

"Cartea amintirilor"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Denumirea activității: "Cartea amintirilor"

2. DESCRIERE

Activitatea "Cartea amintirilor" este o activitate de reminiscență pentru a evoca amintiri din viață persoanele în vârstă. Reminiscența este o modalitate de a "merge pe culoarul memoriei", de a ne aminti viețile, de a trece în revistă momente, episoade și evenimente relevante. Evocarea amintirilor și experiențelor este un element de reflecție, de cunoaștere (sau "recunoaștere") a vieții persoanelor în vârstă, element care are o componentă emoțională și motivantă ce ajută la depășirea sentimentelor dificile, cum ar fi tristețea, și care dă valoare momentelor trăite.

Reminiscența dă sens amintirilor și propriilor experiențe. Persoanele în vârstă au multe amintiri care apar pe măsură ce le cunoaștem. Sarcina profesioniștilor care lucrează cu ei se bazează pe capacitatea de a oferi stimuli sau de a desfășura activități pentru a activa aceste amintiri. De exemplu, a vedea o fotografie a unei fete îmbrăcate pentru prima ei comuniune poate fi legată de amintiri specifice fiecărei persoane, care includ familia, modul de îmbrăcare, locul, ritualul etc.

Ca o activitate de reminiscență pentru a gestiona tristețea, a fost aleasă "cartea amintirilor". Această activitate constă în crearea unei cărți cu amintiri ale unei persoane în vârstă. Diferite materiale și resurse vor fi folosite pentru a crea această carte cu amintiri. Această carte va colecta cele mai fericite experiențe ale fiecărei persoane în vârstă în diferitele etape ale vieții lor.

Cu această activitate se lucrează la multe domenii cognitive și motorii și este o resursă comunicativă interesantă și dinamică de exprimare orală care oferă relației un moment de complexitate, afecțiune și empatie între vârstnici și cariera lor.

3. OBIECTIVE

Obiectivele acestei activități sunt:

- Îmbunătățirea bunăstării și a stimei de sine a persoanelor în vârstă.
- Întărirea și consolidarea identității fiecărei persoane în vârstă în fața schimbărilor pe care le implică procesul de îmbătrânire.
- Să lucreze la memoria autobiografică la vârstnici, concentrându-se pe elemente și aspecte pozitive ale amintirilor autobiografice.
- Să arate realizările obținute până acum, mai exact, să fi ajuns la bătrânețe cu o viață plină de experiențe.
- Încurajarea interacțiunii ludice și participative a îngrijitorilor și a persoanelor în vârstă.
- Depășirea și reducerea emoțiilor negative, cum ar fi depresia, anxietatea și tristețea.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

Resursele și materialele necesare pentru realizarea "cărții amintirilor" sunt:

- O carte cu pagini goale pentru fiecare participant. De asemenea, fiecare participant își poate crea propria carte cu foi de hârtie și carton.
- Resurse vizuale precum: fotografiile, articole din ziare și reviste (din diferite etape ale vieții lor, celebritați, politicieni sau scene istorice...), cărți poștale, scrisori etc.
- Obiecte mici care pot fi adăugate în carte (de exemplu, bancnote vechi, flori uscate, panglici colorate etc.).
- Markere, pixuri, vopsele colorate.
- Orice altă resursă sau material, ceva ce participanții cer sau au nevoie pentru crearea cărților.

IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Înainte de a desfășura activitatea, moderatorul trebuie să facă o prezentare în care să le explice vârstnicilor în ce constă activitatea numită "cartea amintirilor", astfel încât să poată aduce toate materialele pe care doresc să le folosească (fotografii, scrisori, cărți poștale, obiecte...) la următoarea sesiune.

Cartea amintirilor constă în crearea unei cărți personalizate despre evenimentele importante din viața fiecăruia dintre participanții la activitate. Subiectele recomandate pentru carte sunt copilăria, școala, festivalurile și tradițiile locurilor lor de origine, prima lor dragoste, nașterea copiilor lor, nunta, rețetele, munca, vacanțele lor preferate și alte subiecte.

Dacă facem cartea, este recomandat (în funcție de posibilitățile fiecărei persoană în vârstă) să se raporteze ca la un meșteșug: se taie, se lipește și apoi se scrie pe ea. Pentru a crea cartea, ilustrații, fotografii sau diferite obiecte pot fi folosite pentru a face memoria mai intensă. Este foarte important să se țină seama de problemele cu vederea ale persoanelor în vârstă, astfel încât acestea poate evidenția cuvinte sau pot să sublinieze diferite nume.

Fiecare persoană în vârstă își va face cartea individual, începând cu amintiri despre copilăria sa și trecând la adolescență, tinerețe și maturitate. Participanții vor lipi resursele vizuale pe paginile cărții și vor nota informațiile pe care doresc să le scrie, cum ar fi nume, date, mici anecdote. Odată ce cartea a fost creată, va avea loc o activitate de grup, în care un participant voluntar va vorbi despre amintirile din carte, prezentând-o. Dacă o persoană nu dorește să-și citească cartea, moderatorul poate citi dacă persoana dorește, astfel persoana va fi încurajată să continue cu împărtășirea poveștilor sale. De asemenea, îngrijitorii pot folosi cartea pentru a întreba persoanele în vârstă despre persoanele și locurile care apar etc.

POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Acesta este un exemplu de activitate de reminiscențe; pe internet putem găsi sute de activități care folosesc evocarea amintirilor. În funcție de materialele și resursele pe care le avem la dispoziție și de timpul pe care îl avem, putem desfășura o altă activitate de reminiscență pentru a gestiona sentimentele de tristețe la persoanele în vârstă.

Ca o modificare sau inspirație pentru această activitate, "cartea amintirilor", putem folosi tehnologiile informației și comunicațiilor. Folosind internetul, putem căuta imagini ale satelor, tradițiilor, hainelor pe care le purtau, videoclipuri cu reclame TV sau scene din filme, cântece populare și vechi. Acest lucru va spori accesibilitatea și gradul de utilizare a TIC pentru persoanele în vârstă. Atunci când își prezintă "cartea amintirilor", ei pot fi filmați făcând-o astfel încât familiile lor să aibă acces la ea, poate chiar să fie invitați să participe, cu condiția ca permisiunea să fie dată de ambele părți.

REZULTATE AȘTEPTATE

Odată cu dezvoltarea acestei activități, se așteaptă ca îngrijitorii/participanții să dobândească noi opțiuni sau instrumente cu privire la modul de gestionare a propriei tristeți dar și a altora.

Reminiscenta înobilează bătrânețea, deoarece se îndepărtează de stereotipul conform căruia a fi bătrân înseamnă a nu ști să faci, să spui, să gândești, să ai inițiativă, să gestionezi, să fii creativ. Aceasta permite oamenilor să experimenteze bătrânețea ca pe un drept și scoate în evidență experiențele trăite de-a lungul vieții.

Obiectivul principal al acestei activități este de a îmbunătăți calitatea vieții oamenilor, iar acest lucru se realizează prin îmbunătățirea bunăstării, a satisfacției personale și a satisfacției lor față de viață. Cu această activitate, este de așteptat ca persoanele în vârstă să le fie stimulate atenția, memoria și exprimarea orală; ei vor evoca și retrăi momente semnificative din viața lor; și, în plus, își vor spori stima de sine și sentimentul de identitate; întârzie apariția posibilelor probleme cognitive în absența deteriorării. În cele din urmă, se dorește ca prin această activitate persoanele în vârstă vor dobândi o resursă pentru gestionarea tristeții lor și vor putea să o disipe prin "retrăirea" experiențelor lor personale.

DEZVOLTAT DE



