

# Księga wspomnień

*Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 3/12)*

## OPIS

Ćwiczenie opiera się na aktywności reminiscencyjnej. Celem jest stworzenie książki pamięci. Do jej stworzenia użyjemy różnych materiałów i zasobów. Książka ta będzie zawierać najszcześniejsze doświadczenia z różnych etapów życia seniorki/ seniora.

## CELE

- poprawa samopoczucia
- wzmacnianie i utrwalanie tożsamości w obliczu zmian, jakie niesie ze sobą proces starzenia się
- praca nad pamięcią autobiograficzną, skupiając się na pozytywnych elementach i aspektach wspomnień autobiograficznych.
- ukazanie osiągnięcia długowieczności, czyli osiągnięcia starości z życiem pełnym doświadczeń.
- zachęcenie do pełnych radości interakcji między opiekunami a osobami starszymi.
- pokonywanie i redukcja negatywnych emocji, takich jak lęk i smutek.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- książka z pustymi stronami dla każdego uczestniczącego seniora/ seniorki. Każdy uczestnik może również stworzyć swoją własną książkę z kartek papieru i tektury.
- materiały wizualne, takie jak: zdjęcia, artykuły z gazet i czasopism (z różnych etapów życia, sławnych osób, polityków lub scen historycznych...), pocztówki, listy itp.
- małe przedmioty, które można dodać do książki (np. stare banknoty, suszone kwiaty, kolorowe wstążki itp.)
- markery, pisaki, długopisy, kolorowe farby.
- wszelkie inne zasoby lub materiały, coś, o co starsi poproszą lub co mają do stworzenia swoich książek.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

Przed przeprowadzeniem ćwiczenia, moderator musi przeprowadzić wcześniejszą sesję, w której osobom starszym wyjaśnia się, z czego składa się "księga wspomnień", aby mogły przynieść wszystkie materiały, które chcą wykorzystać (zdjęcia, listy, pocztówki, przedmioty) na następną sesję.

„Księga wspomnień” polega na stworzeniu spersonalizowanej książki o ważnych wydarzeniach z życia każdego z uczestników zajęć. Zalecane tematy to dzieciństwo, szkoła, święta i tradycje miejsc, z których pochodzą, pierwsza miłość, narodziny dzieci, ślub, przepisy kulinarne, praca, ulubione święta i inne.

Przy tworzeniu książki warto (w ramach możliwości każdej osoby) zaproponować rękodzieło: wycinać, wklejać i pisać na niej. Do stworzenia książki można wykorzystać ilustracje, fotografie lub przedmioty, dzięki którym wspomnienie będzie bardziej intensywne. Bardzo ważne jest uwzględnienie problemów wzrokowych osób starszych, dlatego mogą one podkreślać słowa, podkreślać imiona.

Każda starsza osoba wykona swoją książkę indywidualnie, zaczynając od wspomnień dotyczących dzieciństwa, przechodząc do okresu dorastania, młodości i dorosłości. Na stronach książki uczestnicy będą wklejać materiały wizualne, a także zapisywać dane, które chcą wpisać, takie jak imiona, daty, drobne anegdoty. Po stworzeniu książki odbędą się zajęcia grupowe, w których chętna osoba starsza opowie o swoich wspomnieniach zawartych w książce, pokazując ją pozostałym. Jeśli dana osoba nie czuje się na siłach, by czytać swoją książkę, animatorzy mogą zacząć ją opowiadać, jeśli dana osoba sobie tego życzy, a osoba ta prawdopodobnie zostanie zachęcona do dalszego dzielenia się swoimi historiami. Również opiekunowie mogą wykorzystać książkę, aby zapytać osobę starszą o osoby i miejsca, które się w niej pojawiają.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Jest to przykład ćwiczenia reminiscencyjnego; w Internecie możemy znaleźć setki zajęć wykorzystujących przywoływanie wspomnień. W zależności od dostępnych nam materiałów i środków oraz czasu, jakim dysponujemy, możemy przeprowadzić inne ćwiczenie reminiscencyjne, aby poradzić sobie z uczuciem smutku u osób starszych.

Jako modyfikację lub inspirację do tego ćwiczenia - "księgi wspomnień" - możemy wykorzystać internet. Możemy wyszukać zdjęcia wsi, tradycji, ubrań, które kiedyś noszono, nagrania reklam telewizyjnych lub scen z filmów, popularne i stare piosenki. Zwiększy to dostępność i użyteczność internetu dla osób starszych.



<https://creatingwellbeing.eu/>



*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

## OCZEKIWANE EFEKTY

Głównym celem tego ćwiczenia jest poprawa jakości życia poprzez poprawę samopoczucia, satysfakcji osobistej i zadowolenia z życia. Dzięki tej aktywności oczekuje się, że osoby starsze będą stymulować swoją uwagę, pamięć i ekspresję ustną; że będą przywoływać i ponownie przeżywać znaczące momenty ze swojego życia; a ponadto, że zwiększą swoją samoocenę i poczucie tożsamości; oraz opóźnią wystąpienie ewentualnych problemów poznawczych. Wreszcie, jest nadzieja, że dzięki tej aktywności osoby starsze zdobędą zasoby do zarządzania swoim smutkiem i będą mogły go rozproszyć poprzez "przeżywanie" swoich osobistych doświadczeń.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*