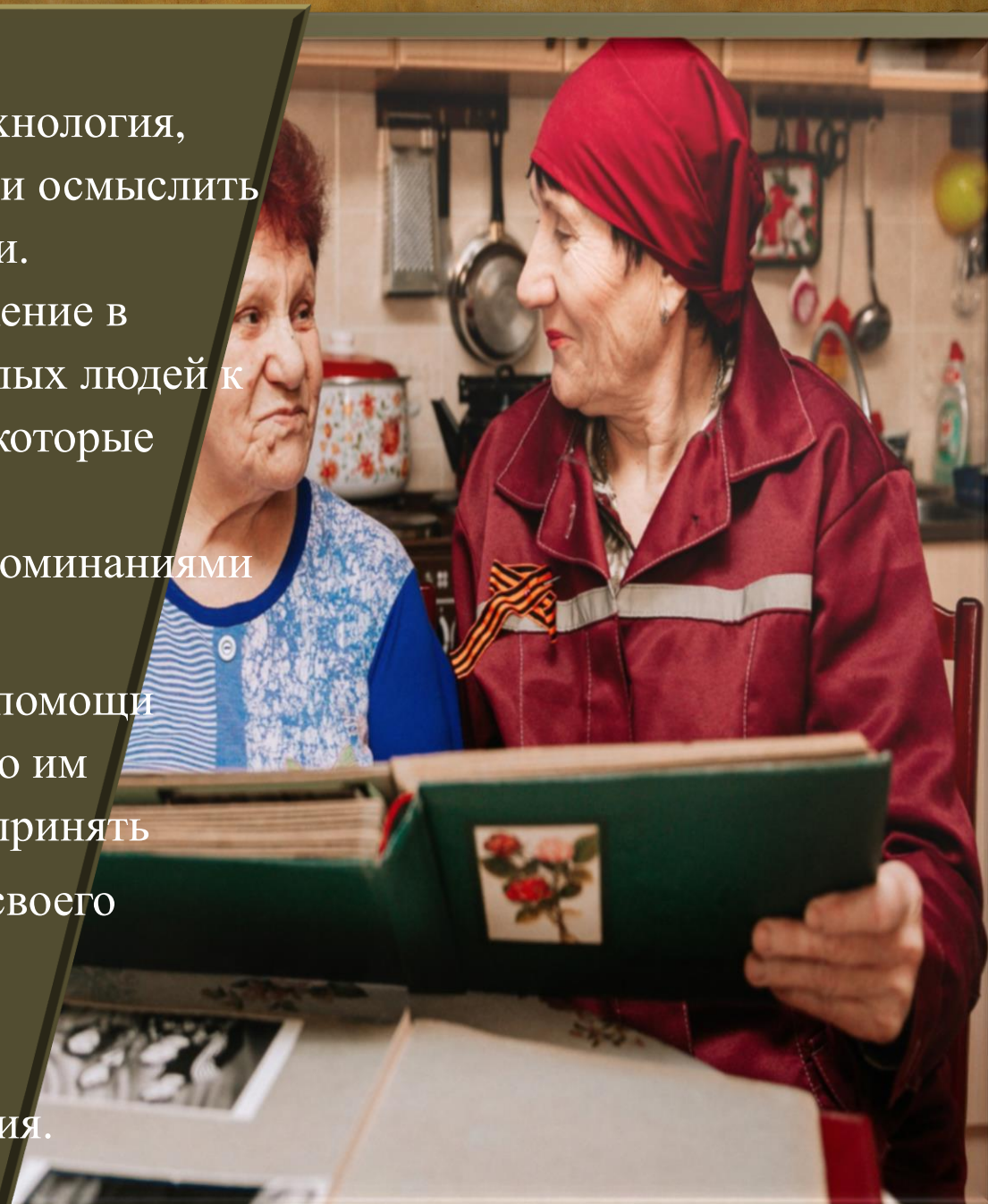




Терапия воспоминаниями - технология, позволяющая людям осознать и осмыслить значимость собственной жизни.

Психотерапевтическое погружение в прошлое – возвращение пожилых людей к позитивным воспоминаниям, которые имеют психотерапевтическую направленность. Терапия воспоминаниями применяется

в качестве ресурсного метода помощи пожилым людям, помогающего им пересмотреть, переоценить и принять свою жизнь. Воспоминания - своего рода активность, которая способствует проявлению чувства радости и удовольствия.



**Цель технологии - адаптация граждан пожилого возраста к изменяющимся условиям жизни путем погружения в прошлое; формирование толерантного отношения к старости и индивидуальная жизненная мотивация.**



# ЗАДАЧИ ТЕХНОЛОГИИ:

- 1) возвращение пожилых людей к позитивным воспоминаниям, имеющим терапевтический эффект, осознание и осмысление жизни;
- 2) сохранение и продление социальной активности участников технологии;
- 3) выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- 4) обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;
- 5) профилактика одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками технологии, удовлетворение потребностей в коммуникации и признании;
- 6) актуализация творческого потенциала;
- 7) пробуждение новых интересов, облегчение установления дружеских контактов, формирование позитивного взгляда на жизнь;
- 8) формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них, создание адекватной временной перспективы.

# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ТЕХНОЛОГИИ:

люди старшего возраста  
и/или с ограниченными  
возможностями здоровья,  
находящиеся на  
социальном  
обслуживании на дому.



# Алгоритм реализации технологии

Технология заключается в «наговаривании» воспоминаний (разговор, просмотр фотографий прошлых лет, пение песен времен молодости, посиделки у самовара), что является мощным психологическим средством, способным излечить от депрессии. Такой метод эмоционально восполняет жизнь пожилого человека, способствуют эмоциональному и интеллектуальному комфорту, спасает от депрессии. Воспоминания обеспечивают пожилым чувство радости, удовольствия. Беседы могут проводиться индивидуально или в группе с другими участниками технологии и необязательно включать в себя весь жизненный цикл; они могут ограничиваться, например, конкретным периодом, событием или темой.

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 может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Социальный работник беседует индивидуально с участником технологии или, если есть возможность, организует групповое мероприятие с несколькими участниками технологии, привлекая, при необходимости, родных, близких, соседей.

# Этапы реализации

## 1. Подготовительный (2 недели):

- ознакомление социальных работников с технологией;
- выявление потребности и заинтересованности получателей социальных услуг во внедрении технологии (опрос);
- формирование графика проведения мероприятий в рамках технологии.

## 2. Основной (10 месяцев):

- знакомство с биографиями участников технологии;
- подбор фотографий из личных участников технологии, иллюстраций, текстов, соответствующих рассматриваемой эпохе;
- проведение индивидуальных бесед (социальный работник-участник технологии);
- проведение индивидуальных бесед с привлечением членов семьи, соседей участника технологии;
- организация и проведение групповых бесед с несколькими участниками технологии;
- организация и проведение групповых бесед с привлечением представителей общественных организаций.

## 3. Заключительный ( 6 недель):

- анализ проведенной работы;
- опрос участников технологии на предмет эффективности использования технологии;
- подведение итогов внедрения технологии.



## Ожидаемые результаты:

1. Приобретение новых навыков коммуникации, полноценное межличностное общение участников технологии.
2. Улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия участников технологии.
3. Принятие себя, осознание ценности и значимости собственной жизни.
4. Повышение общего жизненного тонуса.

БЛАГОДАРИМ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ

