

РАСТУЩАЯ ОБЩИНА

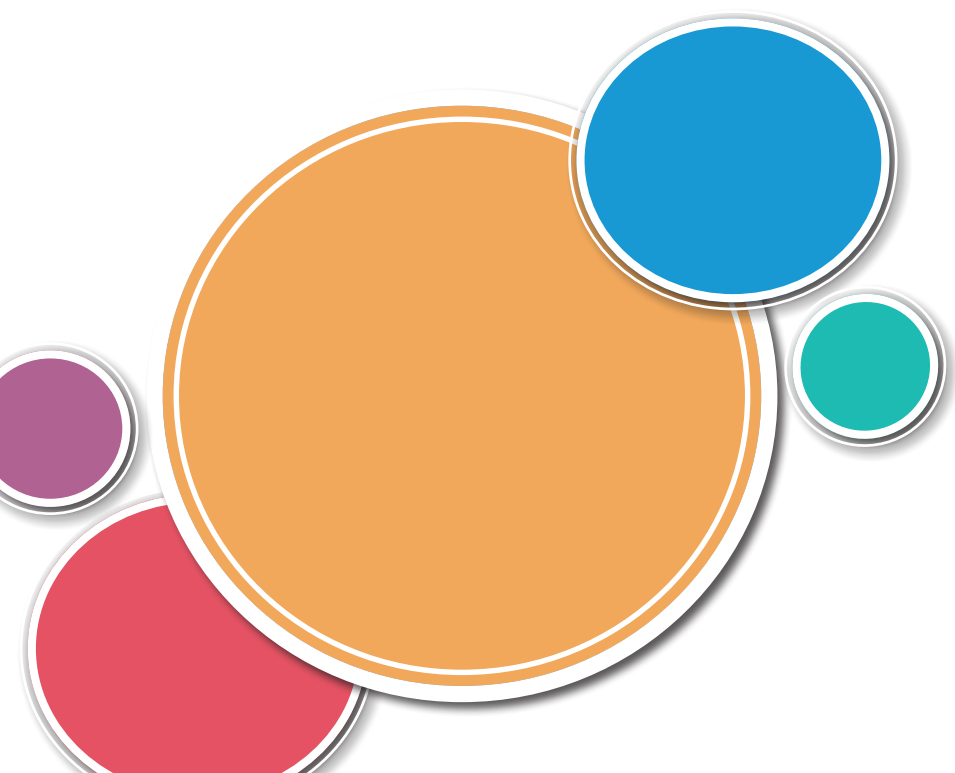
НА ПУТИ К КУЛЬТУРНЫМ РЕФОРМАМ В
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ

Учебное пособие



ג'וינט ישראל אנשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים





РАСТУЩАЯ ОБЩИНА

НА ПУТИ К КУЛЬТУРНЫМ РЕФОРМАМ В
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ И РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ И ПРЕСТАРЕЛЫМИ ЛЮДЬМИ

АВТОР: ТАМАР ДАШЕВСКАЯ

Престарелый (пожилой) человек – это человек, продолжающий развиваться и расти по-прежнему, в нем сохраняется жизненный потенциал и надежды на будущее.

Он так же нуждается в счастье, радости и удовольствиях, и его естественное право на все эти блага ничуть не уменьшается с возрастом. Более того, пожилой человек заслуживает уважения и восхищения его мудростью и бесценным жизненным опытом, являющимися наследием для будущих поколений.

(Определение, данное проектом Live Oak и его авторами Барри и Деби Баркан.)

© Все права на определение принадлежат «Алон Хаим». Барри и Дебби Баркан (Live Oak)

Автор издания – Тамар Дашевская

Редактура – Наоми Керен, Хани Роза – Джойнт-Эшель

Художественный редактор – Гилат Ирон-Беар

Графический дизайн – Пнина Нехемиас

Директор издания – Рон Робнер – Джойнт

Издание опубликовано в Графус Принт, 2020 год

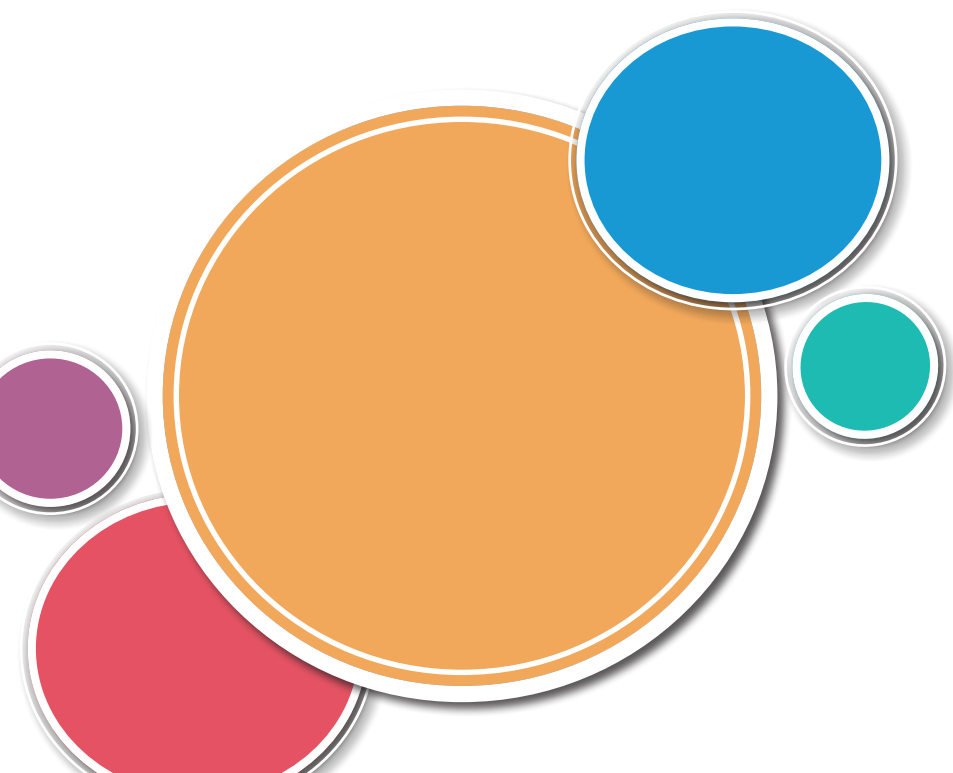
Перевод - Одая Евгения Тропер

© Все права принадлежат проекту Live oak и Джойнт-Эшель, 2020 год.

“Когда мне было пять лет, мама говорила мне, что счастье - это ключ к жизни. Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу быть, когда вырасту. Я написал: “счастливым человеком”. Мне сказали, что я не разобрался в задании. Я ответил им, что они не разбираются в жизни.”

(Джон Леннон)

Данное издание посвящается Барри и Деби Баркан – людям, поощряющим счастливую жизнь, духовный рост, и никогда не перестающим верить.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
Как все начиналось	8
Введение	9
Цель программы	10
Необходимые изменения	10
Семь краеугольных принципов Растущей Общины	12
Пошаговый процесс создания Растущей Общины	14
Процесс подготовки к самой встрече	15
Как получить поддержку от персонала и начальства заведения	17
Структура встречи	18
Ведущий и разработчик проекта – лидер общины	22
Десять принципов успешного развития общины	23
Источники вдохновения на протяжении всего проекта	24
Мой дом – моя крепость и мое право голоса	25
Подробное обсуждение	25
Говорить о смерти – можно	28
Сквозь тишину: работа с жильцами, не способными к коммуникации	30
Принять настоящее – растущая община для людей с деменцией	33
Поддерживаем личный выбор	35
Вместе мы – сила: проекты в общине	35
Укрепление связи между общиной и	39
Поддержка и поощрение персонала	40
Отношения с соседями по району	42
Работа с волонтерами	43
Культура, которая нас объединяет	47
Истории – от сердца к сердцу	48
Творческое письмо и сочинения	49
Место музыки в нашей жизни	52
Остановись, мгновенье - фотосессии в общине	54
Использование техники визуализации	55

Ответы на распространенные вопросы	57
Несколько слов в заключение	59
Пища для размышлений на будущее	59
Приложения	59
Приложение №1 – вступительная лекция о проекте	59
Приложение №2 – демонстрация первого общего собрания	63
Приложение №3 – подведение итогов встречи с персоналом	65
Приложение №4 – тексты и песни для церемонии прощания с ушедшими (на иврите)	66
Приложение №5 – ссылки на материалы и сайты	67

Вступление

Пожилые люди, проживающие в домах престарелых и гериатрических центрах, а также живущие в собственных домах, и при этом посещающие дневные клубы для пожилых, должны получать оптимальное обслуживание как с медицинской, так и с социальной и психологической точки зрения. Программа Растущая община, разработанная Барри и Деби Баркан в США, поощряет и продвигает культурные реформы в заведениях разного рода для пожилых людей.

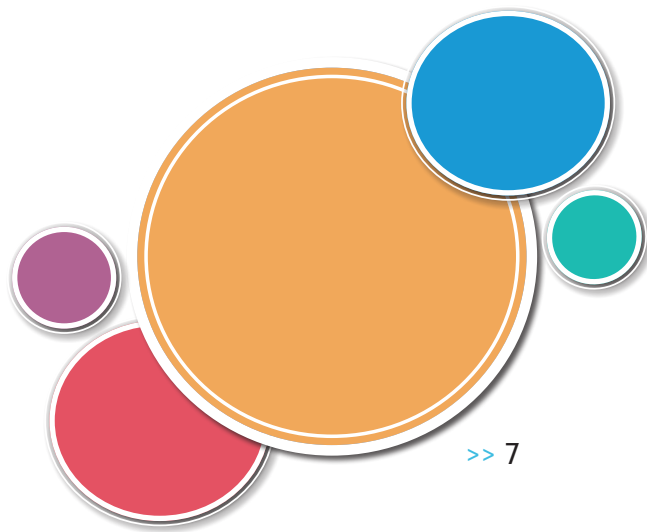
Программа основана на модели вовлечения самого пожилого человека, его семьи и работников учреждения для престарелых в совместное принятие решений и индивидуальную и групповую деятельность, осуществляемую в данном учреждении. Эта модель призвана адаптировать деятельность учреждения к индивидуальным нуждам каждого клиента (пациента) и создать в целом более позитивную и приятную атмосферу для совместной работы.

Первое издание такого руководства (инструкции) было опубликовано в 2017 году и содержало основные положения накопленного за три года программы опыта и результатов работы. Данное руководство призвано расширить и добавить дополнительные идеи и инструменты для работы с пожилыми людьми в свете накопившихся знаний и опыта. Уверен, что это издание добавит новые техники для более эффективной работы и приведет к развитию и процветанию Растущих общин, уже существующих в домах престарелых и дневных центрах для пожилых, а также надеюсь, что и прочие существующие в Израиле учреждения возьмут данное руководство на вооружение.

Выражаю благодарность фонду Рохлин, нашим основным партнерам и соратникам по программе, за участие и поддержку в течение многих лет, а также Тамар Дашевской, ведущей данной программы, за продвижение нашей деятельности и за профессионализм в деле.

Йоси Хайман

Генеральный директор Эшель-Джойнт

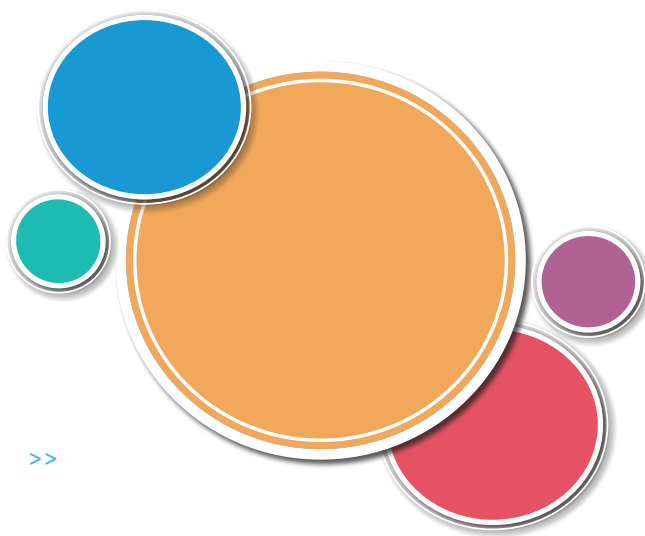


Как все начиналось

В 1977 году, в доме престарелых в Окленде, штат Калифорния, Барри и Деби Баркан основали институт Live oak, с целью разработать новую концепцию образа жизни в данном заведении. Была предложена альтернатива существовавшему до сих пор чисто медицинскому подходу, которая заключалась в том, что желания и потребности престарелых должны были стоять во главе приоритетов, когда речь шла о принятии решений, касающихся престарелых обитателей дома. Этот подход получил название “Возрождающаяся община” (“Regenerative community”), и был призван подчеркнуть отношение к пожилым как к полноценным людям, и делать ставку на их возможности, а не немощи, укрепить их морально, дать им право голоса и право принимать решения за себя по собственному выбору (“A voice and a choice”).

В дальнейшем это влияние распространилось на существующие административные и организационные нормы, на повседневное обслуживание и оказание помощи пожилым, и на принятие решений. Для этого проводились собрания жильцов дома престарелых, с привлечением их семей, родственников и персонала. Двадцать лет спустя после описываемых событий возникло в США движение за культурные реформы под названием “The pioneer network”, четко сформулировавшее основные постулаты этой новой культуры.

В 2011 году фонд Рохлин пригласил семью Баркан в Израиль, в дом престарелых имени Рохлин, в иерусалимском районе Кирыят Менахем. При поддержке Джойнт-Эшель, службы Государственного страхования, израильского Минздрава и фонда Рохлин программа начала распространяться в Израиле, и к 2016 году существовали уже более 100 подобных общин в домах престарелых, дневных центрах и клубах для пожилых.



Введение

Растущая община — это уникальная форма отношений между людьми в разного рода учреждениях для престарелых. В эти отношения вовлечены как сами пожилые люди, так и их семьи, и работники этих заведений. Все они сообща и с энтузиазмом познают, учатся, развиваются и активно участвуют в жизни окружающего мира

Регулярные встречи дают жильцам заведения возможность выразить эмоции, совместно переживать тяжелые события, ближе знакомиться друг с другом и укреплять взаимоотношения, петь, планировать различные мероприятия, делиться жизненным опытом, и тому подобное.

Растущая община подходит как для здоровых, так и для немощных, для больных деменцией и синдромом Паркинсона, для тех, кто нуждается в медицинском уходе, онкологических больных, и вообще собственно для любого человека.

В основе этой концепции лежит осознание, что престарелые люди заслуживают уважения и отвечают и за самих себя, и за ближних, что они - связующее звено между прошлыми и последующими поколениями. У них должны быть осмысленные будни, заполненные обучением, личностным развитием, и отношениями с другими людьми. Человеку необходимо быть услышанным, иметь возможность озвучить, что происходит в его душе, поделиться проблемами, нуждами, и жить достойно и радостно.

Каждый человек хочет, чтобы в нем видели личность, а не только объект ухода или пациента с физическими ограничениями. Чтобы признавали его достойное место в обществе, считались с его желаниями и устремлениями. В рамках Растущей общины пожилой человек восполняет по сути все эти недостающие компоненты, каждый участник получает возможность развиваться и самореализовываться в самых различных и значимых для него областях.

В 2017 году была написано первое обучающее руководство, содержащее всю необходимую информацию и техники для внедрения программы Растущей общины в домах престарелых и дневных центрах. За прошедшие годы, активисты программы выразили потребность в расширении и углублении информации по теме, и в разработке действенного инструментария, необходимого для более эффективной и профессиональной работы.

Данный буклет содержит более подробные разъяснения и добавления к первому изданию. В нем четыре основных раздела:

Часть первая: введение и инструкции по организации и построению нового Растущего сообщества – обзор модели Растущей общины в прошлом и в настоящем, устройство общины и способы воплощения этой концепции в заведениях для престарелых. Функция лидера программы Растущей общины и инструменты для поддержания инициативы встреч и собраний на постоянной основе.

Часть вторая: “Мой дом – моя крепость и мое право голоса” - каким образом дать слово обитателям дома, приучить их к мысли, что их мнения и пожелания

имеют вес и к ним обязаны прислушаться – как персонал, так и другие жильцы. Как поощрить вовлечение персонала в проект и постепенно расширить радиус вовлечения участников.

Часть третья: Поддерживаем личный выбор – идеи и действия, необходимые для укрепления самостоятельности жильцов и позиционирования их как полномочных и самостоятельных людей в глазах персонала. Всем участникам необходимо осознать, что это их дом, что их пожелания и потребности должны быть услышаны и по возможности реализованы. Им будет предоставлена свобода выбора внутри общины и вне ее, на самом повседневном уровне.

Часть четвертая: Связующее культурное звено – конкретные действия в построении общего культурного досуга, в различных областях культуры и искусства: музыка, сочинения, рассказы – то есть все, на чем строится общность интересов и общая платформа в общине и в заведении в целом.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- 1. Культурная реформа:** община является центром культурного изменения, и в фокусе находится сам человек. Цель проекта - создание такой культурной базы в общине, где каждый член общины максимально реализует свои личные и общественные возможности, что укрепляет отношения и объединяет людей. Регулярные встречи, поощряющие позитивный настрой, общие чаяния, взаимоподдержку и чувство сопричастности. Основой культурных изменений является сообщество и совместная деятельность.
- 2. Психологические и эмоциональные изменения:** построение чувства сопричастности и важности межличностных отношений в общине, на основе регулярных недельных встреч с проведением бесед и обсуждений.
- 3. Концептуальные изменения:** наибольшей трудностью является изменение восприятия – как престарелый человек воспринимается им самим и окружающим обществом. Когда в человеке видят и того, кем он был в прошлом, и того, кем он является сейчас, уважают его и считаются с ним – тогда у человека есть шанс на полноценную осмысленную жизнь, он чувствует себя важным и нужным. Это изменение также внедряется программой Растущая община.

НЕОБХОДИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

В чем состоит принципиальная разница между положением на сегодняшний день и теми реформами, которые предлагает программа Растущая община?

В большинстве домов престарелых ежедневная рутина, культура и атмосфера в целом напоминают медицинское учреждение. У жильцов нет выбора, не практикуется независимость и приватность, на человека смотрят как на пациента и сводят его потребности к чисто медицинскому аспекту. Культурная реформа призвана изменить это отношение, превратить учреждение в настоящий дом со всей домашней атрибутикой, где фокус направлен на человеческие качества, способности, физические и эмоциональные устремления и когнитивные возможности, и не все крутится только исключительно вокруг его недугов и медицинских проблем. Где видят индивидуальность каждого жильца в отдельности и общины в целом. Такой подход создает пространство личного выбора, где есть место гибкости, развивающей деятельности, радости, доступу

к необходимой информации и личному времени.

Этот новаторский подход проявляется и в окружающей обстановке, и на культурном уровне, на уровне повседневной работы и в целостном восприятии человека как личности. Человек не должен восприниматься как галочка, которую надлежит поставить в списке ежедневных обязанностей.

Ниже приводится таблица, где сведены и суммированы основные различия в существующем подходе (“Модель медицинского учреждения”) и модели Растущей общины.



Модель Растущей общины

Целостное видение человека

Дома престарелых это человеческие сообщества

Обязанности последовательно и постоянно распределены между всеми

Между жильцами и персоналом - отношения взаимные, с обоюдной востребованностью

Отношения строятся на равных

Информация доступна всем

Дом

Смерть - это часть жизни общины, можно и нужно об этом разговаривать

Инициатива в руках жильцов, их семей и персонала, решения принимаются совместно

Скрепляющая общину и продвигающая полноценный образ жизни деятельность

Чувство причастности и желание превратить заведение в собственный дом

Модель медицинского учреждения

Акцент делается на диагнозах и заболеваниях

Дома престарелых это учреждения

Персонал исполняет обязанности поочередно

Односторонние обязательства персонала по отношению к жильцам

Сугубо профессиональный сленг и общение “поверх головы” жильцов

Информация предназначена только для персонала

Отсутствие уюта и казенность

Клиническое, отстраненное отношение к смерти. Избегание разговоров на эту тему

Разграничение между жильцами и персоналом на профессиональной основе

Персонал контролирует всю деятельность, жильцы подчиняются решениям персонала

Дискомфорт и желание покинуть заведение и вернуться домой

СЕМЬ КРАЕУГОЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ РАСТУЩЕЙ ОБЩИНЫ

1. Лечебная сила общины

В наше время, самой большой бедой является одиночество. Оно провоцирует болезни, деградацию человека. Зачастую после попадания в заведение по уходу за престарелыми, человек чувствует себя еще более одиноким и заброшенным, выключается из нормальной жизни, и существование для него теряет смысл.

2. Община как средство от одиночества

Во время встреч участников общины в каждом раскрывается его уникальная, неповторимая индивидуальность. Совместная жизнь придает смысл каждому прожитому дню. Опыт постоянного общения дает людям чувство нужности и важности, скрашивает жизнь, придает смысл и развеивает одиночество. Все это естественным образом улучшает душевное и физическое состояние человека.

3. Община поощряет и укрепляет

Совместные встречи укрепляют веру человека в себя и способность принимать самостоятельные решения. Участники общины верят друг в друга и в то, что каждый способен изменить свою жизнь и жизнь окружающих.

4. Поощрение значимой роли в общине

Важнейшая задача, стоящая перед ведущим программы в общине – это замена существующих негативных стереотипов относительно пожилых на абсолютно иное видение пожилого человека (подробное определение этого видения дано в начале руководства, см. стр. 1). Желательно обсудить эту тему на встрече членов сообщества, особенно с новоприбывшими жильцами. Задача ведущего проекта - распознать возможности и сильные стороны каждого члена общины и соответственно этим возможностям поощрять их активное участие в жизни общины. Каждый человек в общине должен получить шанс проявить себя и внести вклад в общую жизнь.

5. Целое видение каждого человека

У каждого существуют социальные, душевные, эмоциональные и физические потребности. Наряду с этим в каждом человеке скрыты огромные возможности духа. На встречах общины необходимо делать акцент на потенциале и мощи духа, а не на проблемах и диагнозах. Каждая встреча стимулирует видение человека как личности, включающей в себя его прошлое, настоящее и будущее, и общинная жизнь должна быть устроена таким образом, чтобы потребности человека были учтены, а потенциал и возможности – востребованы.

6. Поддержка и фундамент для личностного роста

Каждый участник общины должен быть воспринят как способный обучаться, развиваться и двигаться вперед, вне зависимости от его возраста, пола, вероисповедания, а также физического и когнитивного состояния. Когда мы воспринимаем людей подобным образом, мы уважаем и поддерживаем их, как жильцов, так и персонал, и даем им возможность создать паритетные отношения, а не только одностороннюю зависимость жильцов от персонала. Каждый участник может что-то привнести, добавить, каждому есть что

предложить. Чем больше мы можем дать, чем больше мы вкладываемся в отношения, тем более сильными, уверенными и живыми мы себя чувствуем. А в рамках общины даже те, кто немощен душой и телом, могут что-то дать, каждый важен и нужен, никто не лишний и любому найдется единственно правильное для него место. Все начинается с простой веры в людей.

7. Присутствие и место смерти в нашей жизни

Мысли о смерти проникают в сознание каждого, и присутствуют как у престарелых жильцов, так и у персонала. Смерть человека является и личным событием, и одновременно влияет на жизнь общины. Общее горе и переживания объединяют людей, они могут делиться воспоминаниями, чувствами и мыслями о конечности бытия. Вечера памяти и другие мемориальные мероприятия дают возможность почтить всю общину, и проявить уважение к живым и к ушедшим. Это подчеркивает важность и смысл их жизни и необходимость жить сообща, в атмосфере взаимной поддержки и обязательств, которые налагает на каждого совместная жизнь.

ВСТРЕЧИ УЧАСТНИКОВ ОБЩИНЫ

Частота встреч с участием жильцов, родственников и прочих приглашенных по усмотрению жильцов, может варьироваться от раза до шести раз в неделю.

Встреча происходит на территории учреждения (зал или нечто подобное). Участники садятся в круг, встречу проводит ведущий проекта. Ведущий отвечает за проект в целом и за проведение встреч в частности. Ведущими могут быть люди соответствующих профессий и занятий: специалист по профориентации, персонал по уходу за пожилыми людьми, работник администрации заведения, врач, медсестра/медбрат, врач, физиотерапевт, социальный работник или любой другой работник заведения, обладающий организаторскими способностями, готовый быть лидером нового увлекательного проекта и верящий в свой собственный потенциал развития.

Необходимо, чтобы в каждой встрече участвовали как минимум трое жильцов, способных поддержать разговор (независимо от их когнитивного уровня). Во время встречи необходимо проговаривать высказанные жильцами мысли, подчеркивать рациональное зерно и конструктивность этих мыслей и всячески поощрять инициативу участников.



ПОШАГОВЫЙ ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ

Этап первый:

Необходимо найти среди работников заведения людей, способных и готовых взяться за этот проект. Для начала стоит провести встречу между будущим ведущим программы и еще тремя работниками, заинтересованными участвовать и поддержать проект, как например – социальный работник, трудотерапевт, старшая медсестра, и тому подобное. Во время это первой встречи необходимо изложить суть программы. Работа в отделении/заведении начинается со всеобщего собрания персонала, где всем работникам будет предложено участвовать в программе.

Этап второй:

Проведение вступительной лекции с объяснением и демонстрацией первой встречи общины.

Подготовка – что необходимо сделать:

- ▶ Согласовать встречу с руководящим персоналом.
- ▶ Согласовать проведение собрания жильцов сразу после вступительной лекции.
- ▶ Подготовить подходящее помещение для проведения собрания после лекции – просторное и удобное, где можно рассадить всех присутствующих кругом, чтобы все могли видеть друг друга.
- ▶ Желательно подготовить легкое угощение.

Проведение мероприятия:

- ▶ Собрать весь участвующий в проекте персонал.
- ▶ Провести вступительную лекцию о проекте (см. приложение №1), длиной примерно в 40 минут.
- ▶ Продемонстрировать первое общее собрание (совместную встречу жильцов и персонала) - см. приложение №2.

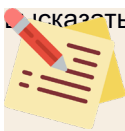
Этап третий:

Подведение итогов встречи с персоналом (см. приложение №3), продолжительность беседы примерно 20 минут.

По завершении демонстрации, группа подведет общие итоги всей сессии и сформулирует задачи на будущее, для продолжения работы.

Необходимо разъяснить персоналу колоссальную важность их участия в проекте общины. Участие может принимать самые разные формы – проведение встреч, заранее спланированное участие во встречах или даже спонтанное подключение к встрече в последний момент, для того, чтобы иметь возможность

и высказать свои соображения и идеи.



Памятка: участие персонала во встречах и беседах это наиболее существенный и значимый элемент работы в общине и именно это является характерным отличием от прочей рутинной деятельности в заведении (см. приложение №3)

Этап четвертый:

Регулярные встречи в общине.

С этого момента можно начинать работать на регулярной основе. Необходимо выбрать постоянный день и час для встреч.

Существенным элементом работы является ее постоянный формат. Поощряйте персонал и членов семей и родственников к участию в проекте и обсуждениях, подчеркивайте значимость этого участия и выражайте благодарность за это.

И обязательно продолжайте обучаться сами – чтение, обогащение информацией и личное развитие ведущих проекта является залогом успешной эволюции всего проекта в целом, и является источником мотивации и энтузиазма для всей общины.

ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ К САМОЙ ВСТРЕЧЕ

Наряду с необходимой гибкостью и элементом спонтанности во время встреч, чрезвычайно важно заранее спланировать, каким образом будет протекать встреча.

Этап первый:

От трех до шести месяцев с момента запуска проекта.

В этот период формируется община как таковая, идет адаптация к встречам и новым концепциям. Перед каждой встречей, ведущий должен спланировать по пунктам, какие темы будут вынесены на обсуждение в рамках еженедельных рубрик: что нового в нашем доме, сводка новостей со всего мира, и какая тема специфически будет выбрана для обсуждения на этот раз. Во время каждой встречи нужно возвращаться к теме общины и подчеркивать ее вес и важность, а также найти некий уникальный элемент в данной общине, что-то присущее только ей; приглашать персонал и знакомиться ближе с каждым из жильцов.

Этап второй:

От полугода до полутора лет после запуска проекта в заведении. На этом этапе община уже сформирована, знакома со всеми принципами и установками программы. И хотя встречи по-прежнему необходимо готовить заранее, но при этом уже возможно выяснить у членов общины (жильцов и персонала), что именно может их заинтересовать и на чем они хотели бы сосредоточиться в совместной работе. Тема подготавливается сообща с привлечением жильцов и персонала и потом обсуждается на встрече общины. На этом этапе члены общины уже хорошо знакомы друг с другом, наработано взаимное доверие, и можно приступить к более амбициозным и трудоемким планам и их

осуществлению, а также совместно обсуждать более деликатные темы, как, например, сексуальность в пожилом возрасте, отношения с детьми и внуками, смерть и потери, и так далее.

Этап третий:

Полтора года и далее, после того как программа начала действовать в заведении. На этом этапе община уже функционирует самостоятельно, составляет план действий, мероприятий, включая контакты с внешним миром и другими общинами. Возможны совместные мероприятия со школами, детскими садами, благотворительными организациями, и тому подобное. Нужно постоянно обсуждать важность деятельности общины и ее положительное влияние на участников программы. Нужна вера в общее дело, в позитивное и развивающее воздействие общины и программы в целом.

Этап четвертый:

Общины со стажем. Нужно продолжать изыскивать неожиданные и новые направления деятельности, чтобы община не выдохлась и не потеряла интерес к программе и общинному росту. Когда люди утомляются, - а такое бывает, и нередко – необходимо опросить всех участников, как они видят дальнейшее будущее общины, что могло бы придать им силы, интерес и мотивацию к действиям, укрепить дух и наполнить смыслом дальнейшее существование. Очень полезно и целесообразно делиться опытом с другими подобными общинами, возможно задействовать внешние ресурсы – специалистов в различных областях, родных, интересные видеоматериалы и так далее. Главное, чтобы жизнь была наполненной и активной.

Нужно проявлять деликатность и чувствовать атмосферу в общине. Иной раз беседа во время встречи может принять неожиданный оборот. Необходимо прислушиваться к настрою участников. Кроме того, состав общины претерпевает периодические изменения – новые участники прибывают, кто-то из прежних участников уходит. Поэтому необходимо возвращаться к теме важности существования общины, а также адаптировать формат встреч к происходящим изменениям.

Как поощрять членов общины к активному участию в беседе:

1. Поприветствуйте лично каждого участника встречи, включая опаздывающих и прибывающих к середине встречи. Когда в помещение входит опоздавший участник, остановите беседу и приветствуйте новоприбывших, а также вкратце изложите для них суть происходившего на собрании перед их появлением.
2. Выберите несколько общеизвестных песен для совместного исполнения на встрече, поощряйте аплодисменты, танцы и подпевания. Рекомендуются включить приятную располагающую музыку незадолго до начала встречи, которая начинается со взаимных рукопожатий, а завершить встречу танцами.
3. Запишите для себя перед встречей несколько историй, слышанных по телевизору или вычитанных в газете, познавательной информации или даже рассказов знакомых, которые могли бы заинтересовать членов общины.
4. Вынесите на обсуждение какие-то непростые, неоднозначные вопросы, которые могут вызвать дискуссию. Не бойтесь неожиданностей и сюрпризов.

5. Задавайте членам общины открытые вопросы, начинающиеся со слов: почему, зачем, как, не могли бы вы рассказать нам..., давайте людям шанс высказаться.
6. Начинайте с рассказов о себе, чтобы развить беседу. Ваш собственный опыт и знания чрезвычайно существенны для продвижения общины.
7. Поощряйте выражения сильных эмоций, в том числе и негативных. Не бойтесь, когда сталкиваетесь с крайними проявлениями тяжелых чувств. Дайте им почувствовать, что это нормально и допустимо.
8. Подчеркните и похвалите достижения отдельных членов общины и общины в целом. Попросите поделиться опытом – пусть кто-то из жильцов расскажет, какие вещи и мысли помогли справиться в первый день проживания в доме престарелых, что облегчает ночной сон и снимает бессонницу, что вызывает смех. У каждого человека есть чему поучиться.
9. Воспользуйтесь дискуссионными темами в общине, чтобы приобщить к беседе персонал.
10. Каждую небольшую тему можно превратить в обширную дискуссию, если она вызывает живой отклик. Прислушивайтесь к настроению членов общины.
11. Создайте ощущение непрерывности беседы, чтобы темы плавно перетекали одна в другую, как во время одной дискуссии, так и между встречами должна ощущаться связь.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ ОТ ПЕРСОНАЛА И НАЧАЛЬСТВА ЗАВЕДЕНИЯ

В построение общины необходимо вовлечь персонал, все работники должны так или иначе приобщиться к миссии, поскольку построение общины изменит весь облик заведения и образ жизни в нем.

Далее приведены практические рекомендации для персонала и начальства по укреплению и поддержке общины:

1. Можно помочь жильцам физически добраться до места сбора общины. Вид начальника, помогающего жильцам, подтолкнет к действию и прочих работников.
2. Поощряйте жильцов к участию во встречах.
3. Всяческим образом проявляйте поддержку работников, задействованных в проекте.
4. Объявите, в котором часу начинается встреча. Поблагодарите персонал за помощь жильцам в проведении встреч.
5. Периодически появляйтесь на встречах, приветствуйте участников, пожимайте им руки и выражайте участие и заинтересованность в их историях и обсуждениях.
6. Поощряйте работников присутствовать на встречах всякий раз, когда выдастся возможность.
7. Приводите новых работников заведения и гостей на встречи и представляйте их коллективу.

8. Рассказывайте родственникам жильцов о встречах и предлагайте им присоединиться.
9. Представьте участникам работников заведения, с которыми они практически не сталкиваются в повседневной жизни – работников кухни, прачечной, дайте им слово и расскажите о выполняемых ими функциях и о них самих.
10. Обязательно присутствуйте, когда жильцы выражают желание побеседовать о наблевших вопросах и нерешенных проблемах.
11. На встречах посвящайте жильцов в планы визитов в заведение официальных лиц и планах, связанных с ремонтом и благоустройством их жилища.
12. Сделайте встречу форумом для обсуждения специфических проблем, например проблем с рационом в заведении, поделитесь вашими проблемами по работе и попросите у жильцов совета и идей по решению проблем. Советуйтесь с ними, ведь это их дом.

СТРУКТУРА ВСТРЕЧИ

1. Встреча и приветствия
2. Вступительная песня
3. Легкая разминка
4. Сводка новостей общины
5. Сводка всемирных новостей
6. Обсуждение
7. Заключительная песня

Желательно придерживаться установленного распорядка встречи. Люди очень привязаны к знакомым ритуалам и порядкам. Очень важно установить определенный день и час встречи и придерживаться заведенного порядка. Основным элементом встречи является сама дискуссия, остальное может варьироваться, чтобы обогащать встречи новизной.

ДЕТАЛИ:

Встреча и приветствия

- ▶ Ведущий приветствует всех участников рукопожатиями.
- ▶ Это шанс познакомиться поближе и установить личный контакт с каждым из жильцов и прочих участников.
- ▶ Приветствие посылает каждому сообщение, что его признают и ценят.
- ▶ Установление зрительного контакта и эмоциональной связи.
- ▶ Позволяет ведущему увидеть, кто сегодня присутствует на встрече и ощутить общий настрой.
- ▶ Поднимает мотивацию прибывшим на встречу.
- ▶ Ведущий должен тепло и сердечно поблагодарить всех участников за



прибытие на встречу.

Вступительная песня

- ▶ Песню (“гимн общины”) стоит выбрать уже на первой встрече. Она будет сопровождать общину на протяжении всех встреч.
- ▶ Музыка соединяет сердца. Вступительная песня бодрит, мотивирует и поднимает настроение и дух участников.
- ▶ Предложите членам общины самим выбрать себе песню, так, чтобы она подходила как можно большему количеству участников, в плане языка, стиля, ритма и т.п.
- ▶ Запись песни тоже вполне подойдет, на случай, если в общине практически нет расположенных к пению людей.

Легкая разминка

- ▶ Необременительная и приятная физическая активность в течение 5-10 минут.
- ▶ Музыка бодрит душу, а физическая активность – тело.
- ▶ Выполняйте плавные движения, удивите членов общины их разнообразием и нестандартностью.
- ▶ Упражнения взбодрят и помогут участникам быть более активными в течение встречи.
- ▶ Можно предложить одному из участников общины самому провести разминку.
- ▶ Несколько упражнений можно сделать постоянными, возникший вокруг них фольклор и юмор можно регулярно упоминать, это укрепляет общность.
- ▶ Можно дать пояснения касательно пользы каждого из упражнений.
- ▶ Старайтесь избегать движений в стиле детских утренников.

Сводка местных новостей

- ▶ Каждый из нас хочет знать, что происходит у него в доме и рядом с ним.
- ▶ Побеседуйте с членами общины около десяти минут о новых событиях и происшествиях в доме.
- ▶ Если появился новый жилец или член общины, расскажите, кто он, откуда, и все остальное, что важно знать о нем.
- ▶ Обсудите предстоящие события и мероприятия (праздничные ужины, появление нового жильца или работника), выразите пожелание скорейшего выздоровления тем, кто болен, отметьте важные семейные события у членов общины, и т.п.
- ▶ Обсудите уже прошедшие мероприятия, поинтересуйтесь мнением о них, предложите внести предложения по рационализации и улучшению мероприятий.
- ▶ Поощряйте рассказы участников о предстоящих или уже прошедших событиях в их жизни.
- ▶ Планируйте мероприятия совместно с общиной. Попросите всех внести предложения и идеи на будущее – например, совместные праздничные мероприятия с семьями. Опросите их, что, по их мнению, можно улучшить – в комнатах, на этаже, в еде, и т.п.

- ▶ Рекомендуется пригласить кого-то из родственников и персонала, чтобы провести беседу на какую-то определенную интересную или важную тему, и поощрять жильцов задавать вопросы по теме, которые могут заинтересовать всех присутствующих.
- ▶ Если это окажется уместным, можно поднять и более серьезные и тяжелые вопросы, как, например, вопросы, связанные со смертью.
- ▶ Можно совместно отпраздновать дни рождения членов общины.
- ▶ Поощряйте оптимистическое направление любой беседы, с тем, чтобы не погрязнуть в жалобах и унынии в процессе обсуждения тяжелых и наболевших тем.

Сводка новостей по Израилю и по всему миру

Обсудите актуальную тему, новые исследования, событие в мире, вызывающее эмоциональный отклик, и вообще что угодно, что вы слышали или читали и что вас живо заинтересовало. Продолжительность обсуждения порядка 10 минут.

Такая дискуссия оживляет атмосферу и дает членам общины ощущение причастности к мировой динамике. Сводка новостей, обсуждаемая в общине (в отличие от домашнего чтения газеты и т.п.) расширяет кругозор, разумеется, минуя тяжелые сообщения о зверствах, жутких событиях, и прочие травмирующие новости. Речь скорее об изобретениях, прорывах в науке, номинации на различные премии, и прочем.

- ▶ Имейте в виду, что и прошлогодние новости могут быть новостями для ваших подопечных!
- ▶ Вовлечение жильцов в актуальные темы дает им чувство причастности и ощущение, что они идут в ногу со временем и не выпали из ритма общей жизни.
- ▶ Предложите другим членам общины также сообщить остальным какие-то интересные факты и обсудить их.

Дискуссия – основная часть встречи

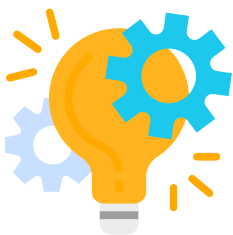
- ▶ Устройте обсуждение какой-то особенно увлекательной темы.
- ▶ Подготовьте заранее идею для дискуссии, несколько наводящих вопросов. Тему можно представить в виде истории, анекдота, вопроса, размышления, песни, и т.п.
- ▶ Тема должна быть близка сердцу ведущего, чтобы он излагал ее непринужденно и увлеченно. Поддержите любую идею, исходящую от членов общины во время дискуссии.
- ▶ Дискуссия — это важнейший элемент общения между участниками, но вовлечение происходит не сразу, а также не на каждой встрече. Совместное обсуждение помогает сблизиться, лучше узнать друг друга, генерировать новые идеи и темы для дальнейшего обсуждения.
- ▶ Воспользуйтесь обсуждением, чтобы поднять такие темы, как община, дом, дружба, братство, смысл и ценности, за и против, чудеса, противостояние жизненным испытаниям, значение имен, преимущество быть женщиной, воспоминания об отчем доме и так далее.
- ▶ Попробуйте углубиться в тему при помощи вопросов: какие мысли это в вас пробуждает? Согласны ли вы с вышесказанным?
- ▶ Адресуйте вопросы также к присутствующему персоналу. Важно, чтобы они

хоть немного, но поучаствовали в обсуждении.

- ▶ Не ограничивайтесь поверхностными разговорами, не бойтесь втянуть всех присутствующих в серьезный разговор о глубоких и личных вещах.
- ▶ Серьезные разговоры на важные темы стимулируют мысли и чувства людей.
- ▶ Обязательно помните – сидящие напротив вас пожилые люди нуждаются в признании и уважении, независимо от их умственного состояния. Относитесь к ним с тем же почтением, с каким бы вы хотели, чтобы обращались с вами и вашими близкими.

Заключительная песня

- ▶ Выберите совместно с коллективом песню, которая будет звучать всякий раз по окончании встречи.
- ▶ Песня означает завершение встречи и оставляет приятное послевкусие.
- ▶ Желательно подобрать песню с оптимистическим и бодрым настроением и поощрять всех подпевать.
- ▶ Во время звучания песни можно поблагодарить всех присутствующих за участие.
- ▶ Можно сочинить песню для общины на известный мотив, что-то наподобие гимна.
- ▶ Эту песню можно использовать и в качестве вступительной.



ВЕДУЩИЙ И РАЗРАБОТЧИК ПРОЕКТА – ЛИДЕР ОБЩИНЫ

“Задача лидера – формировать новых лидеров,
а не новых ведомых”

(Ральф Найдер, юрист и политический деятель, США)

Ведущий проекта является двигателем и сердцем общины. Он - тот, кто увлекает за собой, сопровождает, обучает всех участников проекта, и именно он излучает и сообщает всем участникам тепло и внимание.

ФУНКЦИИ ЛИДЕРА ОБЩИНЫ

Наставник: передает информацию и необходимые навыки, и умения общине, вместе с остальными участниками строит базу ценностей и принципов в общине: братство, причастность, всеобщая вовлеченность, любовь, взаимное уважение, вера, и все прочее. Развитие общины - это процесс раскрытия знаний и возможностей каждого из участников, и ведущий обязан поощрять этот процесс.

Ученик: лидер общины обучается у своих подопечных. У каждого человека есть чему поучиться, и у ослабшего рассудком, и у самого простого и малообразованного человека. Посвящайте участников в свои находки, чему и от кого вам удалось научиться.

Лидер: принимает на себя ответственность за общину, за ее сплоченность, за составление программы действий и встреч. Должен быть чутким к подопечным, проявлять гибкость и быть готовым к неожиданным поворотам. Обязан поощрять формирование лидерства и ответственности внутри самой общины, среди ее участников.

Участник: лидер участвует в обсуждениях, рассказах, а также эмоционально вовлечен наравне со всеми.

Адвокат: стоит на страже ценностей и индивидуальности своей общины, является доверенным лицом каждого из участников, и в то же время представляет интересы общины перед внешним миром.

Посредник: объединяет и держит вместе участников. Должен проявлять деликатность, сочувствие и эмпатию, поддерживать и укреплять всех членов общины. Постоянно поддерживает со всеми зрительный и вербальный контакт.

КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЕДУЩИЙ ПРОЕКТА:

- ▶ **Интерес к людям:** сосредоточьтесь на сильных и здоровых сторонах человека и делайте все, чтобы поощрить оздоровление и развитие. Делайте ставку на позитивный подход, и относитесь милосердно к людям и к реалиям их жизни.
- ▶ **Искренность:** будьте открытыми и искренними с людьми, чтобы построить настоящие глубокие отношения в общине. Выражайте теплые чувства словами и прикосновениями. Слушайте и принимайте всех с

открытым сердцем. Не делайте между собой и ними профессиональных разграничений.

- ▶ **Чувство юмора:** Смех сближает и лечит. Смейтесь и над собой тоже. Поощряйте радость.
- ▶ **Спонтанность:** готовьтесь ко встречам заранее, но умейте и импровизировать при необходимости.

КАКИМИ ТЕХНИКАМИ СТОИТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ:

Повторять и проговаривать высказанное участниками: будьте как бы микрофоном каждого участника, озвучивайте и перефразируйте его слова, чтобы сделать их четче и доходчивее для других. Это придает словам человека значимость, показывает ваше серьезное отношение к сказанному и делает высказанную мысль более доступной. В общинах, где несколько разговорных языков, необходимо повторять на языке оригинала. Повторите проговоренные темы и мысли, чтобы все участники могли следить за ходом беседы, и в течение данной встречи, и суммируя несколько встреч. Когда ко встрече присоединяется новый человек, повторите для него вкратце все вышеизложенное, чтобы он почувствовал себя причастным к происходящему.

- ▶ **Позитивный подход:** подчеркивайте положительные аспекты в беседе, давая при этом место тревоге и переживания и выражая свою эмпатию, тем не менее пытайтесь сосредоточить всех на позитивных сторонах.
- ▶ **Физический контакт:** прикасайтесь, пожимайте руки, обнимайте участников, если они выражают готовность к этому. Во время беседы сохраняйте зрительный контакт и кладите руки на плечи участников, прикасайтесь даже к самым тихим и погруженным в себя.
- ▶ **Совместное пение:** как обсуждалось выше, вступительная и заключительная песня во время встречи: пение углубляет эмоциональную связь, близость. Побеседуйте с жильцами об этих песнях, какие чувства они вызывают в участниках, и что дает совместное пение каждому из них. Можно при желании добавлять какие угодно песни к репертуару.
- ▶ **Истории:** рассказывайте истории, чтобы мотивировать и продвигать отношения, а также излагать ценности и принципы. Во время рассказа или зачитывания истории, делайте перерыв и задавайте вопросы, чтобы вовлечь присутствующих.

ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ОБЩИНЫ

1. **Доверие:** когда вы выполняете данные обещания, принимаете людей такими, какие они есть, и сами доверяете другим и проявляете с ними дружескую искренность.
2. **Последовательность:** установите постоянное время встреч и придерживайтесь твердого графика.
3. **Проявление симпатии:** выражайте личное расположение к каждому жильцу при помощи слов, дружеских прикосновений и сфокусированности на позитивных сторонах его жизни.
4. **Ободрение участников:** каждому человеку необходимо чувствовать себя особенным. Принимайте каждого участника радушно, подчеркивайте его вклад в жизнь общины, а новых членов общины принимайте торжественно,

с традиционными вопросами и благодарностью, можно исполнить песню-гимн общины.

5. Поддержка и поощрение: помогите жильцам укрепить уверенность в себе, обрести свой собственный голос, выражать свое мнение и делать осознанный выбор в каждой ситуации.
6. Сохранение концентрации и интереса к происходящему: возвращайтесь к обсуждаемым темам, чтобы все участники могли следить за происходящим. Аккуратно концентрируйте внимание участников, когда ощущаете, что внимание начинает рассеиваться, а интерес пропадает.
7. Будьте посредником для контакта между жильцами: помогите людям наладить контакт друг с другом, поощряйте откровенность, личные истории и помогите им увидеть индивидуальность и уникальность друг в друге.
8. Командный дух: отмечайте достижения общины, а также важность целей, намеченных на общинных встречах. Сообща выберите имя для вашей общины, как например “Совет старейшин” или “Община братства”.
9. Укоренение новых ценностей: изучайте совместно постулаты и идеи Растущей общины и Сети первопроходцев (Pioneer Network), для того чтобы культурные изменения укоренились в умах участников.
10. Привлечение коллег к встречам общины: поощряйте участие ваших коллег в общинных встречах и мероприятиях, в любом качестве.

ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПРОЕКТА

Ведущие проекта, как и прочие участники общины, испытывают потребность расти и развиваться, и двигаться вперед в течение жизни. Им необходим постоянный приток новых знаний, о жизни, о себе, об общине. Они должны периодически перечитывать данное руководство и задаваться вопросами: как и что я делаю, насколько оптимально я это делаю, что можно улучшить.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ, В СВЕТЕ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ:

Что ободряет и обнадеживает человеческую душу, и что ее, напротив, деморализует и обесточивает? В каких условиях человеческая душа крепнет и раскрывается?

- ▶ Мы крепнем духом, когда мы нужны, когда нас признают такими, какие мы есть и какими были раньше, но теряем стимул, когда чувствуем себя невидимыми, лишенными прошлого и веры в будущее.
- ▶ Мы крепнем, когда к нам относятся тепло, с симпатией и уважением, и слабеем, когда к нам относятся пренебрежительно, равнодушно и недоброжелательно.
- ▶ Мы крепнем, когда у нас есть право выбора, право голоса в вопросах, непосредственно касающихся нашей судьбы, и слабеем, когда игнорирует наши желания и потребности.
- ▶ Мы крепнем, когда мы вовлечены в отношения с людьми, которые нуждаются в нас и интересуются нами, а мы ими, и слабеем, когда мы одиноки и изолированы от общества.
- ▶ Мы крепнем, когда мы радуемся жизни и чтим потери, когда мы активно заняты планированием будущего, и слабеем, когда жизнь бессмысленно тащится от одного дня к следующему без всякой цели, смысла и ориентиров.

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ И МОЕ ПРАВО ГОЛОСА

Основополагающим принципом Растущей общины является создание пространства и места, где каждый жилец имеет право голоса, где он будет услышан, где ему есть с кем поделиться своими опасениями и надеждами. Место, где можно все обсудить, поспорить, подойти к любой проблеме с разных сторон, поразмышлять на философские темы, и наряду с этим отмечать праздники и события в общине.

Здесь уместно задать вопрос – каким образом жильцы задействованы в принятии решений? Интересуемся ли мы их мнением в отношении ведения дел в доме престарелых? Каково их мнение по поводу графика посещения родственников? Кружков и занятий? Рациона столовой? Помним ли мы в каждый момент времени, что это действительно ИХ дом?

Отводим ли мы постоянное место и время для того, чтобы у жильцов была возможность поделиться с нами своими страхами, радостями, надеждами, воспоминаниями, мыслями и представлениями о жизни?

Ниже приводятся способы, при помощи которых мы сможем поощрить жильцов пользоваться своим правом голоса и быть уверенными, что их голос действительно будет услышан.

ПОДРОБНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Такого рода обсуждение во время общинных встреч является наилучшим инструментом, при помощи которого мы можем предоставить жильцу возможность высказаться и выразить свои чувства и мнения. Необходимо выслушать и жильцов, и персонал, с тем, чтобы найти общий знаменатель в спорных вопросах. Таким образом углубляется связь в коллективе и чувство принадлежности.

Обсуждение является сердцем программы Растущей общины, оно придает смысл и расцветивает жизнь в общине.

Темы для обсуждения могут быть самыми разными, ведь это только один из способов вызвать людей на откровенность и установить с ними связь, когда они делятся друг с другом своими знаниями, мыслями, воспоминаниями.

Обсуждения могут вращаться вокруг чувств и личных переживаний, социальных и воспитательных тем.

Обсуждение является связующим звеном между участниками и прокладывает мост между различиями в восприятии, установках и культуре. Многие тяжелые и неоднозначные темы могут быть обсуждены в мирном и дружественном ключе, в духе взаимного внимания, уважения и притяжения.

ПОДГОТОВКА ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Задача ведущего в процессе обсуждения – поддерживать его естественное течение, обращаясь к участникам, иногда даже останавливая наиболее разговорчивых с применением вежливых, но четко очерчивающих границы

приемов, например, говоря: “Позволь мне прервать тебя на секунду, чтобы повторить и уточнить сказанное тобой”. Ведущий не дает обсуждению стопориться, он высказывает энтузиазм по поводу выраженных мыслей и мнений, подбадривает и поощряет собеседников, задает наводящие вопросы, а также при помощи вопросов может вывести обсуждение к новой или смежной теме.

- ▶ Очень важно, чтобы ведущий сам постоянно сохранял интерес к происходящему и к теме беседы, для того, чтобы ему удавалось направлять разговор в нужное русло непринужденно и вдохновенно.
- ▶ Идею для дискуссии нужно подготовить заранее, наряду с дополнительными вопросами, которые могут быть заданы для углубления в тему, по ходу дискуссии.
- ▶ Важно помнить, что обсуждение является не целью, а средством для вовлечения людей в тесное эмоциональное общение, и обсуждение не должно тормозить или отталкивать людей.
- ▶ Можно приготовить отдельную дискуссию, приуроченную к праздникам, организовать различные встречи и привлечь персонал к участию в этих мероприятиях.

Перед каждым обсуждением необходимо подготовить следующие наводящие вопросы:

- ▶ Какова цель данной дискуссии?
- ▶ Есть ли тут какая-то мораль, какой-то вывод, по направлению к которому ведущий заинтересован двигать обсуждение?
- ▶ Каким образом я углубляю обсуждение и задаю наводящие вопросы, не оставляя обсуждение на поверхностном уровне, где все вопросы сводятся к ответам “да/нет”?
- ▶ Что сам я, ведущий, думаю об этой теме, какие чувства во мне она вызывает?



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСКУССИИ В ОБЩИНЕ

- ▶ Заинтересуйте участников выбранной темой при помощи какой-то интересной истории, заметки в газете или анекдота.
- ▶ Обращайтесь к каждому по отдельности и спрашивайте людей, что каждый из них думает об этой теме.
- ▶ Задавайте интересные вопросы, связанные с темой, развивайте исходную мысль или идею в неожиданных направлениях.
- ▶ Серьезное обсуждение вызовет отклик, чувства, пробудит интерес, каждый усмотрит в нем что-то важное лично для него.
- ▶ Оживленное обсуждение сближает людей и создает точки соприкосновения на будущее.

- ▶ Воспользуйтесь обсуждением, чтобы вывести разговор на глубинные темы, такие как: взаимоотношения в семье, дружба, дом, община, столкновения с испытаниями, вера, чудесные события, воспоминания о детстве.
- ▶ Попытайтесь разговорить участников, узнать у каждого, какие чувства вызывает обсуждение темы и какие мысли у него возникают, согласен ли он с высказанными идеями.
- ▶ Когда вы слышите какие-то необычные и интересные истории по телевизору или читаете о них, запишите их для себя, они могут пригодиться для обсуждения в дальнейшем.
- ▶ Очень полезно обсуждать спорные и неоднозначные темы как способ увлечь людей. Необязательно говорить только о само собой разумеющемся.
- ▶ Добавляйте в обсуждение свои личные истории. Это всегда вызывает отклик, пробуждает доверие и чувства в других.
- ▶ Поощряйте выражение чувств – как позитивных, так и негативных. Важно отражать сказанное участниками, подтверждать, что их слышат, что сказанное ими важно и существенно, и давать имена чувствам, все эмоции должны быть названы в процессе обсуждения. Сохраняйте спокойствие, даже если на вас обрушится вихрь тяжелых эмоций со стороны собеседников.
- ▶ Хвалите и отмечайте достижения общины.
- ▶ Поощряйте взаимную поддержку и ободрение со стороны жильцов. Предложите всем поучиться друг у друга на примере высказанных мыслей и рассказов. Пусть все, кто может, расскажут о первом дне в доме престарелых, о том, что помогает справиться с новой ситуацией, что вызывает улыбку и помогает наладить здоровый сон.
- ▶ Используйте любую информацию или тему, чтобы вовлечь начальство и персонал.
- ▶ Любая возникшая тема может быть расширена до формата дискуссии, если вы увидите, что она заинтересовала присутствующих.
- ▶ Поддерживайте ощущение непрерывности между встречами и беседами.

ДИСКУССИЯ О ЦЕННОСТЯХ И ПРИНЦИПАХ

Принципы культурной реформы, согласно определению, данному основоположником программы Барри Барканом:

- ▶ Каждый человек заслуживает признания
- ▶ Каждый способен изменить реальность
- ▶ Коммуникация между людьми – основа любого изменения
- ▶ Риск есть неотъемлемая часть жизни
- ▶ Душа и физическая сущность человека должны быть признаны другими
- ▶ Перед любым человеком должны стоять какие-то задачи
- ▶ Все пожилые люди заслуживают самоопределения в любом месте своего проживания

- ▶ Община это лекарство против официоза
- ▶ Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам
- ▶ Поощряйте рост и развитие каждого человека
- ▶ Необходимо обращать внимание на все, что окружает человека, во всех аспектах – физическом, организационном, социальном, духовном, психологическом.
- ▶ Мы все время должны тренировать свое творческое начало и неустанно искать способы улучшить жизнь
- ▶ Важно понимать, что любое культурное изменение – это процесс, связанный с трудом, ростом и развитием.

КАКОВЫ ЦЕННОСТИ И ПРИОРИТЕТЫ ВАШЕЙ ОБЩИНЫ?

- ▶ Каковы повседневные правила и моральные принципы, которыми руководствуется жизнь в заведении?
- ▶ Какие принципы проявляются в общине больше, чем в окружающем нас обществе?
- ▶ Какие ценности мы хотели бы выделить и акцентировать?
- ▶ Можно сообща обсудить какое-то разногласие или дилемму между членами общины, или же, наоборот, какие-то общие пожелания, совместно с другими участниками, чтобы иметь возможность услышать мнение каждого.

ГОВОРИТЬ О СМЕРТИ – МОЖНО

Тема смерти всегда витает в воздухе там, где есть престарелые люди и те, кто с ними работает. Смерть человека – это всегда и частное, и общественное событие. Скорбь и возможность открыто пережить свою боль высвобождают колоссальное количество эмоциональной энергии.

Люди должны иметь возможность оплакать утрату, помянуть ушедших, поговорить о своем собственном страхе смерти и перспективе ухода из мира. Церемонии памяти дают возможность и рамки всем этим переживаниям.

Когда близкие, друзья и работники заведения делятся своими воспоминаниями об ушедшем, все слушатели понимают, что жизнь человека не прошла незамеченной, в ней были и смысл, и суть, что живущие рядом друг с другом в общине влияют на жизнь друг друга, что люди действительно небезразличны друг другу, и что память о человеке сохраняется и после его ухода.

Один из основополагающих принципов Растущей общины гласит “Смерть есть часть нашей жизни в доме”, и мы обязаны помнить каждого. Церемония памяти ушедших может быть, как самостоятельным мероприятием, так и частью регулярных встреч. Необходимо выбрать правильный формат для этих церемоний, который покажется всем членам общины уместным и достойным.

Прежде чем провести такую церемонию, побеседуйте с общиной (не в день, когда кто-то из членов общины скончался, разумеется). Задайте участникам вопрос: как, по их мнению, должна выглядеть церемония памяти? Что бы вы хотели узнать об ушедшем товарище? Может быть, стоит выбрать песню, стихотворение, спеть или прочитать их всем вместе? (см. приложение №4).

Дайте людям высказаться. Любое мнение и предложение уместны. Возможно, люди по-разному воспримут такие предложения, кто-то захочет поговорить, кто-то, напротив, предпочтет не обсуждать подобные вещи публично.

ЦЕЛЬ МЕМОРИАЛЬНОЙ ЦЕРЕМОНИИ В РАСТУЩЕЙ ОБЩИНЕ

- ▶ Поделиться воспоминаниями об ушедшем человеке
- ▶ Выразить свое горе
- ▶ Узнать больше о жизни покинувшего общину человека и о его вкладе в общинную жизнь
- ▶ Помолиться за возвышение его души
- ▶ Дать людям высказать свои мысли и переживания по поводу смерти и потерь, так, чтобы говорящий не чувствовал осуждения или неодобрения

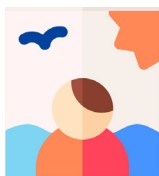
КАК ПОДГОТОВИТЬ ОБЩИНУ

- ▶ На очередной встрече в общине, обсудите с участниками, каким образом стоит проводить мемориальные церемонии. Например, уместно ли разрешить исполнение песен.
- ▶ Важно сказать, что каждый член общины важен и значим и память о нем дорога всем участникам.
- ▶ Если существует такая возможность, стоит назначить сбор общины в каком-то специальном месте (синагоге, клубе).

ПРОВЕДЕНИЕ МЕМОРИАЛЬНОЙ ЦЕРЕМОНИИ В РАМКАХ ОБЩИННОЙ ВСТРЕЧИ

- ▶ Открытие встречи: приветствия и рукопожатия.
- ▶ Вступительная песня: поясните участникам, что на сей раз не будет исполнена традиционная песня, но предложите почтить память ушедшего более тихой, спокойной мелодией. Желательно заранее выбрать вместе со всей общиной подходящую вступительную песню для начала подобной церемонии.
- ▶ Легкая, спокойная разминка.
- ▶ В рамках раздела местных новостей: пригласите кого-то из персонала или родственников для рассказа об ушедшем человеке: кем он был, откуда прибыл в дом, какова была его личная история, характер. Спросите, желает ли кто-то из присутствующих рассказать что-то о нем или же поделиться своими переживаниями по поводу его смерти.
- ▶ Обсуждение: ведущий и участники говорят о том, чему каждый научился у ушедшего товарища. Например, если человек был тихим и застенчивым, каким образом ему удалось завязать отношения и дружбы в доме престарелых. Друзья могут поделиться своими воспоминаниями о том, как покойный товарищ оказывал им поддержку и вдохновлял их каким-то образом.
- ▶ Молитвы: ведущий и/или другие участники могут предложить прочитать соответствующую молитву, например Кадиш (молитва за упокой души).

- ▶ Произнести какую-то оптимистическую речь, например, пожелать всем присутствующим здоровья, долгой и счастливой жизни им и их родным, а также пожелания мира, и можно и уместно добавить здесь какую-то подходящую песню или псалом (в случае, если все присутствующие сочтут это уместным).
- ▶ По поводу новостей со всего мира: на мемориальной встрече стоит опустить этот раздел.
- ▶ Дискуссия: если ведущий чувствует, что уместно побеседовать об ушедших, стоит провести обсуждение. Если возникнет ощущение психологической перегрузки, можно переключиться на заранее подготовленную тему, не связанную с мемориальной церемонией.
- ▶ Заключительная песня: лучше выбрать какую-то спокойную, но оптимистическую мелодию.



Когда члены общины делятся воспоминаниями об ушедшем товарище, все присутствующие ощущают, что у жизни есть смысл, что люди, живущие совместно в доме престарелых, оказывают влияние друг на друга, что память продолжает существовать и после смерти. Мемориальная церемония позволяет выразить личную и общинную скорбь и горечь утраты, узнать больше о том, кто покинул общину и мир, и обогатить жизнь и сделать ее более значимой.

СКВОЗЬ ТИШИНУ: РАБОТА С ЖИЛЬЦАМИ, НЕ СПОСОБНЫМИ К КОММУНИКАЦИИ

Эта глава посвящается с любовью Рине Кальдерон-Фишензон, которая была человеколюбивой женщиной и бесстрашным бойцом, и покинула мир в возрасте 55 лет, после того как провела последние пять лет своей жизни в доме престарелых, лишённая возможности общаться с окружающими.

Семья Рины преподала нам урок милосердия и безграничной любви.

Да будет благословенна память о ней.

“...Она видит, слышит и все понимает – но не может реагировать...Это предложение сотни раз вылетало из моих уст в ответ на вопрос – ну как там мама?...”

...Представьте себе такую жизнь – когда вы застряли в теле, не имеющем возможности говорить, есть, ходить, реагировать...Окаменевшее, деформированное, атрофированное тело. Представьте себе ситуацию, когда мама и бабушка сидят рядом, каждая в своем инвалидном кресле, и моя бабушка, которая уже еле-еле передвигается, поднимается с кресла и вытирает моей маме слезы...Это так несправедливо...”

Из дневника Шай Ли, дочери Рины

ТАМ, ПООДАЛЬ, В СТОРОНЕ

Мы заходим в отделение для недееспособных больных – здесь тишина, и мы видим их, сидящих в стороне, безучастных, согбленных, склоненных. Иногда что-то бормочущих, но как правило – дремлющих.

Мы их определяем, как “невербальных, не-говорящих и не-контактирующих”. В большинстве домов престарелых на них давно махнули рукой, их практически игнорируют, не пытаются задействовать ни в каких мероприятиях. Иногда к ним даже не подходят поздороваться. Действительно, зачем?

Правда в том, что мы понятия не имеем, что происходит у них внутри, в душе. Осознают ли они происходящее, не имеют ли возможности общаться с внешним миром или же действительно что-то там внутри опустело, перестало существовать?

Так или иначе, мы не имеем права бросать их. Мы не должны забывать о них.

Велик соблазн заниматься легкими, простыми, доступными и повседневными вещами. Идти к тем, кто реагирует, откликается. Трудно, когда нет контакта. И когда нет никакой возможности и надежды наладить контакт, это еще тяжелее. Тогда что от нас требуется?

КОММУНИКАЦИЯ

Как и все прочие живые существа, люди нуждаются в коммуникации, чтобы выжить. Нам жизненно необходима обратная связь и реакция других людей на нас. Мы обмениваемся информацией при помощи знаков, жестов, и, конечно же, слов.

Обычно мы общаемся при помощи голоса, слов, мимики и жестов. Что же происходит с нами, когда мы сталкиваемся с некоммуникативным человеком, чье лицо застыло и не имеет выражения, у которого нет голоса и речи? Неужели действительно невозможно наладить связь?

НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Мы, то есть те, кто работает с людьми с затрудненной коммуникацией, и те, кто их посещает и навещает, должны сделать особое усилие. Чтобы наладить контакт с тихими, недееспособными жильцами, и понять их чувства и сообщения, которые они пытаются передать нам, и иметь возможность перевести эти сообщения на общедоступный язык общения.

Один из основных каналов общения — это невербальная коммуникация, которая подразумевает контакт при помощи обмена взглядами, прикосновениями, звуков, запахов, воздуха и ветра, движений, символов и тому подобных способов. Этот вид коммуникации, конечно же, требует и усилий, и терпения, но он совершенно необходим в учреждениях, где есть некоммуникативные и слабо вовлеченные в общую жизнь люди.

В такой коммуникации может быть очень много позитивного посыла, выражаемого улыбкой, оживленным взглядом, передающими удовольствие и радость, и в то же время есть возможность для выражения негативных эмоций, таких как нервное состояние и стресс, гнев, беспокойство, агрессия, галлюцинации, страх. Средствами для выражения негатива могут быть агрессивные действия, звуки и возгласы, плач, ерзанье в кресле, общее беспокойное состояние.

Во многих отделениях зачастую мы видим общую апатию таких пациентов, которая может быть вызвана утомлением, лекарственными препаратами, бессонницей, и тем, что их не вовремя разбудили по причине каких-то организационно-хозяйственных нужд.

Многие профессиональные и медицинские источники разделяют людей на категории, руководствуясь их отсутствующими возможностями, то есть тем, чего они не в состоянии делать. Растущая община, как мы уже знаем, делает акцент на существующих возможностях, на том, что возможно сделать в данных обстоятельствах. На том, чем можно помочь и как улучшить качество жизни людей. Необходимо лишь проявлять должную чуткость, деликатность и внимание к их желаниям.

Ниже приводится список советов и предложений, каким образом можно наладить контакт с некоммуникативными жильцами и сделать их частью общины:

- ▶ Присоедините к общине и к встречам всех жильцов, включая тех, кто не говорит и не участвует активно.
- ▶ Во время приветствия в начале встречи, наклонитесь к ним и произнесите их имена, даже если они дремлют и не реагируют. Приветствуйте их так же, как и прочих участников, улыбнитесь им. Возможно, улыбка естественным образом пробудит ответную реакцию, улыбку.
- ▶ Прикосновение чрезвычайно важно, особенно для таких жильцов: во время приветствий и рукопожатий возьмите их за руку, положите им руку на плечо, не пропускайте их, их присутствие должно быть замечено и отмечено.
- ▶ Смотрите им в глаза, даже если придется задержать взгляд чуть больше обычного, дайте и им, и себе ощутить визуальный контакт.
- ▶ Во время встречи старайтесь находиться поблизости от них, прикасайтесь к их плечам, следите за тем, чтобы на протяжении всей встречи не поворачиваться к ним спиной. Всячески демонстрируйте им, что вы их видите и обращаете на них внимание.
- ▶ Если обсуждается какая-то тема, имеющая отношение к ним (например, о стране исхода кого-то из них, профессия или занятие в прошлом), поделитесь со всеми членами общины тем, что вы знаете о ваших некоммуникативных товарищах в этом плане. Поддержите их при помощи акцентирования их значимости и присутствия в общине, даже если они никак не реагируют.
- ▶ Приглашайте их родственников на встречи и поощряйте их присутствие и участие. Попросите их, пусть они расскажут и поделятся историями о своих некоммуникативных родных, предложите им также воспользоваться приведенными здесь советами по налаживанию невербальной коммуникации, включая личный уход за человеком, прикосновения, разговоры, музыка и пение.
- ▶ Выясните, какую музыку эти люди любили в прошлом, и включайте ее почаще рядом с ними, возможно, что-то в них пробудится, даже если внешне это не будет заметно.
- ▶ Когда вы исполняете песни с общиной, находите рядом с ними, подпевайте так, чтобы они слышали, и тихонько похлопывайте их в такт по плечу.
- ▶ Обязательно уделяйте внимание их внешнему виду: они должны быть

опрятны, одеты аккуратно и комфортно, ногти и волосы подстрижены и приведены в порядок, в целом, они должны выглядеть так, как каждому из нас хотелось бы выглядеть в обществе.

- ▶ Не унижайте и не ставьте их в неловкое положение разговором “поверх головы”, например, “нужно переодеть ему/ей подгузник, дурно пахнет”, и тому подобное.
- ▶ Разговаривайте с ними с глаза на глаз, советуйтесь с ними, делитесь тем, что у вас на сердце. Они вас слышат.

ПРИНЯТЬ НАСТОЯЩЕЕ – РАСТУЩАЯ ОБЩИНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ

ГДЕ МОЯ МАМА?

Я ХОЧУ ДОМОЙ!

ЗАБЕРИТЕ МЕНЯ ОТСЮДА!!!

Жизнь человека с деменцией в доме престарелых тяжела и очень запутанна. Место кажется незнакомым и непривычным, люди чужие, прошлое и настоящее перепутаны в сознании, и нет возможности выйти или переместиться.

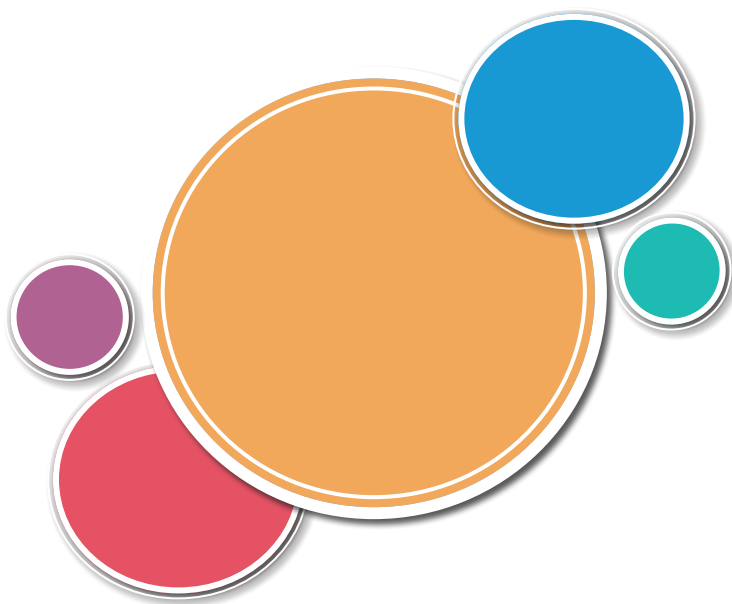
За годы функционирования проекта “Растущая община” многие ее участники стали свидетелями чудесных метаморфоз, произошедших с такими жильцами. Важно делать ставку на их возможности в настоящем, на то, что они помнят и осознают, и о чем с ними можно связно и внятно поговорить.



Перед вами несколько возможных направлений для беседы:

- ▶ **Чувства:** с жильцами, больными деменцией, можно говорить о любви, дружбе, поддержке, радостях и печалях, тревоге, гневе, свободе, и вообще обо всем, касающемся чувств и философских вопросов. Задавайте поменьше вопросов на тему: “Что ты помнишь?”
- ▶ **Жизненные сложности и как с ними справиться:** обсуждение повседневных трудностей: как быть с ребенком, которому нелегко в садике? Как помочь опечаленному человеку? Обсуждайте простые житейские ситуации.
- ▶ **Музыка:** люди с деменцией находят немало утешения и радости в музыке. На встречах можно включать или петь песни о Иерусалиме, песни из общеизвестных фильмов, и тогда можно спрашивать, о чем эта музыка напоминает им.

- ▶ **Интересуйтесь их мнением:** что они думают о том, что происходит вокруг них. Доверяйте и относитесь всерьез к их суждениям.
- ▶ **Не забывайте о них:** в разных отделениях находятся люди с разной степенью деменции. С многими из них можно поддерживать полноценный диалог на самые разные темы, делиться с ними чувствами и выслушивать их мнение. Не игнорируйте их, не забывайте о них.
- ▶ **Вовлечение персонала:** это один из важнейших моментов в программе, активное участие медицинского персонала в жизни и деятельности общины. Попросите жильцов поприветствовать работников заведения, предложите задать им вопросы личного характера, чтобы побольше узнать о них не только с профессиональной стороны. Желательно также поделиться с ними своими размышлениями. Такая непосредственная встреча лицом к лицу позволит и работникам, и жильцам увидеть друг в друге прежде всего людей, человеческие души, вне привычных рамок восприятия.
- ▶ **Добрые пожелания:** и люди с деменцией вполне обладают духом и силой благословить и высказать добрые пожелания. Попросите пациентов/жильцов высказать добрые пожелания персоналу, друг другу, родственникам и посетителям.
- ▶ **Советы:** даже когда когнитивное состояние человека ухудшается, он все еще способен дать дельный совет. Выносите на обсуждение житейские проблемы – отношения с детьми и родными, поиск любви, проблемы со сном, и всякие другие дилеммы, которые занимают всех и каждого в течение жизни, и попросить жильцов высказать их мнение по каждому вопросу. Вы будете невероятно удивлены их неожиданной способностью высказать меткую и точную мысль или идею.



ПОДДЕРЖИВАЕМ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР

Что означает слово “выбор”? Самостоятельность, независимость? Свобода? Качество жизни? Сила личности? Насколько все эти понятия существуют в заведениях для престарелых?

Необходимо в каждый момент жизни в заведении трезво оценить – насколько мы (работники, персонал, специалисты) принимаем решения за пожилых людей – во всем, вплоть до мелочей и деталей, например, : во сколько встать, когда завтракать и обедать, когда посещать туалет и принимать душ, как проводить праздничные дни, и в какой степени и в каких вопросах они решают сами за себя – какую одежду выбрать, что из еды положить в тарелку на ужин, и так далее.

Огромное влияние на качество жизни человека оказывает возможность делать эти повседневные выборы, самостоятельно принимать даже маленькие и, казалось бы, малозначимые решения. Недостаточно просто слушать и слышать жильцов и их пожелания, необходимо дать им пространство выбора, для тела, для души, выбирать себе поле деятельности в рамках данных возможностей, распорядок дня. Эту цель, среди прочих, ставит перед собой проект Растущая община.

К сожалению, учреждение для престарелых в большинстве случаев диктует свои условия, и это, как правило, обусловлено простой функциональностью, но, тем не менее, уже сегодня можно встретить заведения, где часы подъема, купания, рацион питания значительно дифференцированы под различные нужды разных жильцов, где проявляется существенная гибкость в расписании и планировании мероприятий, где по просьбе жильцов организуются прогулки и поездки, а пожелания жильцов учитываются во время организации вечеринок и тому подобных вещей.

В этой части руководства мы приведем инструменты, при помощи которых можно поддержать и укрепить жильцов в их выборе в простых повседневных ситуациях, а также дать поддержку персоналу, потому что равнодушный и активный персонал поощряет активность и вовлеченность самих жильцов.

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА: ПРОЕКТЫ В ОБЩИНЕ

Община – это группа людей, объединенных общей целью, мечтой, стремлением и нравственной платформой. Все эти компоненты сближают и объединяют людей, придают им чувство принадлежности и единства.

Когда мы внедряем новый проект, мы придаем людям силу и мотивацию, энтузиазм и стремление совместно создать что-то новое. Общая деятельность сближает, скрепляет единство и придает людям силы.

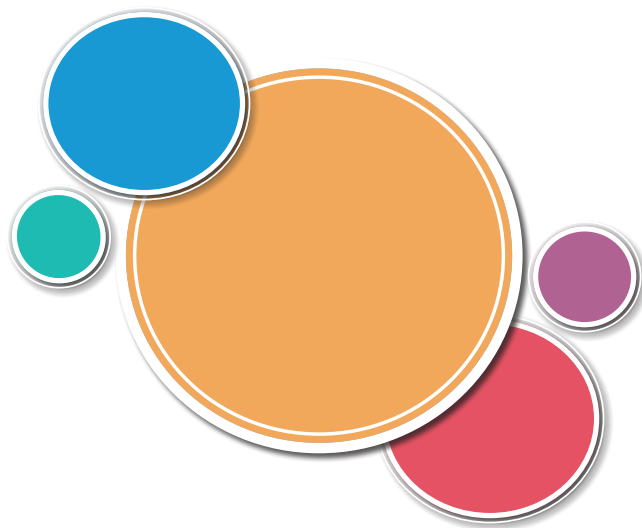
Как это делается на практике?

Ниже приведены возможные направления для размышления и приложения сил:

1. Суть каждого проекта в том, что его идея произрастает из недр общины,

является результатом общинного приложения сил. В очень многих заведениях продвигаются и воплощаются замечательные и полезные идеи, но, к сожалению, ни к их генерации, ни к осуществлению не привлекают самих жильцов. То есть персонал придумывает и осуществляет задуманное, ко всеобщему удовлетворению. Разница в том, что невозможно внедрить никакое существенное культурное изменение без того, чтобы задействовать тех, ради кого это делается. Растущая община работает над тем, чтобы вернуть право выбора и желание осуществлять этот выбор самим участникам общины. Необходимо понять, чего они на самом деле желают, к чему стремятся, какие проекты они заинтересованы обдумать и реализовать. Разумеется, без персонала и других активистов проекта это невозможно, но желательно как можно больше задействовать жильцов и работать совместно.

2. Разделите каждый проект на этапы, и на каждой встрече общины отведите определенное время для обсуждения и работы над проектом. Повторяйте и суммируйте уже принятые идеи и решения, и вкратце объясните жильцам, какую стадию проекта вы планируете обсуждать на сегодняшней встрече. Соберите все предложения и проведите через голосование членов общины.
3. Объясните общине всю важность проекта и попросите внести предложения и идеи по планированию и реализации, даже если какие-то из идей кажутся вздорными и отвлеченными от реальности. Вы сами будете удивлены, сколько неожиданно свежих и здравых идей можно почерпнуть от пожилых людей. Многие ошеломляющие неожиданностью идеи вполне можно осуществить при наличии смелости и воображения.
4. Единство общины: обязательно подчеркните, как важно всем вместе участвовать в каждом проекте.
5. Приведите примеры для идей, касающихся проекта, из повседневной жизни общины: поощряйте диалог, участие и прения вокруг выбранной идеи. Подумайте вместе с жильцами о проблемах, обсуждаемых ранее на предыдущих встречах, и каким образом можно организовать новый проект с целью решения этих проблем. Ниже приведены примеры:





Проблема/тема для обсуждения, поднятая в общине	Идея для проекта, призванного решить эту проблему
Подготовка к праздникам	Обсуждение приготовлений к празднику вместе с общиной: какую еду мы подадим, как украсим помещение, кого пригласим?
Выражение благодарности персоналу	Подготовить почетные грамоты для лучших работников.
Изоляция от общества – желание выйти из стен заведения и приятно провести время	Спланировать поход в кафе, поездку на пляж, в зоопарк или любое другое подходящее времяпрепровождение
Отчуждение или отдаление от родных	Спланировать семейный вечер, с учетом программы, музыки, угощения и прочего.
Вынесение сложностей и тягот жизни в доме престарелых на общественное обсуждение	Можно снять ролик о жизни в доме и выложить в ютубе (предварительно заручившись разрешением от опекунов)
Обсуждение различных проблем или предложений по улучшению условий жизни в доме (обустройство помещений, прогулки, организация хора или ансамбля, посещение садиков и школ и т.д.)	Приготовить игру с карточками в стиле “проблема-решение”. Каждый участник (желец, работник, посетитель) напишут о проблеме и способе ее решения. На каждой встрече можно открывать коробку с игрой и доставать одну карточку, обсуждать проблему, указанную в ней, вносить предложения и голосовать.
Деятельность общины вне дома престарелых	Обсудите, каким образом можно принимать в гости группы из детских садов, школ и т.п. Какие мероприятия можно провести совместно с детьми? А может быть, стоит организовать какое-то мероприятие в пользу близлежащей больницы?

6. Выбирайте конкретные и четкие темы для проектов, имеющих наибольший шанс на успех: очень важно выслушать всех и дать людям помечтать вволю, но не менее важно делать ставки на очевидно реальные вещи, у

которых есть наибольший шанс на успех и претворение в жизнь. Перед голосованием подготовьте список предложений и обсудите, почему определенные вещи более реализуемы, нежели иные.

7. Удостоверьтесь, что у намечающегося проекта есть материальная основа, что на него можно выделить статью бюджета и получить разрешение от начальства заведения. Возможно, начальство будет приятно удивлено неожиданной скромностью требуемых затрат.
8. Определите цели и перспективы:
 - кто является целевой аудиторией проекта
 - соберите всю информацию по данному проекту
 - проконсультируйтесь со специалистами: можно пригласить, к примеру, повара или диетолога перед праздничным ужином, чтобы обсудить меню; главную медсестру перед тем, как отправиться на прогулку или в поездку, и тому подобное.
9. Детализация проекта после его утверждения: после того, как проект был выбран и утвержден, необходимо совместно с общиной подготовить более детальный план по реализации проекта: смета расходов, график и расписание, распределение обязанностей, кто из персонала будет задействован, реклама и оповещение о проекте, а также позаботиться о документации и записи на видео/фотосессии.

По завершении выбранного проекта – обсудите его с общиной:

1. Проект осуществился – насколько он помог в решении проблемы, с которой он стартовал?
2. Достижение поставленных целей и задач, соответствие выбранному графику – насколько все прошло по плану?
3. В каких вещах проект превзошел ожидания общины?
4. Насколько проект оказался полезным для сплочения и самосознания общины, а также улучшения условий жизни в доме?
5. Что ожидает данный проект в будущем: возможно ли продолжение или повторение?
6. Какие уроки вы извлекли из проекта, какие знания и понимания были приобретены? Как он повлиял на каждого из членов общины?

И, в завершении, поблагодарите всех, кто участвовал и вместе с вами поднял и осуществил этот проект. Пригласите их всех на встречу и всем им выразите благодарность публично. Можно раздать участникам почетные грамоты, благодарственные письма или любые другие документы, в которых выражена и засвидетельствована ваша признательность.

УКРЕПЛЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ОБЩИНОЙ И РОДСТВЕННИКАМИ ЖИЛЬЦОВ

До того самого момента, пока жильцы дома престарелых стали таковыми, каждый из них жил у себя дома. Каждый имел собственную общину в лице соседей, друзей, миньяна в синагоге, продавцов в соседних лавках, и, в первую очередь, конечно же, собственную семью.

Многих жильцов постоянно навещают родственники, но и есть и такие жильцы, у которых редко бывают посетители, или такие, у которых совсем никого нет.

Родные – это неотъемлемая часть жизни пожилых людей, зачастую это весь их мир и центр их интересов, их дети, внуки, племянники и другие родственники. Поэтому крайне важно задействовать их в работе и жизни общины. Их присутствие на встречах общины может поощрить пожилых людей высказывать свои пожелания, свое мнение, делиться своими переживаниями, и поддерживать в пожилых людях желание улучшить качество своей жизни путем изменений в распорядке и заведенных правилах.

Чем больше проект общины поощряет участие родственников и их присутствие на встречах общины, тем чаще и большим составом они будут прибывать в дом престарелых, и больше физически присутствовать в жизни своих пожилых родных, и качество жизни пожилых людей в заведении существенно улучшится.

КАК ПООЦРЯТЬ УЧАСТИЕ РОДСТВЕННИКОВ В ЖИЗНИ УЧРЕЖДЕНИЯ И РАБОТЕ ОБЩИНЫ

1. Представьте родных жильца всем остальным членам общины и участникам встречи. Попросите их рассказать о своем пожилом родственнике, о себе, о жизни их семьи. Предложите им активно участвовать во всех обсуждениях во время встречи.
2. Предложите родственникам провести часть встречи: прочесть статью, рассказать историю, выбрать песню, провести молитву, и тому подобное.
3. Попросите у родственников помощи в организации проектов и мероприятий: возможно, часть из них обладает соответствующими знаниями, опытом или профессией, и будут рады оказать поддержку и помочь профессионально.
4. Поинтересуйтесь у них, что особенно может порадовать их пожилого родственника: они тоже имеют право голоса и право выбирать.
5. Спросите их совета – что кажется им оптимальным способом ухода и оказания внимания пожилому человеку: принести ему горячий кофе утром? Включить какую-то особенную музыку? Когда родные видят, что вы проявляете участие, то и они, в свою очередь, тоже проявят его.
6. Попросите визитеров и родственников оставить контактные данные, по которым можно будет информировать их о грядущих мероприятиях, планах общины, уведомлять о происходящем в жизни общины. Можно присылать заметки и фотографии, делиться принятыми на собрании общины решениями.

ПОДДЕРЖКА И ПООЦРЕНИЕ ПЕРСОНАЛА

Персонал домов престарелых или дневного центра - это основной рычаг для изменений в жизни заведения. Он включает в себя всех работников, от директора дома до прачек и уборщиц, завхоза, медсестер и профессиональных работников различных направленностей. Именно эти люди создают атмосферу и стиль жизни в заведении. Так что, если вы хотите изменить что-то в этих параметрах, начинать следует с их восприятия своей работы и жизни в доме. Необходимо создать новый стандарт, к которому следует стремиться, основанный на уважении, индивидуальном отношении, внимании и человеческой связи с жильцами, и стандарт этот внедряется через изменение взгляда на жизнь и работу со стороны персонала.

КАК МЫ ВНЕДРЯЕМ В ЖИЗНЬ ПЛАН ПО ИНТЕГРАЦИИ ПЕРСОНАЛА В РАБОТУ РАСТУЩЕЙ ОБЩИНЫ?

Как нам достучаться до людей, которые и так совершают титаническую и поистине святую работу, невероятно тяжелую и зачастую недостойно оплачиваемую, и совсем не всегда престижную?

ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ПЕРСОНАЛОМ

- ▶ Уважение: выражайте уважение персоналу, особенно работникам, непосредственно занимающимся лечебными процедурами и работой с пожилыми людьми. Приглашайте их на встречи, они должны быть в центре общины, пойте и аплодируйте им, расспрашивайте их об их биографии, о семье, почему они

выбрали себе эту профессию, что они любят в ней, что им важно и что им хотелось бы сказать жильцам?

- ▶ Благодарность: попросите членов общины высказать персоналу наилучшие пожелания и поблагодарить их за самоотверженную работу. Доброе слово творит чудеса с любимым сердцем.
- ▶ Обсуждение рутинных дел: очень важно, чтобы персонал был в курсе обсуждений, которые ведутся в общине. Для этого необходимо их периодически вовлекать в обсуждение, просить зайти на встречу, хоть на пару минут. Важно, чтобы они высказывали свои соображения насчет обсуждаемой темы. Разумеется, если они смогут задержаться на встрече подольше – это будет прекрасно.
- ▶ Вовлечение: попросите работников делиться своей профессиональной информацией и знаниями с членами общины. Это может касаться любой темы, которая найдет живой отклик в общине – кухня и рацион, процедуры, мода, воспитание, семья и философские темы.
- ▶ Личное обращение: приглашайте работников заведения лично и каждого в отдельности на встречи. Найдите для каждого какую-то нишу, где он будет особенно необходим и полезен общине, где сможет поделиться своими знаниями и умениями (не обязательно профессиональными. Это может касаться его этнического происхождения, семейных торжеств и традиций, и так далее). Можно приготовить индивидуальные письменные приглашения для каждого, и по прибытии отдельно поблагодарить работника и поприветствовать его.
- ▶ Публичный диалог: поставьте в середину круга собравшихся два кресла и в одно из них усадите работника персонала. Напротив, усадите одного из жильцов и предложите им побеседовать о жизни или на какую-то интересующую их обоих тему из жизни в доме. Можно каждый раз менять участников. Можно предложить двум работникам персонала встретиться друг с другом подобным же образом, и поучаствуйте в таком диалоге сами. Важно делиться своими переживаниями и личной информацией. Во время публичного диалога беседуют только двое, остальные слушают. Если кто-то хочет задать вопрос в реальном времени, он должен подменить визави в кресле.

КАК ПРИНИМАТЬ НОВОПРИБЫВШИХ РАБОТНИКОВ ЗАВЕДЕНИЯ

Когда мы представляем новых членов рабочего коллектива перед общиной, это дает возможность дать им взглянуть на всех, задать вопросы, поделиться советами и предложениями, а также – обязательно – поздравить их с присоединением к общине и пожелать им успехов в работе. Это облегчит для них вхождение в новый коллектив и создаст доброжелательную и дружественную атмосферу уже на старте, а также даст возможность познакомиться с жильцами просто как с людьми, а не как с объектами ухода и лечения (поскольку зачастую знакомство происходит вынужденно в каких-то некомфортных ситуациях, например, во время купания, во время еды, подготовки ко сну, замене подгузника и тому подобное).

Когда мы впервые сталкиваемся с человеком, мы обычно воспринимаем его очень поверхностно. Беседа и улыбка во время встречи общины придает этому знакомству дружественный и личный характер и сразу создает более глубокую человеческую связь. Эта личная связь и является основной целью Растущей общины.

ПОСВЯЩЕНИЕ ПЕРСОНАЛА В ТЕМЫ И ПРОБЛЕМЫ ОБЩИНЫ

В большинстве общин, один или два человека (ведущие проекта) отвечают за программу общины, но, вполне возможно, вы найдете подспорье в лице талантливых лидеров среди персонала. Дайте им шанс не только высказаться, но и провести встречу самостоятельно, а также взять на себя целую тему или проект.

ОТНОШЕНИЯ С СОСЕДЯМИ ПО РАЙОНУ

“...У всех участников проекта есть право на самоопределение и самостоятельное движение по жизни. Цель никогда не оправдывает средства. Нужно помнить, что любая работа совершается в духе уважения к каждому человеку, женщине и мужчине, гражданину и тем, кто не является гражданами страны. Прежде всего наша работа лоббирует общественную справедливость и равноправие, а также милосердие и внимательное и уважительное отношение к соседям, друзьям и любому человеку. На этом базируется работа общины.

Солидарность и взаимоуважение это основа хорошей жизни: мы должны стремиться к тому, чтобы все, кто живет рядом с нами, имели в своем распоряжении такую жизнь, которой мы желаем и которую строим для своих детей и для себя, когда состаримся. Все дети в обществе – это наши дети, и все старики – это наши родители...”

(Цитата взята из сочинения “Работа общины: способы изменить жизнь в обществе”, автор Элишева Садан).

Большинство учреждений функционирует в гуще уже сложившихся общин – жители района, детские сады и школы, синагоги, торговые центры и все остальные заведения. Одно из стремлений общины внутри дома престарелых – это влиться в уже существующую по соседству общину. Такое соединение обогащает обе стороны, и наполняет и разнообразит жизнь жильцов дома престарелых. Жизнь наполняется новыми знакомствами, отношениями, мероприятиями. Кроме того, жильцы, прибывшие в дом престарелых из районной общины, могут сохранить и поддерживать свои связи из прошлой жизни.

КАК СОЗДАВАТЬ ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ И ПООЩРЯТЬ СВЯЗЬ

1. Совместные мероприятия:
 - Отмечать праздники сообща, предварительно обустроив игровой уголок для детей. На таких мероприятиях обставить все нужно так, чтобы люди имели возможность познакомиться и пообщаться.
 - Организовать что-то наподобие кафе, где можно побеседовать, послушать музыку.
2. Предложения о работе и поиск волонтеров: опубликовать объявления, развесить по району предложения работы для волонтеров, а также профессиональных работников. Когда нам удастся набрать работников из числа окрестных жителей, это облегчает связь и отношения с местной общиной. Зачастую принято приглашать молодые семьи на шаббатные трапезы в дом престарелых в обмен на лекции и рассказы на тему недельной главы в Торе. Любые небольшие события, в ходе которых удается пригласить

в дом престарелых людей различных возрастов, оживляют и обогащают жизнь пожилых людей в доме.

3. Обращение к лидерам общин и людям, занимающим ключевые позиции: в каждой общине есть свои лидеры и авторитетные люди, которые могут продвигать связи и совместные мероприятия. Это могут быть как религиозные авторитеты (раввин местной общины), так и люди с большим кругом знакомств (хозяин местного продуктового магазина, работники районного клуба культуры и спорта, работники кафе и тому подобные люди). Они могут подать идеи, касающиеся нужд местной общины, и внести предложения, каким образом можно подключить дом престарелых к районной жизни. Возможно, не хватает места, где можно побыть с детьми после учебного дня? Может, в общине есть одинокие люди, пенсионеры? Школа ищет подопечных для шефской работы? Возможно, принято отмечать определенные праздники сообща? Вся эта информация чрезвычайно актуальна, насущна, и позволит расширить круг общения Растущей общины и создать в ней осмысленную и насыщенную повседневную жизнь.



Важно помнить:

- ▶ Любое приглашение в дом престарелых должно быть предварительно обсуждено и согласовано с общиной.
- ▶ Если жильцы выражают согласие на проведение встречи, тогда следует обсудить следующие моменты:
 - Каким будет содержание встречи
 - Есть ли у жильцов какие-то опасения в отношении планируемой встречи
 - Каковы ожидания жильцов от встречи, что они надеются приобрести и что могут предложить со своей стороны
 - Какие моменты вспоминаются как положительные, исходя из предыдущих встреч
 - Ожидается ли одноразовая встреча или предполагается нечто на постоянной основе?
- ▶ Зачастую пустая, неинтересная встреча оставляет тяжелый осадок и разочаровывает больше, чем отсутствие встреч.

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ

Что представляет собой волонтерская деятельность? Существует масса определений: бескорыстная помощь, желание участвовать в общественной деятельности без потребности в оплате, и т.п. Что движет людьми, почему они готовы безвозмездно делиться самым драгоценным – своим временем? Когда мы понимаем истинную подоплеку, у нас открываются куда более широкие возможности призвать под знамена преданных и качественных волонтеров. Центральными мотивами волонтерства являются:

1. **Желание давать** и улучшать: люди, ищущие смысл в жизни и желающие заполнить свое время важными, осмысленными и достойными занятиями,

приносить пользу и изменять окружающий мир к лучшему.

2. **Личностное развитие:** стремление к самореализации, приобретению новых знаний, умений и навыков, а также к расширению социальной вовлеченности.
3. **Личные отношения:** мы всегда готовы помочь своим друзьям и родственникам, это самое естественное человеческое стремление.

В большинстве случаев, основной движущей силой волонтерства является желание улучшить мир, наряду с реализацией личных желаний в области отношений или вовлеченности в деятельность, то есть желаний, не связанных с материальными устремлениями.

Чем больше удастся реализовать эти устремления, тем больше положительных впечатлений извлекает из своей деятельности каждый волонтер, и, соответственно, тем более самоотверженно, продуктивно и радостно он трудится на общественное благо, а также значительно повышаются шансы на его положительное впечатление о заведении, где он занимается волонтерством, и на то, что он задержится на этом поле деятельности на более продолжительный срок.

Прежде чем мы приступаем к поиску добровольцев, необходимо подчеркнуть и помнить, что волонтерство - это шанс. Нельзя умолять и уговаривать людей, они должны чувствовать, что сами получают выгоду от волонтерской работы. Волонтерство должно быть представлено как взаимовыгодный проект, от которого выигрывают обе стороны, и что каждый доброволец имеет шанс обогатиться опытом, знаниями, новыми отношениями и чувством удовлетворения от самореализации. Взаимное наполнение и связь — это основа и цель Растущей общины.

КАКИЕ ВАРИАНТЫ МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ ВОЛОНТЕРАМ?

- ▶ Шефство над конкретным жильцом: многие из жильцов бездетны, или их семьи живут далеко, иногда даже за границей, и не имеют возможности навещать их часто, или не навещают вообще. Человек, который является навестить лично его, особенно согревает сердце пожилого человека, придает смысл и содержание его жизни, рассеивает тоску и одиночество. Обсуждение в общине: предлагается обсудить с общиной важность и смысл волонтерских визитов. Что дает каждый визит, какую ценность он несет? Что можно было бы улучшить в доме престарелых, чтобы сделать его более привлекательным для волонтерской работы и визитов?
- ▶ Обучение и преподавание: волонтеры могут обучать пожилых людей и расширять их кругозор в самых различных областях, будь то искусство, музыка, языки, чтение и разбор произведений. Все это, разумеется, будучи уверенными в том, что человек способен обучаться и тянуться к знаниям и к новому в любом возрасте и состоянии. Обсуждение в общине: составьте список всего, что желают изучать жильцы. Какое место в жизни для них занимает обучение, приобретение новых знаний и навыков. Честно и прямо обсудите все трудности обучения в их возрасте наряду с преимуществами, например, наличием у них большого количества свободного времени.
- ▶ **Разговоры с жильцами:** людям в состоянии одиночества и бездеятельности необходимо беседовать и общаться, предложите волонтерам встречаться и беседовать с жильцами один на один или группами. Можно играть в

настольные или интеллектуальные игры, или даже советоваться по личным и профессиональным вопросам.

- ▶ **Переводчики:** зачастую попадают жильцы, говорящие на разных языках, что затрудняет их общение с другими жильцами. Волонтеры могут взять на себя функции переводчиков, и таким образом помочь наладить жильцу контакт с другими жильцами, несмотря на языковые затруднения. Иногда бывают такие ситуации, когда вокруг буквально ни одной живой души, способной поговорить с пожилым человеком на его родном языке, что усугубляет одиночество, тоску и отчаяние. Как только появляется кто-то, с кем можно вести осмысленный диалог, человек может наконец выразить свои мысли и чувства, и буквально возрождается.
- ▶ **Прогуляться и подышать свежим воздухом:** у многих жильцов нет физической возможности выйти за пределы дома престарелых, посетить близлежащее кафе или хотя бы посидеть в скверике у дома. Они всецело зависят от доброй воли тех, кто за ними ухаживает, но работники дома зачастую очень заняты разнообразными хозяйственными делами. Если хотя бы в раз в неделю приходит волонтер, чтобы сопроводить жильца в парк и посидеть с ним рядом, то ожидание этого момента как луч света освещает всю будничную рутину жильца. Обсуждение в общине: расспросите жильцов, куда бы им хотелось пойти. Пригласите социального работника и начальство и совместно обсудите, существует ли возможность совместного “выхода в свет” для всех жильцов, или хотя бы прогулки небольшими группками по несколько жильцов за один раз. Только представьте себе, каково это – сидеть взаперти дома, не имея возможности покинуть его пределы, в течение месяца, полугодя, а то и больше.

КАКИХ ВОЛОНТЕРОВ МЫ ИЩЕМ?

Людей различных возрастных групп: разнообразие в добровольцах улучшит атмосферу в доме и оживит ее. Можно нередко заметить, как появление в доме престарелых любого человека, особенно молодого, вызывает всеобщий интерес и бодрит всех.

- ▶ **Жильцы как волонтеры:** сами жильцы (здоровые и дееспособные, разумеется) вполне могут быть добровольцами и помогать в других, более тяжелых отделениях, могут быть консультантами в своей профессиональной области, а также могут служить волонтерами вне пределов дома, например, в районном дворце культуры и спорта, в детских садах или школах. Сам факт собственной востребованности и приложения душевных и физических сил бодрит людей необычайно и сообщает их жизни новый, грандиозный смысл.
- ▶ **Лекторы и преподаватели искусств:** есть немало людей искусства и науки, готовых проводить лекции, семинары и мастер-классы на добровольных началах.

КАК НАБИРАЮТ ВОЛОНТЕРОВ?

Необходимо подбирать подходящих по своим возможностям и качествам волонтеров и четко и ясно обрисовать им их функции и границы их полномочий, чтобы каждый точно знал, в чем его задача, и чтобы жильцы не обращались к нему с неадекватными просьбами и требованиями, не соответствующими его функции и профилю. После того, как мы определились с требованиями и задачами, можно приступать к поиску и набору волонтеров.

Идеи и подсказки:

Молодежь/подростки: подростки обладают тем, что называется *open mind* (незаштампованное и нешаблонное мышление), у них зачастую есть свободное время, им есть о чем рассказать и есть чему поучиться, и они полны жизненных сил и энергии. Каким образом можно на них выйти? Имеет смысл обратиться в окрестные школы, в клубы молодежи, дворец культуры и спорта и центры молодежных движений. Можно повесить объявления во всех этих местах, и, конечно же, воспользоваться социальными сетями для обращения о поиске волонтеров. Тем не менее, очевидно, что в периоды максимальной загрузки в школе (периоды экзаменов и школьных мероприятий) все они будут заняты и не смогут участвовать в волонтерской деятельности, а кроме того, их помощь краткосрочна, потому что они по окончании школы призываются в армию или просто покидают место жительства по тем или иным причинам.

Пенсионеры: люди, у которых есть свободное время и множество общих тем, роднящих их с жильцами дома престарелых. Пенсионеров можно отыскать через пенсионерские клубы и другие учреждения для пожилых, а также в местах, где проводятся мероприятия и концерты, часто посещаемые людьми этой категории. Безусловно, сгодятся социальные сети и в этом случае.

Родственники и постоянные посетители дома: зачастую родные и друзья жильцов приходят их навестить, но совершенно теряются, не зная, чем и как заняться во время визита. Можно превратить их визит в осмысленное и полезное времяпрепровождение на благо их родственника и других жильцов, попросив их сделать что-нибудь важное и нужное. Кроме того, их самих можно подключить к поискам волонтеров в учреждениях, где они работают и где учатся их дети.



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ

В процессе распределения волонтеров между участками работы необходимо учесть их предпочтения, интересы, сильные стороны (в плане пользы, которую они могут принести), и их график. Ключевой момент в подборе добровольцев, которые будут успешно функционировать, это создать для них оптимальное поле деятельности, где им будет комфортно работать, в удобные для них часы, и где они смогут максимально самореализоваться.

Приготовьте список всех идей для работы и участков деятельности. Очень полезно вынести его на обсуждение во время встречи общины. Обговорите и обдумайте следующие вопросы:

- Кто из добровольцев кажется подходящим кандидатом для каждой из функций.
- Когда прибывает каждый новый доброволец, вы сможете показать ему список и спросить о его предпочтениях.
- Определите испытательный срок для каждого волонтера.
- Попросите новоприбывшего добровольца рассказать о себе общине, поделиться своими желаниями и ожиданиями, чтобы он почувствовал себя причастным к общине.
- Постоянно выражайте волонтерам свою признательность и подчеркивайте несомненную ценность их работы.

КАК СОХРАНЯТЬ ВОЛОНТЕРОВ НА ДОЛГИЙ СРОК

Мы нашли добровольцев? Они приходят, как договорено? Исполняют свои обязанности с энтузиазмом и наладили хорошие отношения с жильцами? Вот и прекрасно!

Теперь перед нами стоит задача, как сделать, чтобы они задержались у нас надолго.

Каким образом можно этого достичь?

- ▶ Придание смысла и значимости работе: всякий человек желает чувствовать себя нужным и незаменимым. Постоянно напоминайте и самому волонтеру, и всей общине в его присутствии, насколько ценен его вклад в жизнь жильцов, насколько ощущается нехватка в его отсутствие, и сколько радости и оживления приносит его появление.
- ▶ Проявляйте внимание и выслушивайте волонтеров: при всей занятости и загруженности, постарайтесь выкроить время, чтобы выслушать своих волонтеров. В основном в начале работы, но и в дальнейшем находите время для них. Поинтересуйтесь, как им работается? Как они себя чувствуют на рабочем месте, оправдывает ли оно их ожидания? Есть ли у них какие-то рационализаторские предложения? Что, по их мнению, можно улучшить в работе заведения вообще и в работе волонтеров в частности? Есть ли еще что-то, что они могли бы предложить в рамках своего волонтерства? Как их принимают жильцы? Подобного рода беседы дают человеку ощущение, что о нем не забыли, что его деятельность не протекает незаметно, что он занимает значимое место в жизни заведения, и что мы всегда готовы помочь ему, подставить плечо и пойти навстречу в любом вопросе.
- ▶ Особое внимание к добровольцам в праздники: не забывайте прислать им поздравления, открытки и маленькие подарки, хотя бы даже и самодельные. Они должны чувствовать себя неотъемлемой частью коллектива.

КУЛЬТУРА, КОТОРАЯ НАС ОБЪЕДИНЯЕТ

Что мы называем культурой? Это уникальное явление, дающее нам возможность осознать свою человеческую суть. Это набор символов, знаков, норм и правил, который соединяют личное в человеке (мысли, воображение и выражение себя) и его близкое окружение – все те, кто влияет на поведение и образ мысли человека и сообщают его жизни смысл, вкус и ценность. Культура определяет стиль и направление жизни, занятия человека, его деятельность и вещи, которые он выбирает на протяжении жизни. Она напрямую влияет на его отношения с окружающими. Все, что выбирает человек, осуществляется внутри социальных рамок. Культура, в частности, отделяет один социальный круг от другого. Она находит выражение в искусстве, церемониях, созидании, и все люди в каждом кругу причастны к этой деятельности и формируют этот культурный пласт.

В заведениях для престарелых, культурная реформа направлена на создание своей внутренней домашней культуры, которая заменит казенную. В таком формате, человек находится в центре, и внимание направлено на его возможности и потенциал, а не на его немощи. На его физические,

эмоциональные, интеллектуальные, духовные и общественные потребности. В таком пространстве всегда есть место для свободного выбора, гибкости, укрепляющей и поощряющей человека работе, радости, а также уважительное отношение к личному пространству.

Изменения приходят и через бытовую, физическую сторону жизни, повседневную работу и череду правил и установок, и через подход к человеку, когда его видят не объектом забот и заданием для выполнения, но как цельную личность.

В следующих главах будут предложены различные способы, при помощи которых можно культурно разнообразить и расцветить жизнь общины, а также постепенно внедрить идеи Растущей общины.

Все вместе – и музыка, и игры, и прикладное искусство, и рассказы, - все это направляет наши мысли в определенное русло и создает культурную атмосферу, настрой, единомыслие и родство душ, и таким образом рождается что-то новое, свое и уникальное внутри этого социума.

Таким образом, культурная общность постепенно вытаскивает из группы людей настоящую общину. Поскольку каждый из жильцов прибыл в заведение со своим культурным багажом, то слияние в общину связано с многообразием и яркостью различных культур, а совместное созидание, в том числе и традиций, и ритуалов в заведении, общего культурного багажа превращает все это в нечто очень цельное и своеобразное, при этом каждый участник вполне сохраняет свою индивидуальность и свою приверженность собственным жизненным устоям и культуре.

ИСТОРИИ – ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Истории влияют на нашу жизнь и придают ей особенный смысл. Они позволяют нам преодолевать пространство, время, целые эпохи, и позволяют нам прикоснуться к собственной душе, и ощутить, что по-настоящему важно для нас. Истории объединяют нас, наполняют и вдохновляют, и развивают наше воображение. Так что неудивительно, что все мы любим слушать истории.

“Когда я услышал историю этого человека – я понял, кто он и каков он”. Трудно не проникнуться симпатией к человеку после того, как он расскажет о себе и своей жизни. Это одинаково верно по отношению к жильцам, их родным и работникам заведения. Когда мы приступаем к рассказу, важно помнить, от первого до последнего слова, что именно мы хотим сказать, в чем смысл, мораль и суть нашей истории. Мы хотим пробудить сочувствие и интерес к нашей истории, потому что это позволит протянуть нить между нашими душами и наладить связь.

Рассказ как обещание: когда мы рассказываем историю, мы приглашаем людей присоединиться к нашему путешествию, остаться с нами, найти что-то общее и важное в ней. Мы от рождения любим находить решения, это наш естественный порыв. Мы слышим историю и пытаемся найти ответы, решения, распутать клубок проблем и вопросов, построить продолжение, мы никогда не знаем всех ответов и это тянет нас как магнит, к истории и ее рассказчику.

Эффект неожиданности: наши истории зачастую дают неожиданные повороты, ошеломляющие сюжетные изгибы, но наши герои всегда должны иметь четкую мотивацию, ясный характер и твердый внутренний стержень, даже если это не всегда выводит их на столбовую дорожку верных решений и выборов. Это очень правдиво и жизненно, запутываться и совершать ошибки, принимать абсурдные решения, уводящие нас в неверном направлении, но тем и прекрасны истории – они близки нашему сердцу, мы понимаем, принимаем и оправдываем парадоксальные действия героев.

Сердцевиной истории является чудо – такое искреннее, простое и безыскусное. Это подарок слушателю, тот момент, когда сердце замирает и слушатель всем сердцем принакает к истории. Чудо оживляет сердце, окрыляет, порождает надежду, и нам хочется поделиться этим чудесным со слушателями и со всем миром.

Добавьте к вашей истории обыденные детали, приземлите ее, сделайте близкой. Подчеркните то, что важно лично для вас. У каждого из нас происходили в жизни удивительные истории, все мы были свидетелями чудес.

ТВОРЧЕСКОЕ ПИСЬМО И СОЧИНЕНИЯ

Еще один творческий способ самовыражения и приложения душевных сил. Удивительно сильный и в то же время доступный, поднимающий человеческий дух и создающий культурное и духовное родство между людьми.

В заведениях для пожилых, люди зачастую ощущают невозможность выразить свои эмоции, им некомфортно делиться чувствами, рассказывать о том, что творится у них в душе. Творческое письмо предоставляет эту возможность в изящном формате искусства, и это безусловно подходит даже для тех, кто никогда не пробовал свои силы в этом жанре.

Какие форматы для творческого письма можно с успехом применить в доме престарелых и в Растущей общине в частности:

1. Поэзия
2. Короткие рассказы
3. Совместное написание истории или стихов
4. Подбор рифм
5. Написание гимна общины
6. Письменное изложение своей мечты или плана того, как должна выглядеть община
7. Список своих идей по поводу вариантов творческого письма

СОЧИНЕНИЕ ПОЭЗИИ

(адаптированный перевод из руководства, написанного Барри Барканом)

В совместном сочинении поэзии есть свое очарование. Это очарование помогает услышать нам совместное звучание голосов общины. Можно организовать мастер-класс для поэтов, как интегральную часть встречи в общине. Поэзия дает возможность выразить мечты, озвучить свои переживания и воспоминания. Совместное писательское творчество развивает воображение, обогащает

словарный запас, вдохновляет и укрепляет общину. Можно совместно разучить какое-то стихотворение, и оно будет передаваться как традиция из поколения в поколение жителей и участников общины.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКОГО ПИСЬМА

- ▶ Усадите всех участников в круг
- ▶ Почитайте несколько стихотворений или продекламируйте отрывки из прозы, чтобы ввести всех присутствующих в соответствующий настрой.
- ▶ Выберите подходящую тему для сочинения стихотворения, например, наступающий праздник, или какое-то особое событие, или сочинение в память об ушедшем друге, или любую другую тему, предложенную членами общины. Для первого раза начните с темы, которая близка всем (любовь, просьба о помощи, сила дружеской поддержки, послание себе самому в молодости, и тому подобное).
- ▶ Проведите обсуждение и “мозговой штурм” на выбранную тему: все должны высказать свои идеи, без тщательного обдумывания и цензуры, то есть первое, что приходит на ум. Все это запишите на доске. Поощряйте юмор, инициативу и изобретательность.
62'ну
- ▶ Дайте участникам время обдумать все, написанное на доске. Теперь предложите придумать первую строку, дальше все будет развиваться само, община начнет придумывать стихотворение, иногда оно будет рифмованное и подчиняться определенному размеру, а иногда и нет. Тут нет четких правил, все дозволено. Участвуют сами и жильцы, и, конечно же, персонал может присоединиться.
- ▶ По окончании написания, ведущий зачитает написанное вслух, громко и четко. Теперь можно редактировать по желанию, вносить изменения, править и улучшать. Можно также оставить все как есть.
- ▶ Очень рекомендуется перевести стихотворение на все языки, доступные жильцам в общине.

Самое интересное в любом произведении, что в начале процесса никогда не знаешь, чем закончится, к каким поворотам придешь. Особенно если процесс созидания - коллективный. Так что в конце процесса, не будет лишним остановиться и полюбоваться итогом, результатом творческого процесса. К стихотворению можно также написать мелодию и превратить его в песню, а можно просто получать удовольствие от процесса написания, когда в результате получается что-то необычное и новое.

КОРОТКИЕ РАССКАЗЫ

Выберите тему и напишите рассказ совместно. Можно сделать так, чтобы кто-то из участников рассказал некую историю, а потом переложить ее на художественный лад, то есть записать ее. Конечно, подразумевается, что можно изменять некоторые события, сюжетные ходы, действующих лиц и имена. Рассказ должен быть не длиннее одной страницы. В нем должна быть завязка, интрига, решение проблемы и концовка. Любой рассказ послужит темой для обсуждения и дискуссии.

СОВМЕСТНОЕ СОЧИНЕНИЕ РАССКАЗА

Один из участников начинает рассказ, по знаку ведущего продолжает сидящий рядом. Можно оставить этот рассказ устным, каждый следующий участник может поворачивать сюжет и добавлять своих героев и события.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Предлагается взять какую-то общеизвестную песню, и, перед тем как петь ее, прочитать медленно текст, строчку за строчкой, обсудить его содержание и посыл, затем прослушать песню в различных исполнениях, а потом уже самим исполнить вместе. Можно проделать то же самое и с менее известными песнями.

СОЧИНЕНИЕ РИФМ (БУРИМЕ)

Желательно начать со строчки попроще и полегче. Один участник придумывает строчку, следующий дает к ней рифму. Это занятия всегда вызывает веселье и смех, зачастую получается что-то очень забавное, это бодрит и радует людей. Выберите определенную тему, предложите какую-то идею навскидку, и продолжайте, сочиняя стихи и песни.

НАПИСАНИЕ ГИМНА И ДЕКЛАРАЦИЯ ОБЩИНЫ

Каково кредо вашей общины? Каковы ваши ценности? Что бы вы хотели поведать миру? Организуйте обсуждение и запишите все предложения. Теперь сочините гимн, положите его на музыку любой общеизвестной песни. Потом скопируйте и раздайте всем участникам слова и научите их петь этот гимн вместе. Можно превратить гимн во вступительную песню во время встречи.

Совместное написание декларации общины: Каковы цели и устремления общины? Дружно строить совместную жизнь, придумывать и воплощать различные идеи, поддерживать друг друга и улучшать жизнь всех и каждого из участников? Каковы ваши устремления как коллектива? Обсудите все предложения с членами общины и составьте декларацию. Зачитывайте ее на общем собрании каждый раз, когда на встречу прибывает новый жилец или работник.

Список идей и тем для сочинений: каково быть пожилым человеком, мудрость старцев, все о маме или папе, быть родителями, о счастье, о надежде, моя страна Израиль, мои воспоминания, моя правда, войны, дом, время, самое главное в моей жизни, мечты, молодежь сегодня, мой первый день в школе, любовь, и конечно же, любая другая тема, которая вдохновляет и побуждает к размышлениям.

МЕСТО МУЗЫКИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



Написано при любезной поддержке Мааян Беливас, Наоми Ламбергер, Ноа Яффе и доктора Стивена Горенштейна – координатора проекта по улучшению качества жизни пожилых через музыку, Иерусалимский институт современной музыки.

Почему мы так любим музыку? Потому что у музыки есть большое место в жизни общины и в повседневной жизни каждого человека вообще. Зачастую в заведениях для престарелых звучит фоновая музыка на протяжении дня, но жильцы ее не выбирают по своему вкусу. Иногда бывает музыка во время хорового пения, раз в неделю, в сопровождении аккордеона, например, или в рамках каких-то других занятий. В Растущей общине мы считаем, что каждый из жильцов имеет право влиять и выбирать, что им слушать и что петь

В этой главе мы поговорим о силе музыки, ее призвании раскрывать сердца и придавать колорит культурной жизни общины. Кроме того, обсудим различные применения музыки в повседневной жизни заведения.

ФОНОВАЯ МУЗЫКА В ДОМЕ

Зачастую мы слышим музыку где-то рядом, или же телевизор включен и работает, и его звук проходит как фон, на котором протекает наш день. Остановимся на мгновение и подумаем:

Знакома ли эта музыка жильцам? Соответствует ли она культурному окружению, в котором они росли и жили? Желательно использовать тихую музыку, которая не покажется жильцам чужеродной. Стоит также опросить жильцов и поинтересоваться, какую музыку они любят, и разнообразить фоновую музыку в доме.

Может быть, мы слишком часто включаем эту запись в последнее время? Это может раздражать и надоедать, стоит почаще менять и разнообразить музыку.

Включенный телевизор: улучшает или портит атмосферу? Во многих частных домах телевизор постоянно работает и создает фоновой шум, для того, чтобы как-то снять ощущение гнетущий тишины и создать чувство оживления и присутствия. Но в большом заведении, когда зачастую телевизор вообще никто не смотрит, а загруженный персонал не обращает на него внимания, и никто не знает, какая передача идет, и трудно сказать, улучшает телевизор ситуацию или наоборот. Попробуйте проверить – есть ли зрители около телевизора? Что идет по нему? Может, можно включить классическую музыку, или, скажем, песни о Иерусалиме? Или просто предпочтем насладиться тишиной?

Праздничная музыка: как правило, на праздниках и днях рождениях включают известные в народе песни. Зачастую это бодрит многих жильцов, особенно тех, кто находится в ослабленном состоянии ума и духа. Но вместе с тем важно обращать внимание, что она не звучит слишком крикливо, назойливо и в стиле детскосадовского утренника. Важно помнить, что речь идет о пожилых людях, а не о детях, и подбирать соответствующие аранжировки и исполнения.

Соответствие музыки времени суток: каждое время суток сопровождается своей, подходящей музыкой – утро это время пробуждения, середина дня – активная фаза суток, во время еды отдельный настрой, то есть музыка должна соответствовать часу – утром спокойная, перед активными мероприятиями – более бодрая, и так далее.

Трогательная музыка: иногда мы слышим песню и ощущаем, что нас понимают, кто-то передает нашу боль и другие чувства в музыке, и это понимание примиряет и утешает нас, поднимает наш настрой и облегчает одиночество. Когда удастся подобрать такие песни, трогающие жильцов до глубины души, вызывающие воспоминания и переживания, это большая удача.

ПОДБОР МУЗЫКИ (PLAYLIST) – как это делается?

- ▶ Встречаемся с каждым жильцом и расспрашиваем его о том, какую музыку тот любил в молодости.
- ▶ Даем ему прослушать (с компьютера или телефона, например) несколько песен, напевов, концертов, которые он упоминал и которые были его наиболее любимыми.
- ▶ Можно посоветоваться с близкими жильца, которые хорошо знакомы с его вкусами.
- ▶ Обращайте внимание на реакцию человека, когда он прослушивает музыку, на эмоции, восклицания, выражение лица.
- ▶ Составляем список с любимыми песнями и вешаем его копию в комнате жильца, чтобы и персонал, и посетители могли ознакомиться.
- ▶ Если жилец испытывает беспокойство, тревожное состояние и тому подобное, можно дать ему прослушать что-то из его любимых мелодий или даже включить их в общественном месте в качестве фоновой музыки.
- ▶ Попросите персонал также поделиться своими вкусами и предпочтениями в музыке. Какие мелодии успокаивают, какие волнуют до слез? Если песня исполняется на незнакомом языке, попросите перевести ее и объяснить смысл песни. Во время празднований дней рождения членов общины можно в качестве сюрприза включить любимые песни именинников. Списки любимых мелодий работников дома также могут быть вывешены в общественном пространстве, чтобы другие члены общины могли посмотреть и поинтересоваться ими.
- ▶ Можно сделать ротацию на общинных встречах, чтобы каждый раз другой участник общины выбирал песню для прослушивания на встрече. Потом из этих песен можно составить общий плейлист общины. Каждый раз, когда участник предлагает песню на свой вкус, не забудьте задать вопросы: что трогает его в этой музыке? Какие чувства вызывает эта музыка в других слушателях?
- ▶ Прощание с человеком: когда кто-то из членов общины покидает мир, можно почтить его память прослушиванием его любимых мелодий.

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ - ФОТОСЕССИИ В ОБЩИНЕ

Раньше устраивать фотосесии было принято среди зажиточных людей или по каким-то особо торжественным поводам. В наше время, это доступно и по карману любому человеку. Раньше фотосессия подготавливалась как специальное событие, а нынче все средства всегда под рукой, люди постоянно делают фотографии интересных мест и событий, и селфи, и пересылают их всему миру. В этом есть свои негативные стороны, но стоит сосредоточиться как раз на положительной стороне этой доступности фотосесий и использовать ее на встречах общины для документации и увековечивания радостных и значительных моментов общины.

Жанр фотографии поощряет невербальное выражение и общение, позволяет увековечить и придать особое значение различным моментам и событиям в жизни общины. В эти фотографии можно потом долго вглядываться, обдумывать и обсуждать, что же там тогда происходило, что чувствовали запечатленные на фотографии люди, и что чувствуете вы здесь и сейчас, глядя на них. Можно фотографировать участников по одиночке и группами, в обыденных ситуациях и на встречах общины.

Ниже приведены различные идеи и варианты для использования фотографии в повседневной жизни дома престарелых и общины в частности:

- ▶ Передать инициативу съемки в руки самих жильцов. Выбрать одного или двух членов общины, которые будут отвечать за фоторепортажи с различных событий в общине, фотосъемки для всяческих проектов. Можно публиковать эти фотографии на обозрение всего заведения и его посетителей, а также вешать фотографии на стендах и стенах дома.
- ▶ Фотографии как средство для поощрения бесед и обсуждений.
- ▶ Фотопортреты – когда участники общины фотографируют друг друга.
- ▶ Фотосъемки окрестностей дома и природы. Автор может продемонстрировать свои работы и прокомментировать, почему он выбрал те или иные объекты для съемок.
- ▶ Снимки работников и персонала: сделать фотопортрет своего любимого работника, подписать фотографию теплыми душевными словами и пожеланиями, и продемонстрировать работу на встрече и вручить работнику с благодарностью, как знак отличия.
- ▶ Совместное рассматривание и обсуждение фотографий из прессы, газет и журналов.
- ▶ Фотографии из прошлого – попросить родственников принести фотографии жильца в молодости или в различных эпизодах и периодах его жизни.
- ▶ Составить композицию из съемок эпизодов повседневной жизни в доме и показать их как слайды. Это может дать новый угол зрения и обогатить неожиданными наблюдениями, что в свою очередь послужит темой для дискуссии.

Фотографии позволяют нам коснуться каких-то глубинных мест в душе, обойдя всякие защиты и покровы. Конечно, в большинстве случаев человек не чувствует себя особенно свободно и комфортно в казенных заведениях типа дома престарелых. И, конечно, механизмы защиты это средство для сохранения

человеческого облика и функционирования в сложных жизненных ситуациях. Но иногда, если удастся вдруг приподнять эту броню, человек испытывает мгновенное облегчение и радость от того, что можно расслабиться, открыть душу, поделиться своими чувствами и переживаниями. Это очень ценно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Визуализация – это довольно простой и доступный инструмент, позволяющий расслабить тело и позволить нашему воображению и подсознанию воздействовать на нас. Эта техника позволяет освободиться от напряжения и страха, смягчить ощущение беспомощности и паники. Когда мы получаем доступ к нашему воображению, тело немедленно реагирует и начинает использовать свои ресурсы.

Человек, прикованный к инвалидному креслу или к постели, может представить, как его ноги движутся и ходят, руки обнимают дорогих ему людей, он может вообразить себя на берегу моря или на вершине горы. Воображение расцветивает все это в краски реальности, и мозг реагирует на эти картины как на реальность, и включает тело, душу и все прочие ресурсы человека.

Исследования показали, что люди, практикующие визуализацию и медитацию в часы работы, достигают куда лучших результатов и намного более эффективно качественно работают. Мы, работники учреждений для пожилых, безусловно можем воспользоваться этими же техниками, остановить сумасшедшую беготню и движение на несколько мгновений, расслабиться и успокоиться, просто прикрыв глаза.

В интернете доступны различные сайты, где есть четкие и пошаговые указания к осуществлению визуализации, включая успокаивающую музыку на фоне. Можно включить эту медитативную запись, для одного или нескольких человек, или даже для всей общины и поучиться проводить сеанс визуализации.

КАКУЮ ТЕХНИКУ ВИЗУАЛИЗАЦИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЗАВЕДЕНИЯХ И ОБЩИНАХ НА БЛАГО ПРЕСТАРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Мобилизации внутренних ресурсов пожилого человека: эта техника позволяет укрепить и мобилизовать жильцов, пребывающих в депрессии, отчаянии и одиночестве.

Воображение и визуализация бодрят дух, дают возможность ощутить присутствие хорошего в жизни и передохнуть от стресса. Они дают возможность духу выйти за пределы ограничивающих его стен, перенестись в прекрасные местах, где человек чувствует себя в комфорте, любви и безопасности, ощутить дуновение бриза, теплые лучи солнца на лице, вернуться в дом, где они выросли, оказаться в парке и в любом месте, где желает пребывать их душа.

Хорошо комбинировать технику визуализации с медитацией и глубоким расслабляющим дыханием. Ощупайте, опробуйте на вкус и ощутите аромат всего, что вы видите в воображении, предложите человеку озвучить все эти ощущения, дать им имена и названия, спросите его, что он видит и чувствует.

Улучшение качества жизни человека в текущей реальности: визуализации помогает человеку слиться с настоящим и примириться с реальностью. Многие пожилые люди в заведениях недовольны своим положением, местонахождением, своим физическим состоянием и удаленностью от семьи. Они ощущают горестное состояние неприкаянности и бездомности. Воображение раздвигает эти границы, и тело реагирует так, будто все это происходит в реальности. Когда человек видит себя в доме, в цветущем поле, на пляже или просто в каком-то комфортном и защищенном месте, его мозг транслирует энергию, успокаивающую душу и тело.

Преодоление страха и паники: любой человек, переживший экстремальное изменение в своей жизни, испытывал стресс. Иногда человек переносит этот стресс легко и выходит из него сильным и обновленным, но иногда, особенно если это касается сильного физического потрясения, которое полностью меняет жизнь, человек может надломиться, испытывать страхи, опасения, стать зависимым. Визуализация дает человеку отдохновение, передышку от этих тяжелых чувств. Мышцы расслабляются, мысли перестают мельтешить, обвинения и самообвинения затихают, и наступает момент покоя, момент, в котором заложен потенциал силы и восстановления.

Укрепление связи между жильцами и персоналом: совместная медитация и визуализация объединяют нас и укрепляют связь. Момент тишины, расслабления соединяет людей, превращает повседневную жизнь в более умиротворенную. Стоит сделать медитации частью ежедневного распорядка жизни в доме.

Укрепление иммунитета: визуализация задействует физиологические механизмы, запуская иммунную и гормональную системы, настраивая их на баланс и самоизлечение. Иммунная система начинает работать эффективнее, нервная система успокаивается, а также выделяет вещества, блокирующие боль, что также позволяет уменьшить дозировку болеутоляющих веществ. Зачастую визуализация помогает подготовить человека к грядущим переменам и испытаниям (например, переезд, операция и тому подобное), и тогда эти события легче переживаются в реальном времени, и человек выходит из них в гораздо лучшей форме, чем было бы без подобной подготовки.

Релаксация перед сном: перед тем, как лечь в постель, можно включить запись для медитации с расслабляющей музыкой. Это поможет успокоить течение мыслей, отогнать назойливые и тревожные размышления, позволит мирно уснуть. Музыка также сглаживает внешние шумы, мешающие и отвлекающие от спокойного отхода ко сну. Кроме того, умиротворяющие звуки и сигналы перед сном записываются в мозг, стимулируя спокойный сон и полноценный отдых.

Необходимо знать набор основных правил для визуализации, для того, чтобы успешно применять их самому. Когда мы обучаем этой технике персонал и жильцов, мы даем им в руки индивидуальный инструмент для работы, который можно легко и успешно применять в любой необходимый момент, не нуждаясь в посторонней помощи.

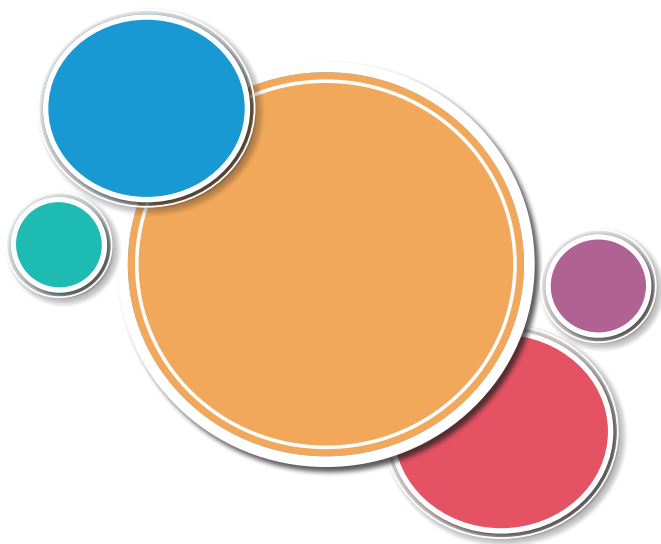
**ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СЛУЖИТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИСТАНИЩЕМ,
ГДЕ ОН МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕЗАВИСИМЫМ,
ПОЛНОЦЕННЫМ И АБСОЛЮТНО САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.**

ОТВЕТЫ НА РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ:

- ▶ **Где проводить встречи общины?** Лучше всего выбрать самое большое помещение из существующих в доме, в котором можно рассадить всех участников в круг с максимальным удобством.
- ▶ **Когда лучше устраивать встречу?** Нужно построить недельный график так, чтобы выбранное время всегда оставалось незанятым, с тем, чтобы повторять встречу в одно и то же время каждую неделю, как минимум, раз в неделю. Можно проводить встречи и утром, и в послеобеденное время.
- ▶ **Кого необходимо задействовать для осуществления проекта Растущей общины?** Важно распознать потенциальных “сторонников” и активистов проекта среди жильцов, персонала и родственников, и в начале программы опираться на их поддержку.
- ▶ **Каким образом постоянно поддерживать дух новой культуры в доме?** Необходимо задействовать персонал дома во время общинных встреч. Кроме того, нужно постоянно проводить обучение и практические занятия в группах, на фоне рутинной работы в доме.
- ▶ **Как проводить встречу, когда среди участников присутствуют жильцы, говорящие на различных языках?** Нужно подобрать в среде персонала работников, говорящих на нескольких языках, чтобы они могли служить переводчиками во время встреч. Желательно попросить кого-то из родных, говорящих на языке жильца и на других языках, присоединиться к встречам, чтобы переводить жильцу происходящее, и, наоборот, транслировать сказанное жильцами на доступном остальным участникам языке. Можно также разделить общину на группы по языкам (это менее предпочтительно), и часть встреч проводить отдельно, а затем все группы встречаются вместе раз в неделю.
- ▶ **Возможно ли организовывать общины с численным составом более 40 жильцов?** Оптимальный состав общины колеблется от 7 до 35 человек, но существуют также дома, где проводятся объединенные встречи нескольких общин, которые предварительно договариваются о содержании и теме встречи и обговаривают организационные детали, включая угощение. В таких случаях, количество участников зачастую превышает 40 человек, но качество встречи не страдает.
- ▶ **Что делать, когда ведущий программы уходит из организации или покидает свою должность по тем или иным причинам?** Во-первых, конечно же, устраивают ему прощальную вечеринку, во-вторых, просят его проинструктировать своего сменщика и оставить ему подробные указания и распоряжения. Если сменщик еще не найден, в то время, когда его предшественник покидает свой пост, тогда по прибытии нового ведущего ему выдадут данное руководство для изучения, потом он встретится со всеми участниками и получит от них все необходимые знания, идеи и соображения, с помощью которых он сможет составить программу дальнейших действий. Уход одного из членов общины, даже ее руководителя и ведущего, не должен остановить жизнь общины и прекратить еженедельные встречи. Именно для этой цели большая часть персонала должна быть вовлечена в функционирование общины, чтобы в случае подобной необходимости сохранять формат и работу группы.
- ▶ **Что делать, если персонал охотно участвует в программе, но начальство не проявляет интереса или энтузиазма?** Начальник получает официальное приглашение присоединиться к встрече общины,

в присутствии жильцов ведущий рассказывает ему о деятельности и важности работы общины, жильцов также просят рассказать об общине со своей точки зрения, поделиться своими впечатлениями, задать вопросы начальнику и тепло приветствовать, и поощрить его присоединение к общине. Желательно повторять этот формат раз в три месяца, то же самое относится к работникам, которые пока не готовы присоединиться и не делают никаких ответных движений в сторону общины.

- ▶ **Что делать в случае, когда речь идет о реабилитационном отделении, где стоит постоянный гул, у жильцов проблемы со слухом, и мало кто вообще способен участвовать во встречах?** У подобной ситуации есть несколько вариантов решений, можно опробовать каждый и подобрать наиболее подходящий:
 - Усадить рядом всех более или менее слышащих и коммуникативных жильцов, чтобы наладить связь между ними, но обязательно обращайтесь ко всем участникам тоже, а не только к ним.
 - Можно устроить встречу основной “ячейки”, где самые активные и дееспособные жильцы, а потом постепенно присоединять остальных, или же делать одну встречу в неделю с основной ячейкой и потом общую встречу для всех участников. Таким образом можно воссоединить разные слои населения общины.



СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

“Каждый человек должен знать и понимать свою уникальность в этом мире, что он создан неповторимым, и никто другой на свете не похож на него. А если был бы кто в мире, как он сам, то жизнь его была бы бессмысленной. Но все же каждый человек уникален, каждый приносит что-то новое в этот мир, и каждый должен превратить свою уникальность в совершенство и цельность, потому как без этой цельности задерживается приход Машаха” (раби Нахман из Браслава).

Пицца для размышлений на будущее:

- ▶ О чем вы беспокоитесь более всего?
- ▶ Что является для вас лично самым большим страхом и испытанием?
- ▶ Какие ваши самые радужные надежды и чаяния относительно Растущей общины и ее потенциала?
- ▶ Культурная реформа — это комбинация мечты и фантазии с практической целью.
- ▶ Это две крайности, которые необходимо принять и с которыми надо примириться в каждом из нас в момент, когда мы делаем то, что должны. Все это с целью создать культуру новой общины в заведении для престарелых.
- ▶ Любой процесс начинается с самоанализа.
- ▶ Поразмыслите над способами вашего личного обучения и роста, которые требуются от вас, чтобы генерировать в вас новое измерение и новую функцию лидера общины.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 – ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ О ПРОЕКТЕ

Цель лекции:

Ввести персонал в курс дела по поводу проекта Растущей общины.

Необходимо четко разъяснить персоналу, что они являются неотъемлемой частью общины, что их роль в проекте чрезвычайно важна, и что речь идет не об очередном текущем мероприятии, а о совершенно новом формате, который охватывает все области жизни и деятельности в доме и оказывает влияние на все происходящее в нем.

Продолжительность лекции и состав участников:

Первая лекция предназначена для работников заведения и продлится порядка 45 минут. На нее будут приглашены различные профессиональные работники из членов персонала, в частности: представители руководства, социальные работники, старшие медсестры и медбратья, врачи, трудотерапевты, завхоз, физиотерапевты и волонтеры. Не всегда можно собрать и совместить всех одновременно, но нужно к этому стремиться, поскольку чем больше работников

будет задействовано в построении общины, тем эффективнее и быстрее начнет она свою деятельность.

Подготовка к лекции:

- ▶ Выбрать подходящее место, где все могут удобно рассесться кругом или полукругом. Все должны быть на виду друг у друга, поэтому не надо рассаживать людей рядами.
- ▶ Обязательно подготовьте легкое угощение, это всегда располагает к участию и к беседе.
- ▶ Приготовьте доску и цветные мелки или фломастеры для писания на ней.
- ▶ Все это должно быть организовано заранее.

Как протекает лекция:

1. Начните с рукопожатий. Тепло приветствуйте всех прибывших и уточните имена всех присутствующих.

2. Представьте сами, назовите свою должность и функцию, и объясните, почему, на ваш взгляд, программа Растущая община подходит именно для данного заведения.

3. В начале встречи изложите план действий и расписание на сегодня: лекция продлится 45 минут, затем будет продемонстрирована встреча со всеми участниками непосредственно в отделении, а потом краткое подведение итогов в течение 15 минут.

4. Спросите присутствующих, готов ли кто-то поделиться какой-то историей о жильце, которая оставила отпечаток в памяти (отношения из прошлого или даже из настоящего). Старайтесь приучить всех участников пользоваться словом “жилец”, а не “пациент”.

5. В процессе рассказа делайте пометки на тему того, какие свойства человека (жильца) были описаны и подмечены, и какие чувства это вызывало в работнике, от лица которого велся рассказ.

6. Спросите работников персонала, были ли у них более доверительные, душевные отношения с жильцами, о которых шла речь, и как это влияло на течение их работы с этими жильцами, в рамках повседневного ухода. Подчеркните, что, чем лучше мы узнаем человека, а он нас, чем ближе и душевнее складываются отношения, тем лучше это влияет на обе стороны и приносит благо обоим.

7. Начертите простую диаграмму по теории Адлера*, объясняющую, что, где бы ни находился человек, он должен чувствовать себя ЛЮБИМЫМ, НУЖНЫМ И СПОСОБНЫМ.

(на иврите это можно изобразить графически при помощи слова "יג" (то есть Я), являющегося акронимом этих свойств: буква алеф – слово אהבתי, то есть любимый, буква нун – слово נחוצי, то есть нужный или необходимый, и буква йуд – слово יודע, то есть способный, могущий сделать что-либо.)

*Альфред Адлер был еврейским врачом из Австрии, основавшим школу индивидуалистской психологии, которая базировалась на философии Канта и утверждала, что единственная объективная реальность для человека это его

субъективное восприятие мира, и что по мере изменения самого человека, соответственно меняется и его реальность, и мир вокруг. В основе этого изменения лежит свободный выбор человека, свобода его личной интерпретации окружающей реальности и таким образом свобода формирования собственных реалий.

8. Обсудите каждое из трех вышеозначенных понятий и попробуйте выяснить, как именно каждый из участников интерпретирует эти понятия: что значит – быть любимым? Как мы можем знать, любят ли нас? Что значит – быть нужным? Нужным кому и для чего? Кому необходимы вы? А сами жильцы, кому необходимы они? Кто в нас нуждается? На что мы способны, что мы можем? Что могут и чего не могут жильцы?

9. Начертите на доске ось: я ("אני") (состоящее из трех понятий, объяснено в седьмом пункте ----- престарелый жилец (הדייר זקן)
По этой оси можно двигаться туда и обратно: там, где я нахожусь, что думаю я, - и что происходит с пожилым жильцом, что думает и чувствует он.

10. Дайте определение пожилого человека (это определение приведено в самом начале данного руководства) и спросите, все ли присутствующие согласны с этим определением. Но так ли видит внешний мир пожилого человека? А как видят его в вашей организации? Действительно ли мы видим в каждом старике, независимо от его физического и когнитивного состояния, человеческую личность, способную расти и развиваться?

11. Расскажите историю создания проекта Растущая община. Об основании проекта Барри Барканом в 1977 году, и об основном движущем мотиве этого проекта – сильным ощущением неправильности происходящего в заведениях для престарелых. Баркан понимал, что человек, оторванный от родного дома и привычного окружения в силу обстоятельств, а не по собственному выбору, и оказавшийся в казенном учреждении, переживает тяжелую травму, даже если речь идет о самом что ни на есть образцовом заведении для престарелых. Оставить насыщенное место, любимые вещи, привычный интерьер – мебель, книги, картины, родное кресло, и все то нематериальное, что привязано к этому интерьеру – ощущение тепла, любви, все дорогие сердцу воспоминания, - это колоссальное потрясение и тяжкое испытание для человека.

Человек также испытывает постоянную потребность в принадлежности к какому-то сообществу, наличии знакомых и друзей, круга общения, где он уважаем и где с знакомы с ним и его жизненными обстоятельствами, с кем можно поделиться повседневными проблемами и впечатлениями. Поэтому Баркан решил создать Растущую Общину (в оригинале, на английском, она именуется Regenerative community - Возрождающаяся община).

В 2011 году Баркан прибыл в Израиль и привез с собой свою новую концепцию. Уже к 2019 году в нашей стране насчитывалось более 140 таких общин, во всех регионах страны и в самых различных отделениях и заведениях для престарелых. И теперь мы тоже хотим стать частью этой огромной семьи. Возможно, многое из сказанного вызовет чувства типа “мы уже и так все это здесь делаем и применяем на практике”. Наша цель – не критиковать то, что существует, а улучшить, добавить, развить.

12. Объяснить, как устроен каркас Растущей общины: часовые встречи, минимум раз в неделю, и, конечно, чем больше, тем лучше. И каждая встреча содержит в себе какой-то смысловой стержень и посыл, вокруг которого центрируется вся община.

Напишите на доске слова “**Стержень общины**”:

и дальше будут пункты:

Встреча и приветствия: рукопожатия, как мы только что здесь сделали с вами. Как вы думаете, что это дает нам? Какое ощущение это придаст жильцам?

Вступительная песня: Кто из вас любит музыку? Почему именно? Расспросите работников, что для каждого из них значит музыка и какую роль в их

жизни она играет. Подчеркните идею, что музыка – это общение, не требующее слов, что она дает душевный покой, а совместное пение объединяет людей. В общине обычно задействуется много песен и музыки.

Легкая разминка: поем мы пробуждаем и взбадриваем душу, теперь настал черед взбодрить наш организм.

Домашние новости: спросите у персонала, что они вкладывают в понятие дома, и что именно делает жилье домом. Дайте людям высказаться и развейте тему. Каков запах дома? Какие чувства он вызывает? Дело не только в крыше над головой, разумеется, обсудите это. Объясните, что каждый из нас хочет быть в курсе, что происходит в его доме, кто прибыл, что нового. Поэтому в разделе домашних новостей рассказывают о новых жильцах, приглашают их на встречу и просят рассказать о себе, чтобы они могли свободно влиться в коллектив, отмечают вместе дни рождения и планируют праздничные вечера, сообщают новости, вызывающие живой отклик во всех участниках. Кроме того, это дает возможность поговорить об ушедших соседях и о сложностях жизни в доме.

Сводка новостей в мире: спросите работников, слышал ли кто в последнее время нечто интересное или пикантное о происходящем в мире и готов ли поделиться этой информацией с остальными слушателями. Очень важно помнить, что всемирные новости — это не только всякие ужасы о природных катастрофах, бедствиях и преступлениях, но прежде всего волнующие открытия, изобретения, которые оживляют, обогащают, поднимают дух и делают всех нас причастными к человечеству вообще.

Обсуждение: поясните, что обсуждение — это центральная часть встречи, самая важная, там поднимаются темы, которые объединяют жильцов путем совместного обсуждения, споров, дискуссий, и их, персонала, присутствие совершенно необходимо и неоценимо, даже если речь идет о короткой встрече на неделе, просто сесть с жильцами на несколько минут, выслушать их и выразить ответное мнение.

Заключительная песня: мы завершаем встречу пением, чтобы создать дружный настрой в общине и закончить на бодрой ноте.

Подведение итогов: подытожьте встречу и пригласите всех работников на первую демонстрацию в отделении, среди жильцов. Напомните всем, что непосредственно после демонстрации вы вернетесь к подведению итогов (короткий брифинг).

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 – ДЕМОНСТРАЦИЯ ПЕРВОГО ОБЩЕГО СОБРАНИЯ

Помните: первая встреча — это урок для всех, поэтому нужно объяснять и комментировать каждый этап в процессе. Необходимо будет также повторить то, что было уже объяснено персоналу ранее. Это часть программы. На следующей встрече не будет потребности разбирать все так подробно, можно будет просто действовать по намеченному плану. Пройдитесь еще раз по всем этапам и видам деятельности, описанным в руководстве.

На что стоит обратить особое внимание во время первой встречи:

Во время приветствия пожмите руки всем, включая персонал, и пригласите персонал сесть в круг вместе с остальными участниками. Объясните всем, кто вы и в чем причина и какова цель этого общего собрания.

“Приветствую всех, сегодня мы сообщаем, и жильцы, и работники, познакомимся с новой программой под названием Растущая община. Приглашаю всех принять активное участие в сегодняшней встрече и надеюсь, что продолжим подобные встречи и в будущем”.

Прежде чем начать встречу, задайте вопрос: “Что, по-вашему, означает слово “община”? Что превращает группу людей в общину? Считаете ли вы себя частью общины?” В общине главенствуют такие принципы, как взаимопомощь, содружество. Причастность, и так далее. Объясните, что вы хотели бы внедрить эти принципы здесь, в доме (или в отделении), и именно поэтому мы вместе начинаем работать по этой программе...

Обратите внимание присутствующих, что встреча началась с рукопожатий. Спросите присутствующих, чем, по их мнению, отличаются рукопожатия от просто группового приветствия (сказать всем “Здравствуйте”). Подведите всех к мысли о том, что рукопожатие передает индивидуальное сообщение каждому участнику встречи о том, что он важен и его присутствие важно.

Важные моменты, которые необходимо затронуть во время демонстрации:

Вступительная песня: спросите жильцов, кто из них любит музыку. Тех, кто поднял руку, спросите – почему вы любите музыку? Что она пробуждает в вас? Какие чувства вызывает? Объясните, что в общине вы практикуете совместное пение, чтобы объединить сердца. Музыка также сплавливает людей из разных культур. Выберите совместно песню и спойте ее вместе. Скажите, что так теперь будет начинаться каждая встреча.

Разминка: Объясните, что теперь, когда вы вызвали подъем духа и энтузиазм при помощи пения, вы хотите взбодрить тело при помощи разминки. Проведите пять минут легкой разминки. Обратите внимание: во время разминки не разводите руки в стороны, так как сидящие в кругу не смогут повторить это движение вслед за вами, по их сторонам сидят другие люди.

Домашние новости: объявите, что сейчас мы обсудим новости в нашем доме, но прежде задайте вопрос: что такое дом? Что превращает просто место или ночлег в дом? Пускай вопрос будет обращен и к жильцам, и к персоналу. Расскажите, что нового в доме, представьте нового жильца, объявите о предстоящем мероприятии, пригласите в центр круга одного из работников персонала, спойте ему какие-то строчки, говорящие о благодарности. Попросите

всех выразить ему благодарность за его работу, задать личные вопросы, сказать ему теплые слова. Объясните участникам, что раздел домашних новостей призван углубить их знакомство с происходящим в доме, с живущими и работающими в нем людьми. Это шанс выразить свои просьбы и пожелания, а также что-то спланировать вместе с другими участниками.

Сводка мировых новостей: расскажите о чем-то интересном и удивительном, о чем вы недавно слышали или что недавно произошло, из области науки, путешествий, открытий, жизни знаменитых людей и так далее. Попробуйте сделать небольшую дискуссию вокруг этого сообщения, объясните, что мы все хотим знать больше и развиваться.

В конце перечислите все, что вы проделали с начала встречи и до этого момента – мы встретились и пожали руки, спели песню, сделали зарядку, побеседовали о домашних и мировых новостях, а теперь мы приступаем к основной части – к обсуждению.

Обсуждение: помогает нам лучше узнать друг друга. Каждый раз кто-то из жильцов или ведущий будут предлагать тему для обсуждения. Повторяйте рассказанные жильцами ключевые фразы, чтобы суммировать сказанное. Сегодня мы начнем встречу с вопроса... Выберите тему для первого обсуждения, желательно что-то пикантное, пробуждающее интерес и что-то, что лично вас задевает и волнует. Например – кем лучше быть, женщиной или мужчиной? Что особенного в женщине, по сравнению с мужчиной? Чему мужчина мог бы поучиться у женщины? И наоборот? Подведите всех к выводу, что каждому есть чему поучиться у другого человека, и это, собственно, то, что мы и делаем здесь, в общине. Дайте каждому высказаться, не торопите людей, и не забывайте и про персонал, присутствующий на встрече. Вопросы адресованы и к ним тоже. Еще одна тема, вызывающая живой интерес у всех: чудеса. Случаются ли чудеса? Что есть чудо? Кто может поведать о случившемся лично с ним чудесном событии? Почему мы так любим рассказы о чудесах? Можно привести здесь какую-то общеизвестную чудесную историю. Подчеркните, что жизнь сама по себе есть чудо, и то, что мы можем делить ее с другими людьми, также чудо.

Расскажите, что дополнительные сведения и идеи есть на сайтах, указанных в конце этого буклета..

После обсуждения подведите итоги встречи и зачитайте “Декларацию Растущей общины” - определение пожилого человека. Спросите жильцов, каково их мнение об этом утверждении. Подчеркните, что вера в это определение это самый простой общий знаменатель для всех участников общины, и что все встречи и вся деятельность направлены на то, чтобы подчеркивать и практиковать это кредо в повседневной жизни.

Заключительная песня: выберите вместе с общиной заключительную песню. Объясните, что песня оставляет нас с надеждой и радостью в сердце.

Поблагодарите всех за участие в обсуждении и сообщите, когда состоится следующая встреча. Обязательно сделайте следующую встречу на той же неделе или максимум через неделю. Установите постоянное время, день и час встречи, и вывесите на видном месте в доме.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3 – ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ВСТРЕЧИ С ПЕРСОНАЛОМ

Подведение итогов с персоналом состоится сразу по окончании демонстрации. Опросите персонал, что они видели и что они ощущали, каково их впечатление. Дайте возможность высказаться как можно большему числу людей. Подчеркните, что их присутствие на последующих встречах крайне важно и что очень желательно, чтобы они также делились своими мыслями, переживаниями и личными событиями с жильцами и всеми участниками.

Выразите свою уверенность в нужности и полезности данной программы, что Растущая община — это отличный инструмент для создания реальности, где человек находится в центре, где работники близко и лично знакомы с жильцами, и не менее важно, чтобы и жильцы познакомились с работниками поближе, потому что зачастую работники заведения заменяют жильцам их семью и мы должны сделать все, чтобы скрасить их жизнь и наполнить ее смыслом и радостью, не оставляя в ней места одиночеству, тоске и беспомощности.

Поблагодарите всех за участие и скажите, что будете очень рады содействию и любым идеям, и предложениям.

После встречи с персоналом, желательно обсудить все дополнительные вопросы и детали с ведущими общины, пройтись по руководству, по сайту, упомянуть все ключевые моменты, как, например, функция ведущего общины, развитие и продвижение общины, и так далее.

נספח ד': טקסטים ושירים לטקס פרידה מאדם שנפטר

"הגיע הזמן להיפרד; לגביי הגיעה העת למות ולגביך להמשיך לחיות. מי מאתנו יוצא לדרך טובה יותר - גלויה התשובה לאלוהים בלבד"
(סוקרטס)

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֵיהּ רַבָּא.
בְּעֵלְמָא דִּי בְרָא, כְּרַעוּתָהּ. וְיִמְלִיךְ מַלְכוּתָהּ, וְיִצְמַח פְּרָקְנָהּ,
וְיִקְרַב מְשִׁיחָהּ.
בְּחַיִּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיֵּי דְכָל-בֵּית יִשְׂרָאֵל, בְּעֵגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב,
וְאָמְרוּ אָמֵן.
[אמן] יְהֵא שְׁמֵיהּ רַבָּא מְבָרַךְ, לְעָלְמָא לְעָלְמֵי עָלְמֵיָא
יְהֵא שְׁמֵיהּ רַבָּא מְבָרַךְ, לְעָלְמָא לְעָלְמֵי עָלְמֵיָא
יִתְבָּרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמֵם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר וְיִתְעַלֶּה
וְיִתְהַלַּל, שְׁמָהּ דְקַדְשָׁא בְרִיךְ הוּא.
לְעֵלְא מִן-כָּל-בְּרַכְתָּא, שִׁירְתָּא, תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחְמָתָא דְאִמְרִין
בְּעֵלְמָא, וְאָמְרוּ אָמֵן.
יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמֵיָא וְחַיִּים עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן.
עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמֵי, הוּא בְּרַחֲמֵי יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ, וְעַל כָּל-
עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן.

היה לי חבר היה לי אח

מילים: יורם טהרלב
לחן: יאיר רוזנבלום

לכל איש יש שם

מילים: זלדה
לחן: חנן יובל

אסיף

מילים: איתמר פרת
לחן: נעמי שמר

חלומות שמורים

מילים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

נספח ה': המלצות לאתרי אינטרנט מומלצים - מאמרים וסרטונים

[/http://www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)

המדף הדיגיטלי של אשל

[/http://publications.jdc.org.il](http://publications.jdc.org.il)

<https://www.youtube.com/watch?v=KxDwieKpawg>

אתר קהילה צומחת

<https://kehilaz2016.wixsite.com/kehila>

- מכיל מגוון רחב של נושאי דיון, העשרה, סיפורים, סרטונים ותוכן לעבודתכם בכלל ולהעשרת הקהילות בכרט.

<http://www.reutheshel.org.il>

אתר רעות - משפחה מטפלת: מספק מידע משמעותי וחשוב הן על הטיפול בזקן והן על אירועים וכנסים בתחום.

<http://shuka.dinur.name>

אתר זיקוקין דינור: סיפורי חיים אמיתיים ומרגשים.

<http://www.ivolunteer.org.il/?CategoryID=674&ArticleID=3928>

המועצה הלאומית להתנדבות בישראל

[/https://www.volunteerisrael.org.il](https://www.volunteerisrael.org.il)

הרשות להתנדבות ישראלית

[ספרייה לדמיון מודרך](#)

ספרייה לדמיון מודרך

https://www1.jerusalem.muni.il/jer_sys/muni/messages/docs/09343824082011.pdf

S. Ostrowski,(2018)' Reviving the joy of reading, Pioneer network in:

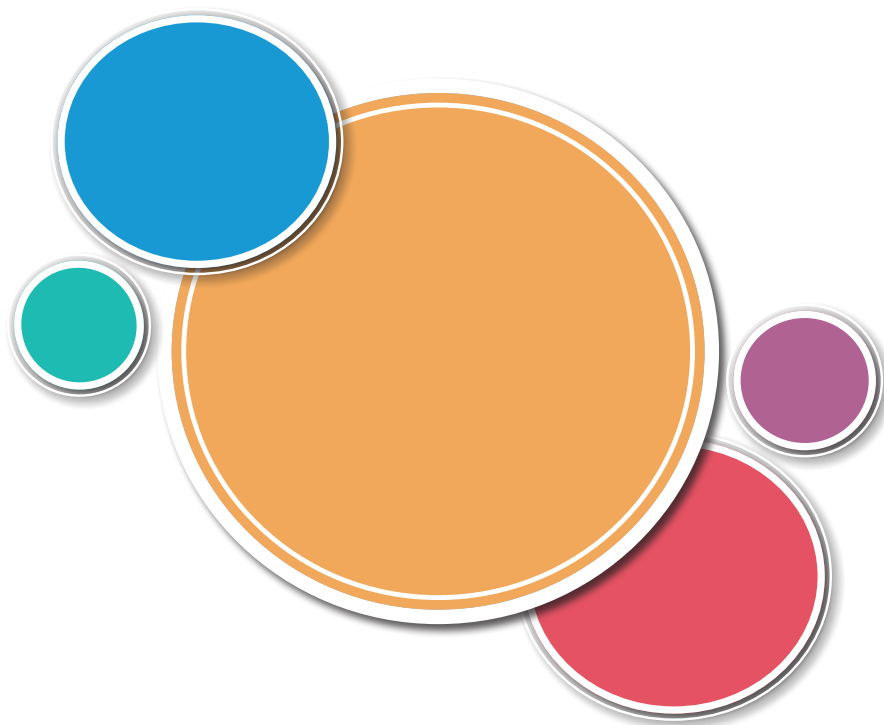
<https://www.pioneernetwork.net/reviving-the-joy-of-reading/>

(כיצד לעזור לאנשים החולים בדמנציה להמשיך לקרוא- כמה כלים בסיסיים)

השפעת הדמיון המודרך:

Mercy, J., Shini, M., Kamaraj, R. P., & Rachel, R. (2017). Guided imagery therapy on the level of test anxiety among nursing students. TNNMC Journal of Mental Health Nursing, 5(2), 18-21.

Kwekkeboom, K. L., & Bratzke, L. C. (2016). A systematic review of relaxation, meditation, and guided imagery strategies for symptom management in heart failure. The Journal of Cardiovascular Nursing, 31(5), 457.



ג'וינט ישראל | אשד
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

