



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ,  
ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Министру социального развития, опеки и  
попечительства Иркутской области  
В.А. Родионову

Областное государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Ново-Ленинский дом - интернат  
для престарелых и инвалидов»  
(ОГБУСО «Ново-Ленинский дом - интернат  
для престарелых и инвалидов»)

664048, г. Иркутск, ул. Ярославского, 260  
телефон/факс (8-3952) 44-32-13  
E-mail: nldi@bk.ru

10.06.2016 № 496  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Направляем методическую разработку на тему: «Методика ретро – терапия (терапия воспоминаниями) для пожилых людей и инвалидов» учреждения.

Приложение: на 8 л. в 1 экз.

Директор

С.И. Кудрявцев

Е.Ф. Ворфоломеева  
44-04-57

СОГЛАСОВАНО

Заведующая отделением по  
социальной реабилитации  
*Е.Ф. Ворфоломеева*  
Е.Ф. Ворфоломеева  
«09» *июня* 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУСО «Ново- Ленинский  
дом – интернат для престарелых и инвалидов»  
*С.И. Кудрявцев*  
С.И. Кудрявцев  
«09» *июня* 2016г.



**Методика ретро – терапия (терапия воспоминаниями) для пожилых  
людей и инвалидов ОГБУСО «Ново- Ленинский дом – интернат для  
престарелых и инвалидов»**

Иркутск, 2016г.

### **Актуальность.**

Особенностью работы с пожилыми людьми и инвалидами является применение принципа активации и реактивации ресурсов клиента, так как невостребованные функции угасают. Краснова Ольга Викторовна и Лидерс Александр Георгиевич в своей книге «Социальная психология старости» утверждают, что стареющие люди склонны спонтанно пересматривать свою жизнь аналогично тому, как это делается в психоанализе, и нередко обнаруживают стремление к перестройке своей жизни, что составляет предпосылки к успешному проведению психотерапии. Так для людей, вступивших в период поздней взрослости, техника воспоминаниями является наиболее эффективным способом индивидуального мотивирования на жизнедеятельность. Воспоминания – универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа предмета, звука, запаха или вкуса. Воспоминания, человек может испытывать различные эмоции: счастье, печаль, гнев или бурную радость.

Известный психолог Ирина Германовна Малкина-Пых в своих работах говорит о том, что технология «терапия воспоминаниями» в работе с пожилыми и престарелыми людьми и инвалидами заключается в том, что, рассказывая о своём жизненном пути, клиент с помощью специальных приёмов, используемых психологом, выделяет самые светлые и радостные эпизоды своего детства, юности и жизни в целом. Данные повествования сопровождаются просмотром личных фотографий, открыток, просмотром телепередач, фильмов и юмористических программ прошлых лет.

Ретро-терапия (Терапия воспоминаниями) имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлена на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него. Воспоминания – нечто больше, чем простое припоминание фактов. Это процесс, который позволяет людям пережить личностный опыт как значимый и яркий.

### **Направленность программы.**

Программа имеет психотерапевтическую направленность и предназначена для людей пожилого и престарелого возрастов, а также инвалидов, желающих повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь,

удовлетворить потребности в признании и уважении, сформировать позитивный взгляд на жизнь, путем осознания и осмысления своей жизни, и также это профилактика одиночества.

### **Цель.**

Повышение адаптационного потенциала посредством улучшения психоэмоционального состояния пожилых граждан и инвалидов, путем применения ретро-терапии.

### **Задачи.**

1. Создание неформальной обстановки для раскрепощения граждан пожилого возраста и инвалидов.
2. Поддержка социальной активности и побуждение к расширению контактов.
3. Предоставить возможность рассказать о себе и своем жизненном пути.
4. Переосмысление негативных переживаний прошлого и активизация жизненных ресурсов пожилого гражданина и инвалида через эмоциональное переживание, вызывающее определенные чувства состояния молодости.

### **Целевая аудитория.**

Пожилые люди и инвалиды от 60 и старше.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Улучшение психоэмоционального фона пожилых людей и инвалидов.
2. Повышение самооценки клиента и адаптационных ресурсов.
3. Формирование позитивного взгляда на жизнь.
4. Удовлетворение потребности в признании и уважении.

### **Формы работы и периодичность.**

Технология «терапия воспоминаниями» предполагает использование индивидуальных и групповых форм работы (в том числе микрогруппы по 3 человека). К индивидуальным формам относятся беседы – это наиболее распространённый метод работы, интервью, просмотр и комментирование фотоальбомов. К групповым формам относятся встречи (кружковые занятия) с чаепитием, просмотром и комментированием фотоальбомов, фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет. Для маломобильных клиентов

используются только индивидуальные формы терапии воспоминаниями, т.е. данная технология может применяться по отношению к клиентам отделения милосердия, способных к вербальному общению. Занятия проводятся один раз в неделю: индивидуальные занятия проводятся один раз в две недели и групповые – один раз в две недели, в первой половине дня, продолжительностью 1,5 – 2 часа (в зависимости от продолжительности видеоматериала).

#### **Помещение:**

Для индивидуальной работы по технологии «терапия воспоминаниями» необходимы уединённое, уютное помещение, комфортное для участника и наличие свободного от режимных моментов (завтрака, обеда, ужина, процедур и др.) времени. Групповые занятия (встречи с чаепитием) нужно проводить в просторном хорошо проветренном помещении. Об индивидуальной встрече следует заранее договариваться.

#### **Материалы:**

Стол; стулья; компьютер; записи фильмов и юмористических передач прошлых годов; а также необходимые составляющие для чаепития.

#### **Практическое воплощение.**

Существует несколько видов техник, связанных с воспоминаниями: рассказ истории, личная биография, работа с фотографиями, просмотр и комментирование фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет.

Беседа о прошлой жизни. цель занятия - предоставить возможность высказаться, рассказать свою жизненную историю/путь, удовлетворение потребностей в уважении и признании.

Просмотр ретро-фильмов: цель – улучшение психоэмоционального фона пожилых людей и инвалидов.

Просмотр юмористических передач прошлых лет: цель – формирование позитивного взгляда на жизнь, создание неформальной обстановки.

Работа с фотографиями: цель – активизация жизненных ресурсов через подкрепление положительно пережитых эмоций, удовлетворение потребностей в уважении и признании.

Кроме профессиональных знаний, специалисту необходимо соблюдать культуру общения, выдержку, терпение, невозможно и без личностных качеств - доброты и милосердия. Следовательно, должны соблюдаться следующие правила:

1. Общение в группе должно быть равным, спокойным, уважительным и приветливым;
2. Обращение для всех должно быть в удобной форме;
3. Безоценочное обращение;
4. Я – высказывание или активное слушание;
5. Индивидуальный подход к каждому клиенту (учитывайте возраст клиента, его культурный уровень, характер переживаний, тяжесть состояния здоровья);
6. Не подходите предвзято к образу жизни клиента, старайтесь его понять;
7. Конфиденциальность;
8. Уважение к говорящему (принцип толерантности по отношению к другим членам группы)

#### **Этапы проведения занятия (структура).**

Первая часть – ознакомление участников с темой встречи или беседы.  
Предложить выпить чай.

Во второй части занятия - беседа о личной жизни одного участника или просмотр фотографий (фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет).

В заключительной части происходит обсуждение с участниками прошедшего занятия.

#### **Структурно-методически программа состоит из трех блоков.**

1. Подготовительный этап (блок): разработка самой программы; определиться с индивидуальными и групповыми занятиями; сформировать группу; подготовить помещение и материалы для проведения встреч с чаепитием.

2. Основной блок: проведение самих занятий: индивидуальных – в блоке милосердия, т.к. данные клиенты маломобильны (лежачие) и групповых – встреч с чаепитием.

3. Заключительный этап: подведение итоговой работы с технологией «терапия воспоминаниями» - проведение методики Куна «Кто Я?»

### План работы.

№	тема	групповое (встречи с чаепитием)	индивид. (блок милосердия)	общее количество
1.	Беседа: «Моя молодость»	1	2	3
	(с просмотром фотографий) Фильм: «Печки лавочки»	1	-	1
2.	Беседа: «Мой первый учитель или человек, который повлиял на мою судьбу» (с просмотром фотографий)	1	2	3
	Фильм: «Республика ШКИД»	1	-	1
3.	Беседа: «Хорошие были времена» (с просмотром фотографий)	1	1	2
	Юмористическая передача: «Фаина Раневская»	1	1	2
4.	Беседа: «Моя первая любовь» (с просмотром фотографий)	1	2	3
	Фильм: «Свадьба в Малиновке»	1	-	1
5.	Беседа: «Моя профессия» (с просмотром фотографий)	1	2	3
	Фильм: «Девчата»	1	-	1
6.	Беседа: «Годы войны» (с просмотром фотографий)	1	2	3
	Фильм: «Аты-баты, шли солдаты» (или «Смуглянка»)	1	-	1
7.	Беседа: «Мои любимые песни»	1	2	3
	Фильм: «Ханума»	1	-	1
8.	Беседа: «Судьбы известных людей моего времени» ( В.М. Шукшин)	1	2	3
	Фильм: «Калина красная» (или «Печки-лавочки»)	1	-	1
9.	Беседа: «Смешные истории из жизни»	1	2	3

	Юмористическая передача: «Смехопанорама» Петросян и Степаненко.	1	-	1
10.	Беседа: «Разные судьбы» (с просмотром фотографий)	1	1	2
	Фильм: «Осторожно, бабушка!»	1	-	1
11.	Беседа: «Остаться в душе молодой/молодым»	1	2	3
	Фильм: «Старики-разбойники»	1	-	1
12.	Беседа: «Мои года – моё богатство» (с просмотром фотографий)	1	2	3
	Фильм: «Коммуналка» А.Райкина	1	-	1


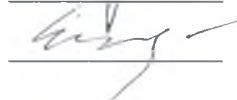
### Заключение.

Воспоминания эмоционально восполняют жизнь пожилого человека и инвалида, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствуя эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасая от одиночества и депрессии. Воспоминания как внутренние, идеальные, благоприобретенные в течение жизни ресурсы способны компенсировать утрату прежних социальных ролей и актуализировать новые.

Методику ретро-терапия разработали:

Психолог

Психолог

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

В.В. Королева

Е.С. Васильева



## Список используемой литературы

1. Активные методы работы с пожилыми людьми. // Работник социальной службы, №3, 2007 г. с. 63
2. Краснова О.В. Воспоминания старых людей: рассказ историй, биография и терапия «лайфревью». // Психология зрелости и старения, №1, 2002 г. с. 111
3. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека. / Розум С.И. – СПб.: — Речь, 2007.- 365 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.
5. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.К. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
6. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
7. Е.А.Федорова Методологические аспекты определения воспоминаний как ресурса пожилого человека \ Е.А.Федорова // Отечественный журнал социальной работы, 2003, № 1 с. 57