. Какую профессию я выбрал бы сейчас
Отношения с другими людьми	В семье. Конфликты. Родные. «Я» и «Мы». Чужие
Отношения со сверстниками	Вместе. Ищу друга. Старый друг. «Я» и «Мы». Чужой
Отношение к себе	Взгляд изнутри. Мой мир. Один. Путь к себе. Я. Кто Я?
Отношение к правам, нормам	Деньги. Долг. На грани. Запрет. Конфликты. Купить, продать, обменять. Права. Нет ничего тайного.
Отношение к дому	Дом. Дорога к дому. Мой дорогой дом. Убежище. Мой новый дом?
Отношение к любви	Вместе. Любовь. Love story. О любви. А не спеть ли мне песню о любви. Премудрости любви. Любовь запоздалая. Свобода. С любимыми не расставайтесь
Постижение географического, временного, исторического пространства (чувство «там и тогда»)	«А время быстро катится – такие вот дела». Былое. Время. В поисках утраченного времени. Где кто? Даты. Другая жизнь. Между прошлым и будущим. Поездки. Путешествия.
Страхи	Беды. Бесы. Ловцы наших душ. Многострадальные. Оборотни. Призраки. Позор. Раны. Тупик. Что потом? Чужой.

<sup>1</sup> Можно подобрать из названий журнальных и газетных статей

Поскольку предполагается использование методики в группе, то лучше сделать общую таблицу и повесить ее на стену (или доску).

### *Процедура проведения*

Работа строится в три этапа. *На первом этапе* клиента знакомят с рубриками и тремя конвертами. Предлагается выбрать название страниц своего будущего альбома. Таких рубрик-названий в каждом конверте желательно иметь не менее 20. Количество определяется объемом листов в альбоме. В зависимости от целей работы и выдвигаемой гипотезы психолог может варьировать инструкцию. Целесообразно предложить клиенту выбрать из каждого конверта по 1-2 рубрики для названия 3-6 страниц, остальной выбор он делает по своему усмотрению.

Данный этап дает возможность увидеть готовность клиента обсуждать определенные события своей жизни, степень открытости к предстоящей беседе, заинтересованность. Содержание клиента в ходе выбора, перебора предлагаемых рубрик позволяет увидеть общую направленность личности, характер установок на свою жизненную ситуацию, доминирование той или иной модальности переживаний.

*На втором этапе* предлагается подобрать иллюстрации к уже названным страницам альбома, что предполагает отражение того или иного заявленного в рубрике содержания. В ходе работы время не ограничивается. Так же, как и в процедуре проведения первого этапа, психолог отмечает особенности поведения клиента:

- Принятие задачи в целом, интерес к процедуре.
- Последовательность выбора иллюстраций.
- Попытки принятия и отвержения той или иной иллюстрации.
- Характер обоснования выбора при комментарии.
- Скорость работы и др.

*На третьем этапе* организуется беседа клиента с психологом «Экскурсия по альбому», в которой предлагается прокомментировать выбор

названий страниц и подбор иллюстраций к ним. Психолог передает инициативу ведения беседы клиенту. Психолог может задавать уточняющие вопросы.

### **Биографический метод в работе с пожилыми людьми**

Биографический метод (англ. biographical approach, biographical perspective) — мультиметодологический подход, развивающийся в этнографии, социологии и психологии, преимущественно опирающийся на исследование «истории» индивидуальной жизни человека, с акцентом на субъективных представлениях индивида о своей жизни и социальной реальности, выраженных в форме индивидуально-субъективного повествования.

Разработка биографического метода относится к первой трети XX в. Впервые метод жизненной истории использовали представители Чикагской школы социологии У. Томас и Ф. Знанецкий в исследовании «Польский крестьянин в Европе и Америке» (1918—1920). Первое комплексное биографическое исследование, охватывающее все возрастные этапы и сферы жизни человека, связано с именем Шарлоты Бюллер. Особый интерес к биографическому методу как методу терапии воспоминаниями возник в 1970—1980-е гг. в западных странах в практике социальной работы с лицами пожилого возраста. Терапия воспоминаниями стала широко практиковаться во всех местах проживания старых людей. В советской психологии к этому методу впервые обратился Н. А. Рыбников, подчеркивавший, что использование этого метода играет существенную роль в понимании общего потенциала человека.

Разновидности биографического метода:

- устная история,
- история жизни (личная биография),
- история семьи.

Предметом биографического метода является жизненный путь — история личности и субъекта деятельности. Источниками биографической информации выступает сам изучаемый человек, его социальное окружение, события окружающей его среды. Любой устный или письменный рассказ клиента о

событиях его жизни может рассматриваться в качестве биографического материала. При определенных условиях для воссоздания «истории жизни» могут использоваться и вторичные источники — мемуары других лиц, письма, официальные документы и т. п.

Биографический метод включает в себя совокупность процедур сбора информации: интервьюирование, наблюдение, анализ документов. Выбор одной или нескольких из них зависит от объекта исследования. В общем виде сбор информации осуществляется исследователем в соответствии с логической схемой, которая отражает основные моменты изучаемых биографий. Составляется примерный перечень вопросов, в соответствии с которыми проводится сбор информации. Исследователь может расширить или дополнить данный перечень, изменить формулировки некоторых вопросов в соответствии с целью и задачами проводимого им биографического исследования. Сразу же после окончания интервью делается краткий неформальный комментарий, в который входят:

- описание места проведения и обстановки интервью;
- особенности поведения респондента, его реакция на интервью;
- существенные замечания по поводу полученной информации (отметки о недостающей информации, противоречиях в рассказе, первичные гипотезы и т. д.) [1].

Также анализируются:

- данные жизненного пути;
- ступени социализации (ясли, детский сад, школа, вуз и т. д.);
- среда развития (места жительства, учебные учреждения и т. д.);
- интересы и любимые занятия в разные периоды жизни;
- состояние здоровья (в том числе перенесенные заболевания).

Далее ответы обрабатываются методом контент-анализа. Процесс интерпретации результатов предполагает анализ:

- социальной ситуации развития личности;



- основного фона эмоциональных переживаний в разные периоды развития;
- ценностных ориентаций, направленности, интересов, тенденций, среды общения, социальной активности личности;
- основных конфликтов и движущих сил развития личности.

Обработка результатов предполагает составление хронологической таблицы личностного развития, куда в хронологическом порядке выписываются из всех вопросов задания даты, упомянутые испытуемым, события, связанные с этими датами, и переживания, сопровождающие их.

Биографический метод как метод терапии способствует:

- установлению контакта между клиентом и специалистом, преодолению возрастных различий, созданию доверия и конфиденциальности во взаимоотношениях;
- восприятию личного опыта как значимого и яркого;
- развитию активности, которая может обеспечивать чувства радости и удовольствия, знакомству с опытом другого, с его ценностями, что поможет в дальнейшем определить перспективные направления работы;
- специалистам в оказании помощи клиентам в адаптации к изменившимся обстоятельствам, изменению стиля жизни;
- педагогам в процессе социального воспитания, т. к. воспоминания пожилых людей имеют большую культурную и историческую ценность.

В плане преодоления недостатков метода (трудоемкость, описательность, субъективные искажения) имеют значение исследования по психологии воспоминаний. Таким образом, успешное применение техник воспоминаний и принципов этой работы может помочь сохранить их самоуважение и способствовать специалистам-практикам в поиске более подходящих путей адаптации пожилых людей к плохому здоровью или слабости, к новым условиям жизни.

**Упражнение «Похвальное слово самому себе» (Малкина-Пых, 2005)**

Упражнение эффективно в групповой работе, но его проведение возможно и в индивидуальном консультировании. *Цель упражнения* – помочь человеку подвести уроки прожитого, осознать то важное и ценное, что он уже осуществил.

*Инструкция.* В течение десяти минут вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детских воспоминаний. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и оставьте только первое. Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас они были трудны.

### **Упражнение «Уроки счастья» (Малкина-Пых, 2005)**

*Цель упражнения* – помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье – это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

*Инструкция.* Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности,- солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир. Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей.

### **Упражнение «Счастливые моменты жизни» (Малкина-Пых, 2007)**

*Цель упражнения* – помочь клиенту «примирить прошлое и настоящее» с помощью драматизации, с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов

*Инструкция.* Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственно-временные рамки, в которых вас «застало» счастье.

Вкратце запишите суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.

## **ГЛАВА 3. ТЕРАПИЯ ВОСПОМИНАНИЯМИ В РАМКАХ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ.**

### **3.1.Терапия воспоминаний в рамках скрапбукинга**

Модное нынче у нас слово *скрапбукинг* - хотя в Европе оно впервые встречается еще в 1598 году, а в России о нем заговорили только в последние годы - означает вид рукодельного искусства, заключающегося в изготовлении и оформлении семейных или личных фотоальбомов (в дословном переводе с английского означает «книга из вырезок»). Это способ сохранить память не в форме устных рассказов, которые могут быть со временем забыты, а в виде фотографий, газетных вырезок, рисунков, записей и других памятных мелочей, уже сами по себе представляющих историческую ценность.

Фотоальбом в стиле «скрапбукинг» отличается от обычного альбома тем, что хранит нечто большее, чем просто фотографии. Классический скрап-альбом кроме фотографий включает небольшие заметки к фотографиям, а также памятные вещички (билетики, свидетельства, письма, детские рисунки, разнообразные бирки и т.д.).

Как правило, для оформления альбома в стиле скрапбукинг выбирается определенная тема - свадьба, первый год жизни, день рождения и т.п. Таким образом, каждому событию жизни может быть посвящен свой красиво оформленный скрап-альбом.

*Основная идея скрапбукинга* - сохранить фотографии и другие памятные вещи о каких-либо событиях на длительный срок для будущих поколений. Поэтому материалы, которые используются для создания альбомов, должны быть архивного качества и не должны содержать кислоту и лигнин. Кислота и лигнин разрушают фотографии, поэтому если они присутствуют, то фотографии потеряют качество быстрее, чем естественным образом.

Увлечение скрапбукингом означает, что практически к любому празднику можно сделать уникальный и индивидуальный подарок, но:

1. Это хобби не является дешёвым ни в плане материалов, ни в плане инструментов (хотя в некоторых случаях допускается использовать альтернативные заменители некоторого инструментария);

2. Для оптимального использования элементов придется вспоминать (или изучать) иностранные языки;

3. Для хранения всех аксессуаров потребуется довольно много места, а для создания своих творений - довольно много времени;

4. Даже с учётом интенсивного развития скрапбукинга на постсоветском пространстве, некоторую часть аксессуаров до сих пор проще приобретать через иностранные магазины при помощи банковской карты или через почту;

5. Несмотря на специальные материалы, хранить работы лучше в месте, недоступном прямым солнечным лучам, резким перепадам температур.

*Какие материалы используются при изготовлении скрап-альбомов?*

Во-первых, сам альбом. Самый распространенный формат - квадрат 30х30 см, куда может поместиться достаточно большое количество фотографий и украшений. Так же есть и мини-альбомы 20х20, 15х15 и даже 10х10. Так же альбомы разных форм - круг, сердце, цветок, замок и т.п.

Во-вторых, инструменты: ножницы (в т.ч. с фигурными лезвиями), резак для бумаги, клей, двухсторонний скотч, карандаш, линейка, различная бумага, штампы.. И другое.

В-третьих, сами фотографии.

Украшательные материалы, которые придают законченный вид. Милые памятные вещички. Путешествие - билеты в музеи, транспортные билеты, рекламные буклеты, этикетки и фантики от продуктов. Свадьба - приглашения, пожелания, упаковки от подарков. Ребенок - ленточки, бирочки из роддома, этикетки от детского питания, подгузников, поздравительные открытки, вкладыши от игрушек.

Тематические наклейки: сад, огород, путешествие, свадьба, сердечки, предметы быта, игрушки и т.д. Наклейки в виде букв алфавита, цифры,

конвертики, замочки и т.д. Тематические бирочки и ярлычки. Дырокол - инструмент, с помощью которого можно проделывать «дырочки» разной формы. Украшения и декор (бантики, ленточки, ниточки, шнурочки, бусинки, пуговицы, кнопки и др.). Декоративные мелки (пастель), не содержащие кислоту. *Стили*. Странички создаются в каком-то конкретном стиле. Это зависит от вкусов, предпочтений скрапбукера. Как показала практика, оформились следующие стили:

1. *Shabby chic* (Потертый шик). «Ложностарый» с элементами шика.

2. *Vintage* (Ложностаринный стиль). Ложностаринный стиль, для которого характерно использование старинных фотографий или картинок и состаренных элементов.

3. *Heritage* (Наследие). Используется для оформления старинных фотографий, семейных альбомов.

4. *Европейский* стиль. Строгий и сдержанный. Его основная техника - разрезание фотографий с помощью специального приспособления.

5. *Американский* стиль. Классический в скрапбукинге. Использует большое количество украшений.

6. *Clean and Simple* (Чисто и Просто). Много пустого пространства, минимум простых украшений.

7. *Free style* (Свободный стиль). Основные черты - белый фон, смелые цветовые сочетания, заголовок и журналинг, сделанные вручную.

8. *Mixed media*. Смешение стилей, материалов и различных техник.

*Техники, используемые в скрапбукинге*. Можно выделить несколько «базовых» техник, позволяющих значительно разнообразить странички вплоть до воплощения самых смелых задумок:

1. Дистрессинг (англ. *distress*- бедствие). Одна из самых популярных техник, с помощью которой состаривают странички. Варианты применения данной техники: создание рваного края, использование дистрессовых чернил, тонирование, состаривание бумаги, создание потёртостей, царапин и так далее.

2. Эмбоссинг (буквальное значение - выдавливать выпуклый рисунок). У этой техники есть две разновидности: метод тиснения (создается посредством выдавливания рисунка через трафарет на бумагу, фольгу или тонкий лист металла) и влажный эмбоссинг (получается посредством нагревания и плавления специальной пудры).

3. Штампинг позволяет с помощью чернил и штампов, а также различных аппликаторов создавать эффекты, ограничиваемые только фантазией скрапбукера.

Многие мастера прошивают свои скрап-страницы на швейной машинке, и декоративную роль уже играют различные строчки, или добавляют ткань в работу, или вовсе делают страницу из ткани и пришивают на неё фото. Используются также и другие художественные приемы, такие, как вышивка, квиллинг, декупаж, айриш-фолдинг, оригами и прочие приемы рукодельного мастерства.

Следует заметить, что скрапбукинг не ограничивается созданием только альбомов — в коллекциях мастеров скрапбукинга встречаются также разнообразные шкатулочки, корзинки, комодики и даже отдельные открытки.

Мы предлагаем следующие направления терапии воспоминаниями в рамках скрапбукинга: изготовление ретро-открыток и изготовление альбомной скрап-странички в стиле херитаж.

## Занятие «Открытка из прошлой жизни»

*Воспоминания были легкими, как открытки,  
отправленные из предыдущей жизни.*

*Алессандро Барикко*



### Материалы и оборудование

- Мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран)
- Альбом с открытками из личного архива ведущего.
- Шаблоны, заготовки разных форм.
- Ножницы и резак разных видов (простые и с фигурными краями).
- Фигурные дыроколы.
- Пинцет или щипчики.
- Скрап-бумага, цветная бумага.
- Двусторонний скотч.
- Клей.
- Штампы и чернильные подушечки, брадсы.



- Карандаши, ручки, маркеры (в том числе с эффектами бархата, объема и т.д.).
- Ткань, ленты, веревочки, тесьма, кусочки кружев и прочие остатки от какого-либо рукоделия.
- Бусинки, ракушки, пуговицы, цветы
- Старинные принты.

### **Ход занятия**

*Теоретическая часть.* Скрапбукинг (компьютерная презентация):

1. Теоретические и исторические основы скрапбукинга.
2. Организация процесса работы в контексте скрапбукинга (материалы, инструменты, оборудование, технологии).
3. Базовые стили скрапбукинга (винтаж, херитаж, шабишик, свободный стиль, смешанный стиль, американский и европейский стили).

*Теоретическая часть.* Ретро-открытки.

1. История открыток, музей открыток.
2. Ретро-открытки: история, темы. Демонстрация альбома с ретро-открытками из личного архива ведущего. Ретро-стили при изготовлении

*Практическая часть.* Изготовление ретро-открыток в стиле херитаж.

## Занятие «Семейная страничка в стиле херитаж»

Сколько всякого мы позабыли,  
Сколько снова забудем потом.  
Чтобы вспомнить, какими мы были,  
Заведите семейный альбом.

Эдита Пьеха



### Материалы и инструменты:

- Скрап-бумага.
- Штампики.
- Скетчи, распечатанные из Интернета (см. Приложение).
- Цветы, пуговицы, жемчужинки, бусинки, остатки кружева, тесьма и др. остатки от рукоделия.
- Брадсы.
- Ножницы фигурные.
- Дыроколы (линейные, угловые, круговые).

- Клеевые средства (клей-карандаш, клей ПВА, универсальный, «горячий» пистолет).
- Скрап-коврик для резания.
- Ножи канцелярские.
- Фотографии для оформления страничек.

На этих занятиях вы узнаете, какие существуют скрап-альбомы по тематике, оформлению, креплению. Под руководством ведущего оформите несколько страничек по предлагаемым скетчам (шаблонам).

### **Алгоритм занятия**

1. *Разнообразие форм, видов и тем скрап-альбомов* – в формате компьютерной презентации и демонстрации образцов из архива ведущего (если таковой имеется).

2. *Знакомство с различными скетчами.*

- Что такое скетч? (демонстрация)
- Какие бывают скетчи?
- Выбор «своих» скетчей (см. Приложение 2)..

3. *Изготовление страничек по скетчам* (см. Приложение 2).

- Выбор скрапбумаги.
- Работа с цветовым решением.
- Подбор всевозможных аксессуаров (меморабии, открытки, скрап-цветы, тесьма, пуговицы и т.д.).
- Композиционное решение.
- Разработка журналинга.
- Оформление странички.

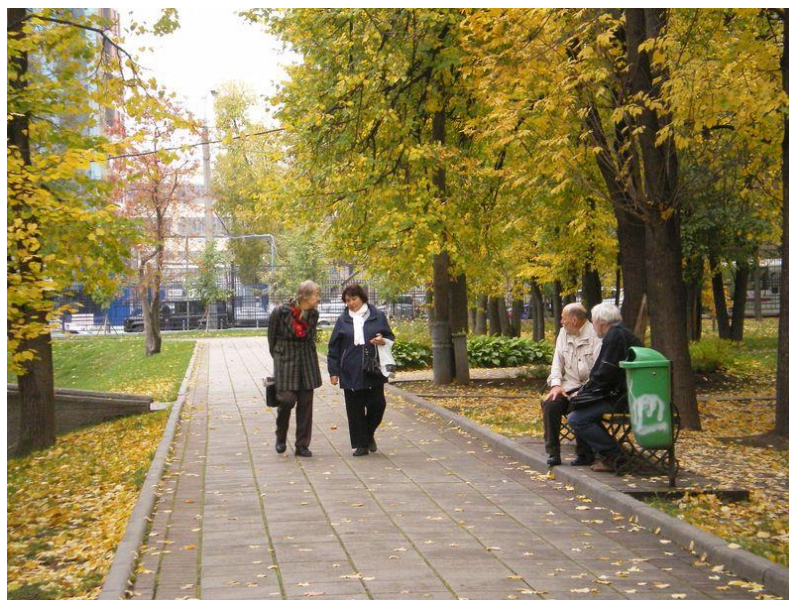
4. *Вернисаж работ.*

5. *Обратная связь.*

### **3.2. Терапия воспоминаниями в контексте паркового ритрита (PARI)**

Я собираю в душе воспоминания,  
как собирают в парке осенние листья, чтобы сжечь их.

Р. Брэдбери



#### **Исторические и методологические основы методики PARI**

Чтобы не скатиться к безумию, не достичь его никогда,  
мы нуждаемся в восстановлении. Мы должны заново взглянуть  
на зелень, должны поразиться ею, но не ослепнуть, глядя  
в бездонную синеву, на золотые и красные краски.

Дж. Р.-Р. Толкиен

Неизвестная отечественной психологии методика паркового ритрита (PARI) была впервые представлена одним из ее авторов - казанским

профессором Ириной Фагимовной Сибгатуллиной - осенью 2007 года в одном из городских парков г. Казани.

*Смысл паркового ритрита в уединении, в получении определенных ощущений, переживаний, трансформации мыслей, в достижении удовольствия.*

Методику трудно квалифицировать, вогнать в жесткие рамки какого-либо направления. Она уникальна, она эстетична, она эффективна, весьма своеобразна, хотя, говоря словами М.Бурно, несколько невыразительна. Несомненной ценностью ее является синтетичность: в PARi возможно гармоничное сочетание многообразия форм и подходов многих направлений и школ (арт-терапии, гештальттерапии, психоанализа и т.д.).

Методика PARi изначально возникла как реабилитационная в практике восстановления космонавтов и в течение длительного времени территориально была ограничена прибалтийской Юрмалой. Затем, будучи замеченной и по достоинству оцененной психотерапевтами, начала свое триумфальное шествие - уже как методика целебной эстетики в рамках метода резонансного сотворчества (MRC: Resonante Colcreation: Sibgatullina, Grussl – 2002) - по многим европейским и средиземноморским городам, располагающим прекрасными парковыми зонами. Участниками ритритовых

парковых групп становились, в основном, дефензивные клиенты, с характерным для этой категории людей пассивным реагированием на стрессогенные ситуации (дефензива в переводе с французского – оборона, оборонительная тактика).

В настоящее время методика практически утратила свой клинический аспект и приобрела окончательное психотерапевтическое звучание. В современной ситуации авторы Рит-рита ориентируют ее на обычного среднестатистического горожанина, испытывающего постоянный стрессовый прессинг и нуждающегося в связи с этим в *целебном воздействии парка через его пространственную структуру, через парковое уединение, через эмоциональное отношение к парку.*

До 2007 года методика не была привязана к России по причине отсутствия в ее городах адекватных парков (Москва и Санкт-Петербург не имеются в виду) и продолжительности сезонов, не способствующих длительным парковым прогулкам. Выход из создавшейся ситуации мы, вслед за профессором И. Ф. Сибгатуллиной, видим в таких формах работы как медиа-курсы, психологическим наполнением которых станет просмотр тематических видеорядов со специально подобранным музыкальным либо поэтическим сопровождением.

Вариативность медиа-программ, на наш взгляд, может быть весьма разнообразной и зависеть от целей и задач занятий, а также от характеристик клиентов.

Еще одним моментом адаптации методики (помимо медиа-курсов), связанным с ментальностью российских клиентов, ориентированных в большей степени не на созерцание, а на действие, может стать, по нашему мнению, насыщение занятий арт-терапевтическими техниками и приемами, ведущими к созданию конкретного творческого продукта (рисунок, коллаж, стихотворение и т.д.).

*Участниками* парковых групп могут быть пожилые люди, одинокие люди, люди с альтернативными возможностями (инвалиды) и, как говорилось выше, просто среднестатистические горожане. Имеется опыт работы с беременными женщинами в контексте занятий фитнесом (мастерская И.Ф.Сибгатуллиной).

### **Методическое обеспечение программы**

*Адресат программы:* Пожилые люди.

*Целью* программы является актуализация креативности пожилых людей, гармонизация их личности через общение (мультимедийное и непосредственное) с парковой природой, целебное эстетическое переживание, проживание парка, не связанное с тревогой.

Достижение цели возможно через решение следующих *задач*:

- развитие интереса к истории парков и парковых стилей;
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- создание позитивных чувств и настроений;
- создание творческого продукта (стихотворение, рисунок, коллаж, фотография и т.д.).

*Используемые техники, приемы, методики:* музыкотерапия; библиотерапия; драматерапия; песочная терапия; арт-терапевтические модальности (рисунок, коллаж, инсталляции и т.д.).

*Место работы:* парковая зона, желательно с уголками для уединения клиентов; просторное помещение для проведения медиа-тренингов и медиа-курсов.

*Способы паркового воздействия:* непосредственный – прогулки по парку; опосредованный – медиа-курсы и медиа-тренинги, предполагающие просмотр тематических видеорядов.

*Формы работы:* групповая работа; наполняемость групп – до 8 человек; группы закрытые.

*Временные рамки:* в зависимости от целей, задач и контингента участников (но не менее трех часов).

*Необходимые материалы и оборудование:* оборудование для просмотра слайдов, оборудование для музыкального сопровождения программы, фотоаппараты, этюдники, блокноты, ручки, карандаши, краски, цветная бумага, клей, ножницы и другие изобразительные средства.

*Структура программы:* Каждое занятие может состоять из теоретической части – монолога ведущего о красоте природы, об истории и содержании предлагаемой методики, об истории парков и т.д., и практической (прогулка по парку). Обязателен, на наш взгляд, режим творческого домашнего задания. Перечень возможных заданий на дом: описание любимого места в парке «Мой любимый уголок»; парковые зарисовки; написание эссе («Я и парк», «Мой парк цвета ...», «Я такой, какой Я»); изготовление подарочной «парковой» открытки и т.д.

## Примерные сценарии занятий

### Занятие 1. Парки мира

#### Материалы и оборудование:

- Мультимедийное оборудование.
- Альбом с открытками «Парки мира»
- Карточки с заданиями.

#### Ход занятия

##### *1. Упражнение на знакомство и сплочение*

*2. Монолог ведущего:* Жизнь в мегаполисах необратимо меняет человека, его психическую конституцию. Среда мегаполиса: цветовая гамма (доминирование серых, мрачных тонов в городской одежде, окраске строений, транспорта, дорог и т.д.), городская субкультура (сленг, мат, клевета, обилие ложной и негативной информации) – все это стрессировывает горожанина, способствует несбалансированности, диссинхронии (неравномерности) его психического, физического и духовно-нравственного развития. Встает вопрос о необходимости психотерапевтической/психологической помощи либо самопомощи такому человеку. Важной частью подхода в вопросах самопомощи населению больших городов, своего рода психолого-экологической профилактики эмоционального напряжения может стать парковый ритрит, которым мы с вами и будем заниматься в течение нескольких дней. Несколько слов о парковом ритрите и о медиа-курсах как составляющей парковой сессии.

Далее ведущий задает участникам группы вопросы.

Вопросы: Где вы себя хорошо чувствуете, в каком месте и «образе» города вам спокойно и безопасно? Какие уголки мегаполиса вы считаете своими? А какие не любите или даже боитесь? Есть ли парки в вашем городе, какие? Когда в последний раз гуляли в парке? Ваши ощущения, впечатления.

*3. Просмотр видеопрограммы «Парки мира» и альбома на аналогичную тему*

*4. Обсуждение*



5. Знакомство с парком. Прогулка по парку.

6. Упражнение на релаксацию.

➤ Д\з: Участники выбирают себе понравившуюся открытку с видом парка (из просмотренного альбома ведущего) и дома создают любой творческий продукт на тему: «Мой парк» - инсталляция, литературное произведение (стихотворение, эссе, зарисовка и др.), рисунок, вышивка и т.д.

## Занятие 2. Парки советского периода.... (1,5 – 2 часа)



### Материалы и оборудование:

- Подборка журналов разнопланового содержания советского периода, принты из Интернета того периода, меморабии: билеты, приглашения, открытки, фотографии и т.д.
- Ножницы (по числу участников).
- Клей.
- Бумага для основы коллажа (либо разных форматов, либо А-3).
- Цветная бумага.
- Фломастеры.
- Листья, ветки, шишки, кора и др. материал, «добытый» в парке.

## Ход занятия

1. Упражнение на знакомство и сплочение

2. Просмотр слайдов на тему «Парки советского периода»

3. Коллаж «Парк моего советского детства» (с использованием методики В.Л.Кокоренко)

**Цель:** расширение творческих возможностей, развитие умения имеющимися средствами выражать свои чувства и мысли.

### Этапы проведения занятия:

1. Время выполнения – 10 минут. Для определения темы слушателям предлагается совместно разгадать кроссворд или шараду, в которой зашифровано слово «коллаж». Желательно, чтобы это задание было красочно оформлено на доске/планшете в технике коллажа. После того как зашифрованное слово открыто, ведущий просит объяснить значение этого слова. Резюмируя, дает определение слова и суть техники коллажа.

2. Время выполнения – 30-35 минут. Ведущий предупреждает группу о фиксированном времени до начала занятия и за 5-10 минут до окончания. Далее он предлагает слушателям изготовить коллаж на тему: «Мой парк», используя все необходимые материалы. Регулируя индивидуальный темп работы участников, ведущий рекомендует тем, кто уже закончил работу, приводить в порядок свои рабочие места.

3. Время выполнения – 30-35 минут. По предложению ведущего участники выкладывают готовые коллажи в круг. Ведущий предлагает кратко пояснить содержание коллажей (по желанию). После чего задает участникам вопросы: можно ли найти среди присутствующих что-то общее, что могло бы всех объединить? Что? И какая тогда получится картина? Участники находят то, что всех их объединяет, и создают общую картину. Ведущий предлагает группе придумать название картины, пишет предложенное название на листе и просит всех авторов картины поставить свои подписи на совместном произведении творчества.

4.Время выполнения – 5-10 минут. Подведение итогов. В своих словах ведущий акцентирует внимание участников на том, какие все разные, как много у всех разнообразных интересов, как приятно узнать, чем ты можешь быть интересен другим людям, ближе знакомиться с другими и находить то, что нас объединяет.

Критерии эффективности:

- удовлетворенность участников процессом (определяется посредством обратной связи);
- активное участие в работе каждого слушателя;

*3.Упражнение на релаксацию.*

### **3.4. Терапия воспоминаниями в контексте скриботерапии**

Воспоминания – это не пожелтевшие письма, не старость, не засохшие цветы и реликвии, а живой, трепещущий, полный поэзии, мир...

К.Г. Паустовский



Скриботерапия (от латинских слов: scribo - "писать" и therapia -- "лечение") – консультативно-психотерапевтический метод, использующий переписку между психотерапевтом (консультантом) и клиентом, основанный

как на воздействии психотерапевта (консультанта) на клиента, так и на вербальном и невербальном самовыражении клиента.

В основе скриботерапии лежит такой ныне давно забытый феномен как эпистолярный жанр. Данное понятие (от греч. *epistole* – письмо, послание – текст), означает «имеющий форму письма, открытки, телеграммы, посылаемых адресату для сообщения определенных сведений».

Письмо относится к древнему виду письменных сообщений, которыми обмениваются коммуниканты, лишённые непосредственного контакта. На протяжении многих столетий переписка была единственным способом общения на больших расстояниях. "Письмо составляет ту же устную беседу, тот же разговор между отсутствующими, только на бумаге", – писали в 1887 года Сазонов и Бельский, авторы "Полного русского письмовника". Тогда написанное слово правилом, составление письма было искусством, а эпистолярный жанр отличался особым стилем.

Издавна письма были написаны от руки, они имели свой запах, цвет, почерк, форму... Сейчас времена писем электронных. Впрочем, и они тоже по своему индивидуальны и наполнены определенным авторским смыслом.

Целебное действие письма (более сильное, нежели беседа), письма и электронного, и написанного от руки, ученые объясняют самим фактом чтения письма. Говорят здесь также о более адекватном для некоторых пациентов "пути воздействия именно через зрительный анализатор".

Введение скриботерапии как эффективной формы психологической помощи обусловлено тем, что не все имеют возможность получить очную консультацию у психолога, а телефонное консультирование затруднено из-за разного рода проблем, среди которых: перегруз или недоступность линии Телефона Доверия либо отсутствие в регионе данной службы, страх клиента решиться на прямой разговор с психологом и другие проблемы .

К тому же для части клиентов, находящихся в условиях изоляции от общества - заключенные, отбывающие наказание, или жители населенных пунктов, не имеющих собственных служб психологической помощи,-

переписка с психологами, психотерапевтами в районных, областных центрах является единственной возможностью получения психологической помощи.

Опыт, накопленный на сегодняшний день практической психологией и психотерапией, позволяет говорить о следующих диагностических возможностях «скриботерапии».

1. Подробнейшее изложение истории психологического страдания, многих побудительных причин, мотивов, действий разных лиц и т.д. на нескольких листах, а порой и не в одном письме, раскрывают проблемы клиента, его личность больше, чем единичный телефонный контакт или очная консультация. Например, от одной нашей клиентки мы получили в течение месяца четыре письма, подборку стихотворений и несколько рисунков;

2. Во многих случаях, однако, лечебное действие письма объясняется сложнее. Так, письмо можно не спеша и уединившись перечитывать, вдумываясь в смысл отдельных фраз, выражений (после живой беседы нередко рассеянный пациент мучается сомнениями в отношении сказанного консультантом: так ли понял психолога или здесь был иной смысловой оттенок).

3. Пациент и психолог (особенно если консультант также отличается дефензивными свойствами характера) нередко в письме выказывают себя более раскрепощенно, тепло. Отчасти и поэтому доводы их в письмах подчас более убедительны. Зато, конечно, в письме нет той особенной, не заменимой ничем душевной, духовной окраски, мелодии, которая звучит при непосредственно-живом общении с человеком, когда бессознательно целебно улавливаются и тембр голоса врача, и какой-то момент в костюме, и какой-нибудь волнистый седой волос, внушающий вдруг (неизвестно почему!) бесповоротное доверие.

4. Почерк, стиль, манера изложения в письме психолога и пациента сами по себе иногда тонко выражают их индивидуальные особенности, обогащая терапевтическое личностное общение.

5. Письмо внутренне свободно, как и эссе. Это и исповедь, и вопросы (например, интимные), которые трудно задать в беседе. Мало того, что можно

писать в письме обо всем на свете, перескакивая, по надобности, от описания расстройств настроения к вороне, сидящей за окном на снежной ветке. Возможно, вдруг среди эпистолярной прозы написать формулу, стихотворные строчки, музыкальную мелодию, нарисовать схему, картинку или некоторые слова написать разноцветными фломастерами и т. д. — для более точного выражения своих переживаний, раздумий.

6. Стиль, характер построения фраз, само содержание письма позволяют не только разобраться в проблеме клиента, но и уловить явную психопатологическую симптоматику. Например, мужчина преклонного возраста, инвалид II группы, живущий в доме инвалидов, жалуется на преследование бывшей сожительницы, которая якобы, занимаясь проституцией, зарабатывает у турков и немцев по 200 долларов и подкупает пьяниц избивать его ("дабы все смеялись надо мной"). Подкуплена у нее якобы и милиция, которая его "уберет", а если это произойдет, "то у ней эти гробовщики и труп мой не увезут на кладбище, а выбросят дорогой". Нет сомнений, что в данном случае можно говорить о паранойальном синдроме;

7. Зачастую в письмах имеются и прямые указания на предшествующую госпитализацию в психиатрические учреждения.

8. Терапевтическая сила писем увеличивается, если в письма вкладываются сделанные консультантом и пациентом фотоснимки, созвучные типографские открытки, сообщающие что-то существенное в форме невербального диалога. Бывает, конкретная переписка о главном идет трудно, но удается рассказывать в письмах друг другу о настроении, раздумьях, возникших при общении с присланным фотоснимком, и таким "подводным" образом говорить о главном.

9. Переписка с психологом может захватить, творчески "расшевелить" даже тяжелого пациента в том отношении, что постоянно в душе он теперь разговаривает с психотерапевтом, пишет ему письма (даже если рвет их), размышляет над тем, что написать, анализирует свое состояние, раздумывая,

как бы точнее его описать в письме, предполагает, как может ответить психолог, и т. д.

10. Контент-анализ, более приемлемый для исследования писем от группы людей со сходными психологическими проблемами, может быть использован и как вспомогательное средство диагностики в работе с единичным клиентом, если с таковым ведется продолжительная переписка. Например, уменьшение в тексте таких категорий анализа, как слова, описывающие негативные эмоции, проблемы личности, и замена их на единицы положительного плана может быть косвено свидетельствовать об эффективности скриботерапии.

Но наряду с хорошим диагностическим и консультативным ресурсом, метод имеет и некоторые ограничения.

*Недостатки, ограничения:*

1. Дистантность помощи во многих случаях затрудняет диагностику, не позволяет опереться на невербальные проявления клиента, увидеть неконгруэнтность поведения и вербальных сообщений.

2. При осуществлении переписки затрудняется рефлексия консультантом (психологом) своих собственных действий: часто он остается вообще без какой-либо обратной связи со стороны клиента.

3. Известно, что многие невротические проявления требуют прямого психотерапевтического действия врача или психолога.

Переписка в этом случае служит лишь начальным, передаточным звеном к помощи непосредственной к работе лицом к лицу.

Стоит обратить внимание и на некоторые специфические особенности, отличающие консультативно-психотерапевтическое письмо от письма обычного или делового.

Письмо в обязательном порядке должно писаться от руки, а не печататься, например, на компьютере - это делает контакт между клиентом и консультантом более доверительным и близким. Важным является черновой вариант письма, который консультант (психолог/психотерапевт) может

прочитать и внести в него необходимые коррективы. Черновик также дает возможность вспомнить уже написанное, при получении повторного письма.

Но в эпоху технического прогресса и усовершенствования компьютерных технологии находят более широкое применение интернет-консультирование, переписка через электронную почту, он-лайн консультирование..

Работа по E-mail или соц. сети, это самая анонимная, доступная, и недорогая, и в тоже время довольно эффективная психологическая помощь и психотерапия при различных психологических, эмоциональных проблемах и расстройствах личности на сегодняшний день.

Иногда, человеку достаточно просто высказать наболевшее и разрядить негативные эмоции (крик души), чтобы он почувствовал себя снова счастливым.

### **Методика «Исцеляющие письма. Я и мой жизненный путь»**

**(Малкина-Пых, 2005)**

Методика предназначена для индивидуальной терапии и предполагает письменное (в формате писем психологу/психотерапевту) изложение своей истории жизни. Такой прием помогает пожилому человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

Выполнение задания помогает увидеть повторяемость стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы психолога/психотерапевта направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.



## Задания

*Письмо 1.* Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность.

*Письмо 2.* Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

*Письмо 3.* Опишите свои самые ранние воспоминания.

*Письмо 4.* Отметьте любые события, которые травмировали вас (болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д.). Как они повлияли на вас?

*Письмо 5.* Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

*Вопросы психолога/психотерапевта клиенту, на которые необходимо ответить либо в процессе написания писем, либо отдельным письмом.*

1. Каким вы в разные периоды жизни?
2. В какую сторону вы изменились с тех пор?
3. Воспринимали ли вас окружающие так же, как воспринимали вы себя?
4. Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими, чтобы защищаться от них?

*Итоговые вопросы:*

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?
2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

### **3.5. Терапия с использованием воспоминаний в работе с пожилыми людьми, больными деменцией**

Терапия с использованием воспоминаний нацелена на то, чтобы помочь человеку с деменцией оживить прошлые переживания, особенно положительные и личностно значимые, например семейные праздники и свадьбы. Психотерапию с использованием воспоминаний можно проводить в группах или индивидуально. Во время групповых сеансов обычно занимаются искусством, музыкой и поделками, чтобы стимулировать и поощрять дементных клиентов. Считается, что этот метод психотерапии повышает уровень благополучия, доставляет удовольствие и стимулирует когнитивное функционирование. В этой сфере проведено мало высококачественных исследований, поэтому доказательств эффективности этого метода очень мало. Однако Гибсон (Gibson, 1994) утверждал, что, несмотря на крайне ограниченные данные об улучшении когнитивного функционирования, некоторые результаты свидетельствуют об улучшении поведения, навыков общения, самообслуживания, о повышении уровня благополучия и мотивации. Утверждалось также, что во время психотерапии с использованием воспоминаний возможно восстановление преморбидных характеристик личности (Woods, 1999). Этот метод достаточно гибкий, поэтому его можно адаптировать к каждому индивиду. Человек с тяжелой деменцией все же может получать удовольствие, например от прослушивания старой пластинки.

**ГЛАВА 5.«ЛИСТАЯ ПАМЯТИ СТРАНИЦЫ...»**  
**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**  
**В РАМКАХ ТЕРАПИИ ВОСПОМИНАНИЯМИ**

**Занятие 1. КОРОБКА ВОСПОМИНАНИЙ**

*«Воспоминания принадлежат тому,  
кто эти воспоминания хранит...»*

*Ч. Диккенс*



**Цели и задачи:** Адаптация к изменяющимся условиям жизни пожилого человека через:

- проживание моментов встречи с прошлым, личного опыта как значимого;
- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- оценку своего жизненного опыта,
- осознание собственного накопленного в течение данного момента жизни багажа знаний;

- активизацию личностных ресурсов, в т.ч. – творческих;
- создание благоприятного эмоционального фона;
- формирование позитивного мировоззрения;
- обозначение собственных личностных ресурсов;
- коррекцию личной картины человека;
- знакомство с опытом и ценностями других людей.

### **Материалы и оборудование:**

- бейджи;
- фломастеры;
- ретро-коробка с предметами и вещами эпохи 50-60 гг.: значки, открытки, фотографии, документы, вышивки, школьные принадлежности, предметы быта и т.д.

### **Ход занятия**

1. *Организационные моменты:* обсуждение структуры занятий, временных моментов, формирование правил работы в группе.
2. *Знакомство. Оформление личных бейджей.*
3. *Упражнение «Поем имя».*
4. *Упражнение «История моего имени».*

*Ведущий:* «Вот мы и познакомились. А сейчас каждый из вас расскажет историю своего имени 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 назвали. Нужно отметить, что имена дают:

1. По святцам.
2. По велению моды.

3. В честь кого-то, в честь чего-то.
4. 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. Доходило до абсурда: так, например, одни чрезмерно идеологизированные родители назвали свою дочь Даздрапермой (Да здравствует Первое мая).

Встречались ли вам по жизни такие редкие имена? (Ответы участников).

Но вернемся к истории своего имени, и начнем по традиции с меня (ведущий знакомит участников группы с историей своего имени)».

Далее участники по желанию рассказывают историю своего имени.

#### *5.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 ведущего.* «Воспоминания могут быть приятными и не очень, чаще всего связаны с детством, школой, любовью, свадьбой, рождением детей. Пробудить воспоминаниям может запах, музыка, цветок, какой-либо предмет или вещь и т.д. («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».

#### *6.Терапия воспоминаниями «Коробка воспоминаний»*

*Ведущий:* «Человек – дитя природы. И его жизнь – та же 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....

Как сказал английский писатель Ч. Диккенс «Воспоминания принадлежат тому, кто эти воспоминания хранит...». Воспоминания можно хранить вот в такой вот коробке, которая так и называется «Коробка воспоминаний». В ней собраны разные милые вещицы из нашего детства, юности, молодости. Смотрите, что в ней есть (демонстрация содержимого коробки)».

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

По окончании ведущий хвалит за замечательные рассказы, интересуется настроением участников, резюмирует.

*Ведущий:* «Как вы думаете, для чего нам нужны воспоминания? Ответы участников, запись на ватмане: улучшают настроение («Приятно воспоминание о невзгодах минувших дней...» Вергилий), спасают от депрессии, одиночества и т.д.»

Ведущий дополняет «Человек сотворен, чтобы искать порядок, чтобы внести ясность в свой малый промежуток времени, чтобы грядущее строить на прошедшем,- иначе, зачем ему память, зачем воспоминания?»

*6.Релаксационные упражнения.*

*Шарик:* Представить шарик от пинг-понга. Вдохнуть – шарик летит вверх, выдохнуть – вниз (2-3 раза).

*Ноздри:* Вдох через одну ноздрю (5); выдох – через другую (7).

*Улыбка Будды:* Вдох, на выдохе – улыбка (5-7 раз).

## **Занятие 2. ЦВЕТОК ИЗ ПРОШЛОГО**

От розы увядшей остается лишь имя ее..



*В основе занятия – авторская методика, представляющая собой синтез техники, разработанной российскими психологами в рамках ТТС (Терапия творческим самовыражением М.Бурно) «Цветочная поляна», и автобиографического метода.*

**Цели и задачи:** Адаптация к изменяющимся условиям жизни пожилого человека через:

-проживание моментов встречи с прошлым;

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- оценку своего жизненного опыта,
- осознание собственного накопленного в течение данного момента жизни багажа знаний;
- активизацию личностных ресурсов, в т.ч. – творческих;
- создание благоприятного эмоционального фона;
- формирование позитивного мировоззрения;
- обозначение собственных личностных ресурсов;
- коррекцию личной картины человека;
- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека.

### **Материалы и оборудование:**

- Альбом с открытками цветов из личного архива ведущего.
- Бумага формата А4 на каждого участника.
- Ватман для работы в подгруппах.
- Клей, карандаши цветные, фломастеры.
- Журналы для вырезания.
- Вырезки из журналов по разнообразным темам.
- Фотографии, открытки, мелкие вещи из личных архивов участников.



## Ход занятия

1. *Информационная часть.* Рассказ о целях и задачах занятия, о структуре занятия.

2. *Упражнение на знакомство и «подготовку» голоса «Поем имя».*

3. *Практическая часть. Работа с открытками. Коллаж «Цветок из прошлого»*

3.1. *Беседа* о роли и месте цветов в жизни человека.

- Когда человек впервые встречается с цветами?
- Какие события принято отмечать цветами?
- Какие цветы бывают (классификация цветов)?
- Какие стихи, песни, загадки и т.д. на тему цветов вы можете назвать?
- Какая связь между цветком и женщиной?
- Назовите несколько «цветочных» имен.
- Есть ли у вас любимые цветы?
- Какие цветы вам наиболее памятливы?
- Какие пьесы, романсы, стихи, загадки на тему цветов вы знаете?  
(Приложение)
- И т.д.

Резюме ведущего.

3.2. *Работа с открытками.* Демонстрация альбома из личного архива ведущего.

*Ведущий:* «Посмотрите открытки и выберите близкий вам цветок, связанный с воспоминаниями детства, юности, молодости. Может быть, вашего цветка нет здесь, среди открыток, но вы помните о нем и можете о нем рассказать».

Просмотр альбома с открытками. Выбор участниками цветка, пробуждающего воспоминания детства, юности, молодости.

3.4. *Коллаж «Цветок из прошлого»* (индивидуальная работа).

3.5. *Общий коллаж.*

4. *Подведение итогов работы. Вернисаж работ.*

5. *Обратная связь.*

6. *Релаксационные упражнения. Шарик:* Представить шарик от пинг-понга. Вдохнуть – шарик летит вверх, выдохнуть – вниз (2-3 раза).

*Ноздри:* Вдох через одну ноздрю (5); выдох – через другую (7).

*Улыбка Будды:* Вдох, на выдохе – улыбка

## ГЛОССАРИЙ

*Адаптация* - процесс приспособления индивида к окружению и целенаправленного приспособления индивидом элементов этого окружения к удовлетворению собственных потребностей и запросов; осуществляется с помощью навыков, полученных в ходе социализации и инкультурации.

*Арт-терапия* – система методов практического воздействия на психологию и поведение человека посредством художественного творчества; использование искусства как терапевтического фактора (Карвасарский, 2000).

*Библиотерапия* – воздействие на психику человека при помощи чтения книг, ведения дневника, создания собственных авторских произведений; форма психотерапевтического воздействия с использованием чтения специально подобранной литературы (Г.С.Абрамова, 1999).

*Винтаж* – стиль в скрапбукинге. Винтаж в дизайне – это вещь предыдущего поколения (не моложе 20 лет, но не старше 50). Винтажный стиль отличается тем, что в нем четко просматривается писк моды для времен его появления.

*Декупаж* – техника декорирования различного рода поверхностей (дерево, стекло, фарфор, мебель и т.д.) с использованием декупажных карт, декупажных салфеток, ткани и т.д. с многослойным покрытием лаком.

*Депрессия* – состояние психологической подавленности индивида, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций.

*Дистрессинг* – техника состаривания предмета в скрапбукинге, например, бумаги.

*Досуг* – часть свободного времени, которую индивид расходует по собственному усмотрению не на непреложные обязанности, а на реализацию индивидуальных интересов.

*Драматерапия* – исцеление целостности с помощью драматического искусства (Т.Ю.Калошина, 2001);

- арт-терапевтическое направление, связанное с искусством театра, искусством драмы, которое является основным инструментом коммуникации.

*Дырокол* – в скрапбукинге, как правило, фигурный. С помощью его можно вырезать на бумаге, картоне и пр. фигурные отверстия различных форм и размеров. Существуют дыроколы линейные (для декора края бумаги), угловые (для декора углов) и круговые.

*Жизнеобеспечение* - деятельность, связанная с включением людей в процессы хозяйственной жизни, прежде всего в систему общественного развития труда, финансовых обменов, в домашнее хозяйство.

*Журналинг* – заметки и комментарии к фотографиям.

*Изотерапия* – терапевтическое воздействие средствами искусства (прежде всего – изобразительными).

*Интеграция* – полноценное включение человека в социум.

*Кинотерапия* – лечебное воздействие специально подобранных фильмов или фрагментов фильма на клиента.

*Клин энд симпл* - стиль в скрапбукинге, характеризующийся простотой и лаконичностью.

*Когнитивные процессы* – познавательные процессы человека, включая его ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь.

*Консультирование психологическое* – метод психологической реабилитации, способ оказания психологической помощи клиенту, обратившемуся по поводу личных психологических проблем.

*Коррекционная работа* – профессиональная деятельность специалиста, рассчитанная на практическое решение специфических проблем, с которыми в своей жизни сталкивается человек.

*Креативность* – творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создание.

*Микс-медиа* - стиль в скрапбукинге, заключающийся в использовании различных средств, техник и приёмов в одной работе.

*Мотивация* – ее составляют побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Осознаваемые или неосознаваемые психические факторы, побуждающие индивида к совершению определенных действий и определяющие их направленность и цели.

*Музыкотерапия* – использование музыки с лечебными целями, чаще всего в сочетании с другими видами психотерапии.

*Ножницы фигурные* – ножницы с фигурными лезвиями. Используются для декорирования краев бумаги и фотографий.

*Нормализация жизни* – максимально возможное развитие способностей и функциональных навыков во всех сферах жизнедеятельности (личность, мотивация, мобильность, самообслуживание, социальное взаимодействие, осведомленность, специальные умения: -читать, считать, писать, творческие способности и др.).

*Парковый ритрит (PARI)* (Международная мастерская профессионального стиля профессора И.Ф.Сибгатуллиной - Казань) - целебное воздействие парка через его пространственную структуру, через парковое уединение, через эмоциональное отношение к парку.

*Психодиагностика* – область психологической науки, разрабатывающая принципы, пути и приемы распознавания, оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности (А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский, 1990).

*Психокоррекция* – одно из трех направлений в деятельности практического психолога (наряду с психодиагностикой и психологическим консультированием), включающее в себя использование психологических методов прямого воздействия на клиента для исправления недостатков в его психологии и поведении.

*Психологическая безопасность* – состояние и соответствующая обстановка, при которой человек не боится быть самим собой, ведет себя достаточно адекватно, не опасается быть неправильно понятым или осмеянным.

*Психологическая помощь* – обеспечение эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку в трудных ситуациях, возникающих в ходе его личностного или социального бытия. Включает в себя психопрофилактику, психодиагностику, психокоррекцию и т.д.

*Психотерапия* – метод психологической реабилитации, комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

*Реабилитация* – совокупность мер, направленных на компенсацию или устранение функциональных ограничений у инвалида с опорой на совокупность его физических и психических способностей и задатков.

– комплекс медицинских, психологических, педагогических, профессиональных и юридических мер по восстановлению автономности,

трудоспособности и здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями в результате перенесённых (реабилитация) или врожденных (абилитация) заболеваний, а также в результате травм.

*Реабилитация медицинская* - комплекс мер, направленных на восстановление здоровья.

*Реабилитация профессиональная* – подготовка людей с ОВ к трудовой деятельности.

*Реабилитация психологическая* – реабилитация инвалида как личности: восстановление психических функций, процессов целостного адекватного поведения и личности инвалида в целом, осуществляемое психологическими средствами и методами.

*Реабилитация социальная* - комплекс мер, направленных на создание и обеспечение условий для социальной интеграции инвалидов, восстановление (формирование) социального статуса, утраченных общественных связей (на макро- и микроуровне); система и процесс восстановления способностей инвалида к самостоятельной общественной и семейно - бытовой деятельности.

*Реабилитация социокультурная* – комплекс мероприятий и процесс, имеющие своей целью помочь инвалиду достигнуть и поддержать оптимальную степень участия в социальном взаимодействии и коммуникации, необходимый уровень культурной компетентности, что обеспечивает ему средство для позитивных изменений в образе жизни и наиболее полную интеграцию в общество за счет расширений рамок его независимости.

*Реабилитация творческая* – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, преимущественно изобразительной и творческой деятельности. Основная цель Т.р. – гармонизация личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

*Рекреация* - процесс восстановления жизненных сил, которые утрачиваются в сфере трудовой деятельности и при выполнении повседневных функций.

*Релаксация* – общее состояние покоя, мышечной расслабленности.

*Скетч* – эскиз, шаблон будущей работы. Используется для создания скрап-страничек и открыток.

*Скрапбукинг* – вид рукоделия, подразумевающий ручное изготовление семейных альбомов, открыток, дневников, блокнотов, шкатулок и т.п.

*Социализация* - процесс освоения индивидом социально значимых норм, ценностей, стереотипов поведения, их корректировка при освоении различных форм социального взаимодействия; осуществляется на протяжении всего жизненного цикла.

*Стимпанк* - стиль в скрапбукинге, основанный на направлении научной фантастики, моделирующем альтернативный вариант развития человечества,

при котором были в совершенстве освоены технология паровых машин и механика.

*Стресс* – стойкое, эмоционально отрицательное психологическое состояние человека, возникающее в результате фрустрации, серьезных, постоянно преследующих его жизненных неудач, и крайне неблагоприятно сказывающееся на его психологии, поведении и состоянии здоровья.

*Сюжет* – воплощенная идея анимации. Логика сюжета должна представлять собой закономерный (с точки зрения участника) процесс проживания идеи и ее осознания. Это логика размышления, совершения осознанных поступков, построения практической деятельности, решения значимой проблемы и др.

*Фототерапия* – применение фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Предполагает работу как с готовыми фотоматериалами, так и создание оригинальных авторских снимков.

*Фристайл* - стиль в скрапбукинге, характеризующийся яркостью красок, смелой композицией фотографий и украшений, свободным самовыражением автора.

*Херитаж* - стиль в скрапбукинге, характерный для оформления ретро-фотографий.

*Чипборд* – детали из очень плотного картона. Это могут быть буквы или различные объемные украшения в скрапбукинге.

*Шебби-шик* – потертый шик. Стиль в скрапбукинге. В нем применяется техника состаривания, мятая бумага, пятна, потертости, романтическая небрежность, светлые и пастельные тона и т.д.

*Эмбоссинг* – создание трехмерного изображения на бумаге или других материалах с помощью тепла (горячий эмбоссинг) или надавливания (холодный эмбоссинг). Техника в скрапбукинге.

*Эскиз* - предварительный рисунок композиции, в котором выверены и согласованы все детали. В окончательном виде используется для увеличения в натуральную величину

## БИБЛИОГРАФИЯ

- 1. АБРАМОВА, Г.С.** Возрастная психология: учеб. пособие /Г.С.Абрамова.-4-е изд., стереотип.- М.: ИЦ «Академия», 1999.-672 с.
- 2. АЛЬПЕРОВИЧ, В.** Социальная геронтология. Пожилым и молодым о старости и старении: учеб. пособие /В.Альперович.- Ростов н/Д: Феникс, 1997.- 576 с.- (Серия “Учебники и учебные пособия”).
- 3. АНЦЫФЕРОВА, Л.И.** Поздний период жизни человека: Типы старения и возможности поступательного движения личности /Л.И.Анцыферова //Психологический журнал.-1996.-Т.17.-№6.
- 4. АРХИПОВА, О.В.** Работа психолога с пожилыми людьми в пансионатах общего типа /О.В.Архипова //Психология зрелости и старения.-2006.-№1.-С. 109-120.
- 5. БОДРОВА, Н.** Арт-терапия – путь к долголетию /Н.Бодрова //Социальное обеспечение.-2002.-№7.-С. 31-34.
- 6. БОНДАРЕНКО, И.Н.** Инновационные идеи в социальном обслуживании пожилых людей /И.Н.Бондаренко, О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2003.-№3.-С. 87-126.
- 7. БОЧАРОВ, В.В.** Антропология возраста: учеб. пособие /В.В.Бочаров.- СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001.-196 с.



- 8. ГЕХТ, И.А.** Одинокая старость и одиночество в старости (медико-социальные аспекты) /И.А. Гехт //Психология зрелости и старения.-2001.-№3.- С. 68-77.
- 9. ЕРМОЛАЕВА, М.** Методы психотерапии депрессии у пожилых людей /М.Ермолаева //Психология зрелости и старения.-2002.-№2.-С. 117-130.
- 10.ЕРМОЛАЕВА, М.** Практическая психология старости /М.Ермолаева.- М.: Изд-во Эксмо-Пресс, 2002.-320 с.
- 11.ЕРМОЛАЕВА, М.** Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: учебное пособие /М.Ермолаева.- М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2004.-280 с.
- 12.ЗОТКИН, Н.В.** Психология пожилого возраста в аспекте психологической и социальной работы: метод. рекомендации /Н.В.Зоткин; Госком РФ; Сам.ГУ – Самара: Изд-во «Сам. Ун-т», 1996.-36 с.
- 13.** Инновационные технологии в работе с людьми пожилого возраста: реабилитационный досуг: метод. пособие для специалистов учреждений социальной сферы /Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2013.- 130с.
- 14.КАРВАСАРСКИЙ, Б.Д.** Психотерапевтическая энциклопедия /Б.Д. Карвасарский.- СПб.: Питер, 2000.
- 15.КАРЮХИН Э.В.** О программе медико-социального патронажа престарелых на дому /Э.В. Карюхин, А.В. Панов //Психология зрелости и старения.-2002.- №1.-С. 146-153.

**16.КАРЮХИН, Э.В.** Психосоциальная помощь пожилым: проблемы диагностики в геронтологической практике /Э.В.Карюхин, В.В.Шмидт, В.Р.Шмидт //Психология зрелости и старения.-2001.-№3.-С. 77-91.

**17.КОЗЛОВ, А.А.** Старость: социальная разобщенность или целостность? /А.А.Козлов // Мир психологии.- 1999.- №2.- С. 80-96.

**18.КОЗЛОВА, Т.З.** Одиночество пожилых людей /Т.З.Козлова //Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11. Социология: РАЖ/РАН ИНИОН.- М.,2000.ISSN...-2000.-№1.-С. 105-128.

**19.КОЛОШИНА, Т.Ю.** Марионетки в психотерапии /Т.Ю. Колошина.- М.: Ин-т Психотерапии, 2001.

**20.КОМЛИ, М.** Учиться слушать. Азбука общения для работающих с пожилыми людьми /М.Комли: пер. с англ.- М.: Рандеву-АМ, 1999.-112 с.

**21.КОПЫТИН, А.И.** Руководство по арт-терапии /А.И.Копытин.- СПб.: Речь, 2003.-94 с.

**22.КОПЫТИН, А.И.** Системная арт-терапия /А.И.Копытин.- СПб.: Питер, 2001.

**23.КОПЫТИН, А.И.** Теория и практика арт-терапии /А.И.Копытин.- СПб.: Питер, 2002.

**24.КОШЕЛЕВА, Ю.П.** Одиночество: традиции и ракурсы изучения /Ю.П.Кошелева // Психология зрелости и старения.-2001.-№4.-С. 29-70.

- 25.КРАСНОВА, О.В.** Воспоминания старых людей: рассказ историй, биография и терапия «лайф ревью» /О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2002.-№1.-С. 11-126.
- 26.КРАСНОВА, О.В.** Социальная активность людей позднего возраста как непрерывность социализации /О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2005.-№1.-С. 87-102.
- 27.КРАСНОВА, О.В.** Социальная психология старения: учеб. пособие /О.В.Краснова.- М.: ИЦ «Академия», 2002.-288 с.
- 28.КРАСНОВА, О.В.** Социальные услуги пожилым людям /О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2000.-№2.
- 29.КРАСНОВА, О.В.** Социальный контекст дома-интерната для пожилых людей /О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2006.-№2.- С. 49-62.
- 30.ЛАПИНА, Е.С.** Оказание психологической помощи пожилым людям в отделениях социального обслуживания на дому /Е.С.Лапина //Психология зрелости и старения.-2001.-2001.-№3.
- 31.ЛАПТЕВА, Т.** Скрапбукинг. Основы искусства оформления фотографий /Т. Лаптева.- М.: Эксмо, 2011.
- 32.ЛЕВАГИНА, А.Ю.** Создание психологически комфортной среды для пожилых людей /А.Ю.Левагина //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.-2002.-№4.-С. 47-57.
- 33.ЛИДЕРС, А.Г.** Кризис пожилого возраста – гипотеза о его психологическом содержании /А.Г.Лидерс //Психология зрелости и старения.-2000.-№2.

- 34.МАЛКИНА–ПЫХ, И.Г.** Диабет. Освободиться и забыть. Навсегда /И.Г.Малкина - Пых.- М.: Эксмо, 2007.-266 с.
- 35.МАЛКИНА–ПЫХ, И.Г.** Кризисы пожилого возраста: справочник практического психолога /И.Г.Малкина - Пых.- М.: Эксмо, 2005.-368 с.
- 36.МАКАРОВА, И.В.** Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности /И.В. Макарова, Ю.Г. Крылова.- Самара: БАХРАХ-М, 2004.-288 с.
- 37.МАЦУКЕВИЧ, О.Ю.** Социально-культурные технологии организации досуговой активности пожилых людей /О.Ю.Мацукевич //Психология зрелости и старения.-2003.-№4.-С. 52-66.
- 38.Метод библиотерапии в работе с подростками и взрослыми людьми: методические рекомендации для специалистов социально-психологической и педагогической сферы /авт.-сост. Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2009.-32 с.**
- 39.От А до Я. Сборник творческих техник и методик, рекомендуемых к внедрению в практику работы с пожилыми людьми /авт.-сост. Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2012.-137 с.**
- 40.ПЕТРОВА, О.О.** Возрастная психология: конспект лекций /О.О.Петрова, Т.В.Умнова.- Ростов н/Д: Феникс, 2004.-224 с.
- 41.ПОДНЕБЕСНАЯ, Е.Б.** Особенности эмоционального состояния лиц поздних возрастов, проживающих в условиях дома-интерната /Е.Б.Поднебесная //Психология зрелости и старения.-2002.-№2.-С. 77-84.
- 42.ПОДНЕБЕСНАЯ, Е.Б.** Пожилые люди в интернате. /Е.Б.Поднебесная //Психология зрелости и старения.-2004.-№1.-С. 40-43.

**43.ПРОТАСОВА, Л.Д.** Мастерская «Цветочная поляна» /Л.Д.Протасова, Т.А.Гилеева //Психотерапия.-2005.-№8.-С. 23-25.

**44.ПСИХОЛОГИЯ** старости: хрестоматия /ред.-сост. Д.Я.Райгородский.- Самара: ИД Бахрах-М, 2004.-736 с.

**45.ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ** помощь пожилым: проблемы диагностики в геронтологической практике /Э.В.Карюхин [и др.] //Психология зрелости и старения.-2001.-№4.

**46. РАИМОВА, Л.А.** Sand - play в работе с детьми и взрослыми: методические рекомендации для специалистов, работающих в контексте песочной терапии /Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2010.- 120 с.

**47.СИВОВА, О.** Композиция в скрапбукинге /О. Сивова //Скрап - инфо, 2011.- №6 (Приложение к журналу).

**48.**Скрапбукинг как форма реабилитационного досуга в геронтологической практике /авт.-сост. Л.А. Раимова, Н.В. Чухина.- Казань: Веда, 2011.-87 с.

**49.**Социальные технологии в обслуживании на дому граждан пожилого возраста и инвалидов: практические рекомендации /авт.-сост. Н.Н. Исланова, Л.А. Раимова – Казань: Веда, 2012.- 90 с.

**50.СТЕФАНИШИН, С.И.** Новые технологии по обслуживанию пожилых людей на территории города /С.И.Стефанишин //Психология зрелости и старения.-2001.-С. 3.-С.107-120.

**51.СТЮАРТ-ГАМИЛЬТОН, Я.** Психология старения / Я.Стюарт-Гамильтон: пер. с англ.- СПб.: Питер, 2002.-256 с.

**52.ТОМЭ, Х.** Формы изменения личности /Х. Томэ // Психология старости и старения: Хрестоматия.- М., 1999.

**53.ТОПЧИЙ, Л.В.** Социальное обслуживание пожилых людей: новые шаги к инновационным технологиям и созданию благоприятной обстановки /Л.В.Топчий // Работник социальной службы.-2002.-№1.-С. 49-56.

**54.УХОД ЗА ПРЕСТАРЕЛЫМИ** на дому: пособие для патронажных работников. Изд.3. /Гуманит. благотворительный центр “Сострадание”.-М.: Изд. Дом “Подкова”,1999.-152 с.

**55.ФИЛОЗОП, А.А.** Некоторые аспекты психосоциальной помощи лицам пожилого и старческого возраста /А.А.Филозоп //Психология зрелости и старения.-2003.-№2..

**56.ФИЛОЗОП, А.А.** Процессуальная модель фасилитации развития личности в период поздней взрослости средствами творческого самовыражения социализации пожилого человека /А.А.Филозоп //Психология зрелости и старения.-2004.-№4.-С. 106-114.

**57.ФИЛОЗОП, А.А.** Психокоррекционные возможности танцевальной терапии в работе с лицами пожилого возраста /А.А.Филозоп //Психология зрелости и старения.-2002.-№1.-С. 105-111.

**58.ХОЛОСТОВА, Е.И.** Пожилой человек в обществе: пособие /Е.И.Холостова.- М.: Социально-технологический институт МГТУС, 2000.-236 с.

**59.ХОЛОСТОВА, Е.И.** Социальная геронтология: учебное пособие /Е.И.Холостова, В.В.Егоров, А.В.Рубцов.- М.: Дашков и К,2005.- 296с.  
//Психология зрелости и старения.-2003.-№4.-С. 17-25.

**60.ХОЛОСТОВА, Е.И.**Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие /Е.И.Холостова.- М.: Дашков и К, 2007.- 348 с.

**61.ЯЦЕМИРСКАЯ, Р.С.** Социальная геронтология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Р.С.Яцемирская, И.Г.Беленькая.- М.:ВЛАДОС,1999.- 224 с.

**62. GIBSON, F.** What can reminiscence contribute to people with dementia? In Reminiscence.-1994.

**63.HUGHES, B.** Older People and Community Care. Critical theory and practice. L.: Open University Press, 2000.-P.162

**64.WOODS, R.T.** Psychological Problems of Ageing. Chichester: John Wiley and Sons. - 1999.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

- 1-Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»
- 2-Проективная методика «4 персонажа» В. Лосевой, А. Линькова
- 3- Проективная методика «Несуществующее животное».
- 4- Графический тест «Кактус».

### Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

*Инструкция.* Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

*Описание состояний (Айзенк):*

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.



12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

16) Я нередко чувствую себя незащищенным.

17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

18) Я чувствую растерянность перед трудностями.

19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

### III

21) Оставляю за собой последнее слово.

22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

23) Меня легко рассердить.

24) Люблю делать замечания другим.

25) Хочу быть авторитетом для других.

26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

30) Я мстителен.

### IV

31) Мне трудно менять привычки.

32) Нелегко переключать внимание.

33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34) Меня трудно переубедить.

35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36) Нелегко сближаюсь с людьми.

- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### **Обработка результатов**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- 1 - 10 вопросы - тревожность;
- 11 - 20 вопросы - фрустрация;
- 21 - 29 вопросы - агрессивность;
- 31 - 40 вопросы - ригидность.

### **Оценка и интерпретация баллов**

#### **I. Тревожность:**

0 - 7 баллов - не тревожны; 8 - 14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15 - 20 баллов - очень тревожный.

#### **II. Фрустрация:**

0 - 7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8 - 14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15 - 20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

#### **III. Агрессивность:**

0 - 7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8 - 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15 - 20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

#### **IV. Ригидность:**

0 - 7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8 - 14 баллов - средний уровень; 15 - 20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

## Проективная методика «Четыре персонажа»

В. Лосевой и А. Лунькова

Эта методика отличается от других рисуночных методик. В ходе работы по стандартной методике, например, “Рисунок человека”, выводы о проблемах и личностных особенностях базируются на допущении, что, рисуя “человека вообще”, испытуемый неосознанно приписывает ему свои особенности, отождествляя его с собой.

В методике “Четыре персонажа” инструкции прямо говорят: “Изобразите себя в образах четырех персонажей — растения, животного, неодушевленного предмета и человека. Мы не оцениваем художественные способности и портретное сходство, а хотим лучше понять Вас и Ваши переживания. Рисунок человека не обязательно должен быть Вашим автопортретом — Вы можете изобразить человека любого пола и возраста, в любом историческом времени. Главное — чтобы он наилучшим образом выражал важные для Вас особенности”.

Такая инструкция позволяет исследовать самопредъявление и самопознание человека, поскольку он вынужден выделять наиболее существенные для него самого черты.

При обсуждении задания необходимо задать вопросы: “Что это такое?” и “Что общего между Вами и этими персонажами?”.

Напоминаем, что самое значимое изображение окажется наиболее крупным по линейным размерам, усиленный нажим или штриховка связаны с тревожностью относительно тех или иных деталей рисунка.

Краткая интерпретация основных типов рисунков, которые чаще всего встречаются в психологической практике. В качестве наиболее существенных признаков самого себя люди обычно выделяют:

- 1) особенности личности, черты характера;
- 2) пристрастия и интересы (“люблю спорт”, “ненавижу жадность”);
- 3) психические состояния (печаль, страх, надежда и т. д.);
- 4) описание ситуаций, в которых человек оказался (“меня все бросили”,

“обманули”, “это несправедливо”).

Изображение по типу 1) и 3) есть результат обращения к самому себе, описания того, “какой я”, а описания по типу 2) и 4) смещают центр тяжести во внешний мир, на внешние объекты, отношения к человеку других людей. Человек, избравший способ самопредъявления по типу 2)/4), мыслит себя как результат действия внешних сил, а свое психическое благополучие связывает с наличием или отсутствием конкретных внешних объектов. Часто чрезмерно суженный способ самопонимания сам по себе является источником психологических проблем.

Самовосприятие людей по типу 1)/3), наоборот, имеет точкой отсчета то или иное внутреннее состояние и распространяет его на внешний мир. Такие люди не считают, что изменение внешней обстановки или окружения может им чем-то помочь, поскольку не связывают свои состояния с внешними стимулами. Иногда подобная избирательная “слепота” сама по себе служит источником препятствий на пути к самопознанию, поскольку такие люди отказываются от изменений внешней обстановки и среды. Более того, само начало активных действий они связывают с тем моментом, когда какое-либо состояние у них “пройдет”. Это чрезвычайно затрудняет для них выход из кризисных ситуаций, так как они занимают пассивно-выжидательную позицию, считая улучшение своего состояния функцией не своих действий, а, скорее, времени (“время — лучший лекарь”), не хотят видеть связь между собственными переживаниями и внешними событиями, воспринимая сном эмоциональные реакции, к лучшему случае, как независящие от них “особенности организма”.

*Описание символических значений отдельных классов изображений.*

## **Животные**

Рисунок животного выражает бессознательное отношение к проявлениям витальности.

### **1. Домашние животные**

Выбор их для самопредставления свидетельствует о тенденции “приручить” свою жизненную энергию.

“Собака” — тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением. “Кошка” — потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение не словесного взаимодействия словесному.

“Птицы в клетках” и “рыбы в аквариумах” — тенденции к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению — стремление к подчинению себе своей витальности, нередко с оттенком самолюбования.

“Корова” и другие “полезные” животные, служащие источником питания — отождествление себя с ролью “кормильца” или “кормилицы”, стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих с ощущением вины, в роли должников (часто неосознанное).

“Вьючные животные” — при негативном отношении к персонажу — “на мне все ездят”. Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять ответственность за свою жизнь на себя, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий за это. При позитивном отношении — восприятие своей витальности и телесности как источника энергии и силы.

## **2. Дикие животные**

Их образы могут быть выбраны по разным основаниям. Выбор конформного образа.

Например, голубь — символ мира, «а я очень добрый человек». Это свидетельствует об отказе от исследования проблем, связанных с собственной витальностью.

Выбор “презираемых” подземных и ночных животных — представление о витальности как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе (мыши, крысы, черви, пауки и др.).

Опасные животные (скорпионы, волки и др.), символизирующие угрозу жизни для человека, — восприятие своей витальности как непредсказуемой, угрожающей. Тенденции к самоподавлению.

*Животные, символизирующие силу, власть или особые способности* (слоны, львы, орлы и др.) — восприятие своей витальности как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные — *сказочные герои* интерпретируются и соответствии с тем пониманием роли персонажа, которое есть у человека,

**3. Стилизованные и фантастические животные** — персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки Маус и т.д.) — отказ от анализа проблем своей витальности.

**4. Изображение конкретных животных, принадлежащих человеку.** Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

\* От лат. *vita* — жизнь (жизненная сила, жизненная энергия). \*\* Общеизвестный, безличный.

### **Растения**

В общем случае этот персонаж отражает отношение человека к процессу своего развития, роста и его отдельным фазам: способность использовать ресурсы, имеющиеся в наличии без необходимости смены ситуации (растение не способно к передвижению): степень привязанности к собственному прошлому (растение с корнями или срезанное),

Выбор конформного символа (*“береза — символ женственности”*, *“мимоза — мой любимый праздник — Восьмое марта”*). Отказ от анализа проблем своего развития и личной истории.

*Комнатные растения в горшках* - отрицание возможности выхода из конкретной семейной, чаще всего детско-родительской, ситуации.

*“Полезные” растения* (овощи, фрукты, продукты питания) — идентификация с ролью “кормильца” или “кормилицы”.

*Букет в вазе* интерпретируется в зависимости от отношения человека к изображаемому (“бедные растения, сорвали, скоро они увянут” или “прекрасный букет, который принесли мне в подарок”). Может отражать отношение человека к перемене ситуации (“отрыву от корней”), выходу из детско-родительских отношений.

*Деревья с висящими плодами* — отождествление с родительской ролью и желание “остановить” процесс отделения своих детей. “Колючие” растения (кактус, чертополох и др.) агрессивные тенденции, восприятие своего развития как наращивания средств обороны от мира. Растение без верхушки -чувство неопределенности будущего.

### **Неодушевленный предмет**

В общем случае символизирует то, что лишено признаков витальности с точки зрения человека, “не может умереть”, выражает стабильность или является предметом потребности. Иногда в качестве дополнительного вопроса можно предложить представить этот предмет живым и описать его жизнь. Неодушевленный предмет может символизировать то, что человек связывает с переживаниями стабильности и определенности в себе. С предметом также может связываться символ постоянства и верности, поскольку он не может “бросить” владельца по своей воле.

### **Человек**

Если человек изображает себя персонажем иного пола, возраста или исторической эпохи, то это свидетельствует о наличии таких его особенностей и потребностей, которые не находят отклика в его нынешней ситуации. Напомним, что во всех случаях необходим опрос испытуемого для уточнения значений рисунков.

Методика “Четыре персонажа” может быть использована не только в индивидуальном, но и в семейном консультировании. В этом случае надо предложить нарисовать в виде четырех персонажей не только себя, но и других членов семьи (супруга, детей, родителей). Затем можно сравнить и обсудить

полученные рисунки по принципу: “я — в своих глазах” и “он — моими глазами”.

Для стимулирования процесса самопознания у человека, ему можно предложить выполнить рисунки на довольно абстрактные, но связанные с его проблемой темы. Например, нарисовать рисунки “Мой страх” (для детей — “Чего я боюсь”) и “Мое желание” (для детей -- “Чего я хочу”). Укажите, что можно изобразить не один страх или желание, а несколько. В ходе дальнейшей беседы по рисунку можно конкретизировать и уточнить запрос, а также получить дополнительную информацию.

Одним из вариантов данной методики является рисунок состояний и переживаний, напрямую связанных с запросами человека. Это позволяет выявить скрытые барьеры на пути решения проблемы.

Методика “Четыре персонажа” открыта для ее модификации и творческого использования. Главное для авторов — стимулировать ваше собственное воображение, интуицию и способности к интерпретации символов.

### **Тест «Несуществующее животное»**

Проективная методика «Несуществующее животное» считается одной из наиболее информативных и эффективных методик, рекомендованных к использованию, начиная со старшего дошкольного возраста. Как показывает опыт применения данной методики, она чувствительна к большому числу различных психологических особенностей и позволяют исследовать следующие особенности личности:

- уровень общего умственного развития;
- уровень воображения;
- уровень активности, астении;
- достаточность самоконтроля и планирования действий, импульсивность;
- уровень эмоциональной лабильности или, напротив, ригидности;
- тревожность (как личностная черта) и тревогу (как состояние на момент обследования);



- наличие страхов;
- депрессивные тенденции;
- особенности реакции на стресс;
- агрессивность;
- экстравертность или, напротив, интровертность;
- демонстративность;
- неудовлетворенные потребности в общении;
- аутизацию, избегание общения;
- степень социализированности и конформности;
- антисоциальные тенденции;
- отношение к сексуальной сфере и т.д.

Материал: лист бумаги, простой карандаш.

#### *Ход проведения исследования*

Психолог предлагает клиентам лист бумаги и простой карандаш, дает инструкцию: «Нарисуйте несуществующее животное, т.е. такое, которого нет в реальной жизни».

После начала работы психолог не вмешивается в ее процесс. Как только клиент закончил рисовать, его можно попросить ответить на некоторые вопросы: «Как зовут это животное? С кем оно живет? С кем дружит? Чем питается?». Ответы детей фиксируются.

На наш взгляд, интерпретацию результатов диагностики целесообразно проводить по протоколу формальных показателей А.Л.Венгера (Венгер, 2000) - см. ниже.

## Графическая методика «Кактус»

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы.

*Материалы:*

- Лист бумаги форматом А4
- Простой карандаш.

\*Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов. В этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

*Инструкция:* «На листе бумаги нарисуйте кактус – таким, каким Вы его себе представляете».

*Обработка данных.*

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное расположение;
2. размер рисунка;
3. характеристики линий;
4. сила нажима на карандаш.

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для этой методики:

1. характеристика образа кактуса (дикий кактус, домашний, примитивный, женственный, угрожающий и т.д.);
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, небрежно изображенный, схематичный и пр.);
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество).

По окончании работы клиенту можно задать вопросы, ответы на которые могут уточнить интерпретацию рисунка:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-нибудь растением по соседству?
5. Когда кактус подрастет, как он изменится (иголки, объем, отростки, другие кактусы и т.д.).

*Интерпретация результатов*

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого.

**Протокол формальных показателей по тесту «КАКТУС»**

(составлен Л. Раимовой)

№ п/п	Показатель	Интерпретация показателя	
<b>Пространственное положение</b>			
1.	Центральное	Адекватная самооценка	
2.	Смещен вверх	Иногда повышение самооценки, возможно, компенсаторное. Стремление к высоким достижениям	
3.	Смещен вниз	Снижение самооценки, зависимость	
4.	Выходит за край листа	Импульсивность Острая тревога Иногда – пограничное, невротическое или психотическое состояние	
5.	Помещен в углу листа	Иногда депрессия или субдепрессия	
<b>Размер рисунка</b>			
1.	Увеличенный размер (более 2/3 листа по высоте)	Тревога как состояние на момент обследования. Стрессовое состояние. Импульсивность. Гиперактивность	
2.	Уменьшенный размер (менее 1/3 листа по высоте)	Депрессия. Низкая самооценка	

3.	Размер рисунка варьирует	Эмоциональная лабильность	
<b>Характеристика линий</b>			
1.	Штриховые линии	Тревожность как черта линии	
2.	Эскизные линии	Стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках	
3.	Прوماхивающиеся линии	Импульсивность. Иногда органическое поражение мозга Иногда -гиперактивность	
4.	Линии, не доведенные до конца	Астения. Импульсивность (с 5-летнего возраста)	
5.	Искажение формы линий	Импульсивность. Органическое поражение мозга. Иногда – психическое заболевание (с 5-летнего возраста)	
<b>Нажим карандаша</b>			
1.	Слабый, местами линия едва видна	Астения. Пассивность. Иногда депрессивное или субдепрессивное состояние (с 4-летнего возраста)	
2.	Сильный нажим (карандаш глубоко продавливает бумагу)	Эмоциональная напряженность. Ригидность. Импульсивность (с 4-летнего возраста)	
3.	Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу)	Конфликтность. Гиперактивность. Агрессивность. Острое возбуждение, пограничное или психотичное состояние	
4.	Нажим сильно варьирует	Эмоциональная лабильность (с 4-летнего возраста)	
5.	Колебания нажима особо сильны	Эмоциональная неустойчивость. Иногда острое состояние.	
<b>Интерпретация рисунка</b>			
1.	Наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности	Агрессивность	
2.	Отрывистые линии, сильный нажим.	Импульсивность	
3.	Крупный рисунок, расположенный в	Эгоцентризм, стремление к лидерству	

	центре листа.		
4.	Маленький рисунок, расположенный внизу листа.	Неуверенность в себе, зависимость	
5.	Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм	Демонстративность, открытость	
6.	Расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.	Скрытность, осторожность	
7.	Изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами	Оптимизм	
8.	Преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.	Тревожность	
9.	Наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.	Женственность	
10.	Наличие на рисунке других кактусов.	Экстравертность	
11.	Изображение одинокого кактуса.	Интровертность	
12.	Наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса	Стремление к домашней защите, чувство семейной общности	
13.	Изображение дикорастущего, пустынного кактуса.	Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества	

**МАТЕРИАЛЫ В ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ**

*Скетчи для скрап-альбомов*





### А помните...

А помните, нам делали манту  
Стекланным пистолетиком всем в классе?  
И про болезнь мы не слышали ту,  
Что СПИДом звать и все ее напасти.  
А помните сосульки свежий вкус?  
(Сейчас рискнете вновь ее покушать?)  
И как вводили нас в большой искус  
Еще зеленые в дворе соседнем груши?  
Нас не пугал от ссадины столбняк,  
Нас не страшили корь с дизентерией.  
Ветрянка, в общем, тоже «не в напряг» —  
В зеленке все! Какая истерия?  
И по сараям бегали, небось?  
И строили шалаш под старой липой?  
Секреты зарывали: клали гвоздь,  
Стегляшку, бусину, бумажек разных кипу?  
А помните, как что-то показав,  
Из «страшных ужасов» мы все с себя сдували,  
Чтоб не сбылось потом, в кулак собрав,  
«На Рейгана!» так дружно посылали!  
«Квадрат», «резинка», «выбивалы» и «лапта».  
Дворовый волейбол, футбол и прятки...  
Вот это ЖИЗНЬ! Вот это красота!  
А с нынешними что-то не в порядке...

### «Цветы как песня»: песни, романсы на тему цветов





*Белая сирень.* (Исп.: Н.Басков)  
*Белая черемуха.* (Исп.: Анна Герман)  
*Белые цветы.* (Слова и музыка: В.Кузьмин. Исп.: Алла Пугачева).  
*Букет.* (Слова: Н.Рубцов. Музыка: А.Барыкин. Исп.: А.Барыкин)  
*Вальс цветов* из балета «Щелкунчик» (П. Чайковский).  
*Все цветы.* (Музыка: И.Крутой. Исп.: Н.Басков).  
*Городские цветы.* (Слова: Л.Дербенев. Музыка: М.Дунаевский. Исп.: М.Боярский).  
*Дарите женщинам цветы.* (Слова: В.Гин. Музыка: Б.Рибчун).  
*Есть глаза у цветов.* (Слова: Р.Гамзатов. Музыка: О.Фельцмана. Исп.: группа «Цветы»)  
*Ландыши.* (Слова: О.Фадеев. Музыка: О.Фельцман. Исп. Г.Великанова).  
*Любимые цветы* (Исп.: Т.Буланова)  
*Маки.* (Слова и музыка: Ю.Антонов).  
*Миллион алых роз.* (Слова: А.Вознесенский. Музыка: Р.Паулс. Исп.: А.Пугачева)  
*Незабудки.* (Слова и музыка: В.Добрынин).  
*Не рвите цветы.* (Слова и музыка: Ю.Антонов).  
*Полевые цветы.* (Слова: А.Ковалев. Музыка: Р.Паулс. Исп.: Л.Сенчина).  
*Розы.* (Слова и музыка: Э. Кузнецов).  
*Свадебные цветы.* (Слова: И.Николаев. Музыка: И.Крутой. Исп.: И.Аллегрова).  
*Синие мои цветы.* (Исп.: В.Цыганова).  
*Сирень-черемуха.* (Слова и музыка: А.Софронов).  
*Стану я черемухой.* (Слова: В.Боков. Музыка: Л.Афанасьев).  
*Цветок.* (Исп.Т.Буланова)  
*Цветы под снегом.* (Исп.: А.Панайотов).  
*Цветы сирени.* (Исп.: С.Ротару)  
*Я тебе дарил цветы.* (Слова: В.Малков. Музыка: Л.Бакодов).

### **Романсы и цветы**

*Белой акации гроздь душистые...* (Слова: М. Матусовский. Музыка: В.Баснер).  
*Вчера, увенчана душистыми цветами...* (слова: А.Фет. Музыка: А.Аренский).  
*Где наша роза.* (Слова: А.С.Пушкин. Музыка: М.Глинка).  
*Зацветет черемуха.* (Слова: Е.Растопчина).  
*И цветы, и шмели...* (Слова: И.Бунин. Музыка: И.Шварц).  
*Люблю тебя, милая роза...* (Слова: И.Самарин).  
*Ночные цветы.* (Слова: Е.Варженневская. Музыка: А.Шиловский).  
*О, не вплетай цветка...* (Слова: Д.Ратгауз. Обработка: Р.Глиэр).  
*Полевые цветы.* (К.Дебюсси).  
*Повеяло черемухой.* (Слова: К.Р. Музыка: Л.Николаева).  
*Последние цветы.* (Слова: А.С.Пушкин. Музыка: К.С.Сорокин).

*Сыплет черемуха снегом.* (Слова: С.Есенин. Музыка: Н.Будашкин).  
*Хризантемы.* (Слова: А.И.Радошевская).  
*Цветы.* (Слова: Н.Гумилева. Музыка: В.Агафонов).  
*Цветы на подоконнике.* (Слова: С.Есенин. Музыка: А.Матюхин).  
*Цветы последние милей...* (Слова: А.С.Пушкин).

## Цветы в фольклоре Загадки

1. Белые горошки  
На зелёной ножке  
Я весною встретил  
На лесной дорожке  
(*Ландыш*)
2. Колосится в поле рожь.  
Там, во ржи, цветок найдёшь.  
Ярко-синий и пушистый,  
Только жаль, что не душистый.  
(*Василек*)
3. Стоят в лугах сестрички  
Золотой глазок, белые реснички.  
Знакома с детства каждому  
Их белая рубашка.  
С ярко-желтой серединкой  
Цветок .....
- (*Ромашка*)
4. Эх, звоночки, синий цвет,  
С язычком, а звону нет.  
(*Колокольчик*)
5. Солнце жжёт мою макушку,  
Хочет сделать погребушку.  
(*Мак*)
6. Я — травянистое растение  
С цветком сиреневого цвета.  
Но переставьте ударение —  
И превращаюсь я в конфету.  
(*Ирис*)
7. Я шариком пушистым  
Белею в поле чистом,  
А дунул ветерок —

Остался стебелёк.  
(Одуванчик)

8. Пробивается росток,  
Удивительный цветок.  
Из-под снега вырастает,  
Солнце глянет — расцветает.  
Ручьями очищается и хвоя, и валежник.  
И первым появляется в проталинке ....  
(Подснежник)

9. Стоят крали у воды,  
Венки – белы и золоты.  
(Водяные лилии)

10. Лик пахучий,  
А хвост колючий.  
(Роза)

11. Весной заметен красный цвет в саду,  
Красивый, как девичий бант.  
К нему я быстро подойду.  
А как зовут его?  
(Тюльпан)

12. Чашечки и блюдца  
Не тонут и не бьются (Кувшинка).

### Пословицы и поговорки о цветах

- Аленький цветок бросается в глазок.
- Весна красна цветами, а осень снопами.
- Вещь для продажи украшают цветами.
- Где цветок, там и медок.
- Где цветы, там и бабочки.
- Девка не мак: в один день не облетит.
- Девушка без любви, что цветок без солнца.
- Если ворона розу найдет, возомнит себя соловьем.
- Если у цветка нет тычинок, откуда же взяться аромату.
- Если человек захочет — и на голой вершине цветы зацветут.
- Есть цветы — радуйся цветам, нет цветов — радуйся бутонам.
- Жизнь – не ложе из роз.

- Завистника соседская роза, как шип, колет.
- И в пышном цветке гнездится змея.
- И красивые цветики ядовиты бывают.
- И красно, и пестро, да пустоцветом.
- Из одного и того же цветка змея делает яд, пчела — мед.
- Из одного цветка гирлянды не сделаешь.
- Из шипов выходят розы.
- Издали все пахнет цветами.
- Как бы ни был красив пион, его должны поддерживать зеленые листья (Китай).
- Когда влюблен – и мартышка красива, когда не любишь – и лотос безобразен (Китай)
- Красен, как маков цвет, а глуп, как горелый пенёк.
- Красивый цветок не всегда хорошо пахнет (Корея)
- Красна девка в хороводе, что маков цвет в огороде.
- Лотос в болоте растет, а белый (японская)
- Лысыец под словами — змеи под цветами.
- Люди рады лету, а пчела — цветку.
- На красный цветок летит и мотылек.
- Насильно раскрытая роза не имеет запаха.
- Не расти траве после осени, не цвести цветам зимой по снегу.
- Не с одного цветка пчелка мед берет.
- Нет розы без шипов (Англия).
- Нет цветов — нет уюта (Китай).
- Одна роза весны не делает.
- Одни поддельные цветы дождя боятся.
- Осла фиалками не накормишь (Армения)
- Оставь полевые цветы в полях (Япония).
- От хорошего цветка хороший аромат.
- Пустоцвет не приносит плодов.
- Пыль оседает и на самых лучших, и на самых свежих цветах.
- Розу не ценят там, где она растет.
- Сегодня в цветах, а завтра в слезах.
- Со всего свету не соберешь цветку.
- У каждого цветка свой запах.
- У красивого цветка жизнь обычно коротка.
- У роз нет плодов.
- У соседа цветы алее (Япония).

**Фрагменты протокола отдельных занятий в рамках терапии  
воспоминаниями, разъяснений к ним и анализа**

**(занятия проводились на базе ЦРИ, КЦСОН г. Зеленодольска)**

**Занятие 1. «Коробка воспоминаний»**



Занятие на тему «Коробка воспоминаний» было проведено в 4 группах. Начиналось оно с упражнений на знакомство «История имени» и «Споем имя». Последнее являлось к тому же «голосовым» упражнением, призванным подготовить участников к длительным разговорам. Упражнения показали, что если более молодое поколение (от 56 до 65 лет) в большинстве своем знают, что означает их имя, почему родители дали им это имя, то представители «старшего» поколения (от 65 лет и далее) либо говорили на уровне предположений, либо ничего не могли сказать по поводу своего имени. Некоторые истории оказались весьма интересными и даже поучительными (см. Приложение, с. 137), например, история Рима, названного так в честь деда, волею судеб оказавшегося в послевоенные годы

в Италии, вкусившего все прелести европейской жизни, но, тем не менее, вернувшегося на разоренную войной и революцией Родину.

История Рима подняла в этой группе не запланированную ранее тему необычных имен. Участники назвали такие необычные имена, как Памир, Узбек, Казбек, Лима, Октябрин, Рева и др. Разговор перешел на славный период 20-30 годов, когда в моде были имена в честь вождей мировой революции (Вилен, Владлен, Энгельс, Сталина), исторических событий и фактов (Тракторина, Ким и т.д.).

Далее занятие предполагало беседу на тему воспоминаний: что такое воспоминания, какими они бывают, с чем связаны, что может сподвигнуть на воспоминания, что дают нам воспоминания и т.д. Беседа прошла достаточно оживленно, участники представили полные и весьма интересные ответы на поставленные вопросы. Ведущий резюмировал все высказывания, отметив, что воспоминания могут быть приятными и не очень, чаще всего связаны с детством, школой, любовью, свадьбой, рождением детей. Пробудить воспоминаниям может запах, музыка, цветок, какой-либо предмет или вещь и т.д. («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?»).

Затем участникам продемонстрировалось содержимое «коробки воспоминаний» - предметы и вещи из прошлого (старые открытки, документы, значки, бижутерия, предметы парфюмерии, школьные принадлежности и т.д. советской эпохи 50-60 годов), могущие пробудить их воспоминания. Познакомившись с содержимым, каждый участник находил

«свой» предмет (иногда несколько предметов) и рассказывал связанную с ним историю. Кто-то был немногословен, кто-то, и их было большинство, основательно погрузились в воспоминания, и их трудно было остановить. Особо востребованными в группах ЦСРИ оказались предметы, связанные с детством, в группах из КЦСОН, состоящих в основном из заводчан, – «производственные» предметы, (грамоты, значки «Ударник коммунистического труда», «Дружинник», комсомольские значки, медаль ветерана труда и т.д.).

По окончании занятия некоторые пожилые люди не хотели уходить, сетовали на ограниченность временных рамок и предлагали организовать еще одно занятие по данной теме, чтобы продолжить разговор «о нашей молодости».

В целом занятия проходили при высокой активности и мотивированности практически всех участников, обнаруживших креативность, спонтанность и артистизм.

Обратная связь показала, что занятия позволили людям пожилого опыта вновь пережить свой личный опыт, но уже как значимый и яркий; познакомиться с опытом других людей, с их ценностями; испытать всплеск эмоций - от печали до радости и любви; посмотреть на некоторые эпизоды по-новому и извлечь определенные уроки из них.

## **Занятие 2. «Цветок из прошлого»**

Занятие на тему «Цветок из прошлого» также было проведено в 4 группах. Традиционно занятие начиналось с упражнения «Споем имя»: каждый спел свое имя в свойственной ему манере, но в тональности, отличной от тональности других участников. Далее участникам была

предложена беседа на тему роли и места цветов в жизни человека по следующим вопросам:

- Как Вы думаете, когда человек впервые встречается с цветами?
- Какие события принято отмечать цветами?
- Какие цветы бывают (классификация цветов)?
- Какие стихи, песни, загадки и т.д. на тему цветов Вы можете назвать?
- Какая связь между цветком и женщиной?
- Назовите несколько «цветочных» имен.
- И т.д.

Тема оказалась близкой и понятной всем участникам групп и вызвала у них живейший отклик. Спонтанно возник концерт – исполнение песен и романсов о цветах: «Ландыши», «Отцвели уж давно...». Более молодые участники (50+) вспомнили «Белые розы» Ласкового мая, «Желтые тюльпаны» в исполнении Н. Королевой и др.

По окончании беседы и импровизированного концерта ведущим было сделано обобщение и отмечено, что цветы сопровождают человека на протяжении всей его жизни: человек рождается с цветами (букеты счастливых отцов в роддом) и умирает с ними (цветы в последний путь – букеты/венки). Цветами отмечают все важнейшие события, знаменательные даты: дни рождения, юбилеи, праздники, профессиональные достижения, успехи в спорте, учебе и т.д.

Цветы в силу их магической красоты и символичности являются излюбленной темой поэтов, художников, писателей, композиторов: о них слагают стихи, легенды, пишут симфонии, сочиняют загадки и пословицы.

«Вся в цветах, как весна Боттичелли...» - так когда-то говорили поэты. И действительно, цветы и женщины неразделимы. Прославляя красоту женщины, используют сравнения с цветами: губы как лепестки роз, щеки как



маков цвет, глаза как фиалки и т.д. Очень часто девочкам дают «цветочные» имена - Роза, Лилия, Виолетта. Особенно такие имена популярны у восточных народов (Чулпан, Гюльчачак, Гульшат, Айгюль и т.д.).

Цветы, их запах, вид будят наши воспоминания о детстве, юности, о ком-то или о чем-то. «Ничто так не будит воспоминания как цветы...».

Далее участникам был предложен для просмотра альбом с ретро-открытками цветов из личной коллекции ведущего. Каждый участник выбрал цветок, связанный с детством, юностью, молодостью. У бывших заводчан (группа из КЦСОН) наибольшей популярностью пользовались розы, гвоздики, тюльпаны - цветы, связанные с официальными, производственными событиями. В группах ЦСРИ более востребованными оказались «цветы полевые», и воспоминания были в основном личного, семейного характера. Сопровождающие воспоминания эмоции в разных группах также отличались: «профессиональные, производственные» в основном были связаны с чувством гордости, личные воспоминания сопровождались радостными эмоциями, либо легкой грустью, сожалением.

Некоторые участники смогли увидеть в описываемых ситуациях моменты, определившие их настоящее положение («если бы я тогда осталась в родной деревне, то не встретила бы любовь всей моей жизни...»). Кто-то смог понять роль людей, обусловивших возникновение тех или иных жизненных историй в их дальнейшей жизни («если бы он меня не бросил, я бы не выучилась на инженера и не достигла бы такого профессионального уровня...»).

Коллажирование прошло в рамках запланированного ведущим времени, поскольку темы были детально обсуждены практически с каждым, кроме того, участникам для работы были предложены не журналы, а готовые вырезки из журналов и открыток. Определенные затруднения вызвало выполнение некоторых производственных тем ввиду недостаточности

нужных картинок. Ведущим был предложен выход: использовать символ события/ситуации; дорисовать либо описать недостающие фрагменты.

Затем каждый постарался найти коллаж близкий, по его мнению, его работе. Отдельные коллажи были объединены в общие картины с достаточно оригинальными, креативными названиями: «Цветы для маленькой Тани», «Дарите девушкам цветы», «Свадебные цветы», «Букет ударнику коммунистического труда/мастеру/победителю соцсоревнования», «Гвоздики памяти», «Любимый цветок мамы», «Первое свидание», «Букет от любимого» и т.д.

Организованный вернисаж работ был по достоинству оценен участниками групп, продемонстрировал уникальность каждого, творческий потенциал, повысил их самооценку, в какой-то степени восстановил престиж в собственных глазах и глазах окружающих.

### **Выводы**

1. Терапия воспоминаниями как направление групповой работы подтвердила свою эффективность и состоятельность в психосоциальной и коррекционной работе с людьми пожилого возраста, несмотря на ограниченные временные рамки.

2. Занятия в контексте терапии воспоминаниями стали школой творчества и сотворчества, участия и соучастия; возможностью раскрепощения, ухода от штампов и стереотипов. Занятия показали значимость каждого пожилого человека, научили толерантности в отношении к другим, умению слушать и слышать.

3. Вместе с тем, занятия выявили ряд проблем, характерных для некоторых пожилых людей: наличие тревожности и страхов, низкую самооценку, замедленное восприятие, трудность переключения внимания, пассивность - одних и повышенную возбудимость и перепады настроения других.

## Рекомендации:

1) В связи с быстрой утомляемостью пожилых людей занятия лучше всего проводить в утреннее время и периодически организовывать длительные перерывы.

2) Не забывать о компенсировании возрастных факторов (дополнительное освещение, художественные материалы крупных размеров и т.д.).

3) Работая с пожилыми людьми, необходимо комплектовать группы по возрастному признаку, так как поколение 50-60 летних значительно отличается от более старшего поколения (70 +) и по психологическим, и по физиологическим, и по социальным параметрам.

4) В связи с повышенной возбудимостью, присущей некоторым участникам, увеличить количество релаксационных упражнений и упражнений на саморегуляцию.

4. Работая с воспоминаниями, даже весьма приятными, главный акцент ставить не на прошлом, и даже настоящем, а на будущем, т.е. на том, как продлить жизнь, наполнить ее действием, обогатить общением, добром и радостными событиями.

## История Рима и его «итальянского» дедушки



Дед мой Ахмет еще в годы первой мировой попал в Италию. Определили его к одному итальянскому фермеру. Дед, хоть и молодой еще парень, очень был серьезный, старательный, а главное – порядочный. Фермер, когда уезжал по делам, всегда его оставлял за управляющего. Только ему доверял он своих трех дочерей - красавиц и жену. Так он привязался к деду, что предлагал даже остаться у него: «Бери,- говорит, - любую из дочерей замуж и будешь здесь хозяином».

Но дед рвался домой, в родную деревню, где оставались мать и любимые сестры. При первой же возможности он вернулся на Родину. А там голод, разруха, колхозы.

Дед не захотел вступать в колхоз, пошел в лесники. Всю жизнь прожил в лесу. Хотя звали его в председатели колхоза – толковый был, грамотный, четыре языка знал – русский, немецкий, итальянский, ну и татарский, конечно. В лесную сторожку его все время шел народ: дед рассказывал о железных птицах и о других разных виденных им в Италии диковинках.

На этих рассказах вырос моей отец и его братья и сестры. Вот поэтому, когда родился я, меня называли Римом. Имя мне нравится – редкое, даже штучное, поэтому я всегда себя тоже штучным, особенным ощущал. Это мне помогало в профессии, в жизни вообще.

## История Владимира, не ставшего властелином мира



Родители мои люди рабочие, простые, мечтали видеть меня известным, даже высокопоставленным человеком и на семейном совете решили назвать меня Владимиром – властелином мира. Я тоже считаю – имя президентское. Многие большие люди – Владимиры. Раньше В. И. Ленин, сейчас президент Владимир Путин, опять же Владимир Жириновский – справедливый мужик, всю правду скажет народу. Еще Владимир Высоцкий – мой любимый певец, до сих пор песни его люблю, особенно эту про горы: «Если друг оказался вдруг...».

Но не получилось. Всю жизнь пропахал на пороховом заводе, сейчас на инвалидности. А вот братан мой двоюродный – тот сила – коммерсант, на Мерсе разъезжает. Почему а?

Да потому, говорит мне братан: «Ты всю жизнь в Вовках и Вованах проходил. Вовка он есть Вовка. А меня с малых лет все Владимиром называли...».

Вот ведь как оно бывает: имя одно, а судьбы разные....

## История Любаши, побывавшей Татьяной



Мама хотела назвать меня Татьяной. В те годы модные имена были Людмила, Галина и Татьяна. Маме нравилось имя Татьяна. Она послала папу в ЗАГС оформить свидетельство о рождении. Папа по дороге в ЗАГС встретил свою двоюродную сестру, которая уговорила его назвать меня Любой, Любашей. Папа и назвал. Пришел домой, мама в слезы. И уже ничего не сделаешь – раньше имена не меняли.

Так я стала Любашей. И до сих пор Любашей зовут, хоть уже бабушка давно. Для внуков я – бабуля Любаша. Имя мне нравится, мне в нем легко, комфортно.

Но Татьяной я тоже побывала. Целых два года, пока практику отработывала в соседнем городке. Сдуру парням из цеха ляпнула, что Татьяной зовут, вот и пришлось прикидываться Татьяной. Когда Татьяной звалась, была какая-то домовитая, хозяйственная, серьезная. А Любаша – легкая, веселая, душа компании.

Старшую дочку свою Татьяной назвала – и маме угодила, и молодость вспомнила...

## **Итак, «она звалась...» Людмилой**

Имя мое легкое, славянское, означает «милая людям». Назвали меня так потому, что, по словам мамы, в нашем маленьком городишке в то время были на слуху три имени для девочек: Галина, Татьяна, Людмила. Для меня мама выбрала последнее. А младшую сестренку, родившуюся через три года, назвали Татьяной. И среди моих двоюродных, троюродных сестер и подружек по школе все сплошь Татьяны, Людмилы и Галины. У нас в начальных классах было засилье ЛюдоТанеГаль: 4 Люды, 5 Тань и 3 Гали. При этом у меня и еще одной Люды одинаковыми оказались и фамилии и отчества. Учителя нас называли по номерам №1 и №2.

Имя мне мое не всегда нравилось: было время, когда я мечтала называться Марианной Малиновской. Но это вскоре прошло.

Что меня устраивает в моем имени? То, что оно двойное: можно быть и Людой и Милой. Когда я Люда – я более собранная, активная. А будучи Милой, я становлюсь излишне мягкой, разнеженной, инфантильной. Еще можно звать меня Люсей. В детстве у меня было имя Люка, Люкушка. Так называл меня папа – большой любитель давать всем имена и прозвища: себя он называл папушкой, маму мамушкой, свой моторный велосипед – Петей, а трофейный баян – Вильгельмом 3. Такова история моего имени

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕРАПИИ</b>	<b>6</b>
<b>ВОСПОМИНАНИЯМИ.....</b>	
<b>1.1. Терапия воспоминаниями в практике социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста.....</b>	<b>6</b>
<b>ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕРАПИИ</b>	<b>9</b>
<b>ВОСПОМИНАНИЯМИ.....</b>	
<b>2.1. Рекомендации по проведению групповых занятий с пожилыми людьми.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Методики, техники, мастер-классы в рамках терапии воспоминаниями.....</b>	<b>14</b>
- Методики Ф. Гибсона.....	14
- Коррекционно-диагностическая методика «Музей детства».....	16
.....- Коррекционно-диагностическая процедура «Альбом моей жизни».....	19
.....- Биографический метод.....	23
.....- Упражнение «Похвальное слово самому себе».....	26
.....- Упражнение «Уроки счастья».....	26
- Упражнение «Счастливые моменты жизни»	27
<b>ГЛАВА 3. ТЕРАПИЯ ВОСПОМИНАНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ</b>	<b>28</b>
<b>ДРУГИХ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ.....</b>	
..... <b>3.1. Терапия воспоминаниями в контексте скрапбукинга.....</b>	<b>28</b>
<b>3.2. Терапия воспоминаниями в контексте паркового ритрита.....</b>	<b>36</b>
..... <b>3.3. Терапия воспоминаниями в контексте скриботерапии.....</b>	<b>43</b>
<b>3.4. Терапия с использованием воспоминаний в работе с</b>	



<b>пожилыми людьми с деменцией.....</b>	<b>50</b>
<b>ГЛАВА 4. «ЛИСТАЯ ПАМЯТИ СТРАНИЦЫ...» ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>51</b>
<b>В РАМКАХ ТЕРАПИИ ВОСПОМИНАНИЯМИ.....</b>	
<b>Занятие 1. Коробка воспоминаний.....</b>	<b>51</b>
<b>Занятие 2. Цветок из прошлого.....</b>	<b>55</b>
<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>59</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>	<b>64</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>72</b>
<b>Приложение 1. Диагностический инструментарий .....</b>	<b>72</b>
<b>Приложение 2. Материалы в помощь ведущему .....</b>	<b>86</b>
<b>Приложение 3. Фрагменты протокола отдельных занятий,</b>	
<b>разъяснений к ним и анализа.....</b>	<b>93</b>