СВЕТЛАНА ТАВОЛГА

Мой ИКИГАЮШКА

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ПСИХОЛОГА



Светлана Таволга

Мой икигаюшка. Мастер-класс от психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67954301
ISBN 9785005685209

Аннотация

«Мой Икигаюшка» – вторая книга серии «Мастер-класс от психолога». Автор-психолог Светлана Таволга делится с читателями необычным взглядом на простые вещи, которые помогают обрести смысл жизни, решить кризисные ситуации, выстроить гармоничные отношения в семье или с самим собой.Книга написана в первую очередь для коллег-психологов. Представленный опыт будет полезен педагогам, логопедам, дефектологам, родителям, заинтересованным в развитии семьи и детей.

Содержание

Знакомство 5
Введение 7
Японский Икигай 10
Пять столпов икигай 13
Русский Икигай в реалиях дома-интерната для престарелых и инвалидов 17
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Мой икигаюшка
Мастер-класс от психолога

Светлана Таволга

© Светлана Таволга, 2022

ISBN 978-5-0056-8520-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мой Икигаюшка»

Икигай – японское «икигай», в буквальном переводе «смысл жизни», «ики» (жить) и «гай» (причина)

Знакомство

Коротко о себе. Психолог. Более 25 лет консультирую людей разного возраста по многообразным проблемам. Возраст не считаю важным самым фактором, потому работаю с клиентами от рождения до смерти. Биологический и психологический возраста часто не совпадают. Встречала мудрых детей лет десяти и родителей сорока лет, застрявших в дошкольном периоде развития.

Работала в организациях системы образования более десяти лет, последние годы – в организации социального обслуживания населения и центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей. Основной акцент был на сопровождении семей с приёмными детьми.

Во второй книге серии «Мастер-класс от психолога» решила поделиться опытом, который был «рождён» в доме-интернате для престарелых и инвалидов, которому на тот момент дала название «Икигай». Проект превратился в мой метод психологической работы и продолжил своё развитие в отделении сопровождения приёмных семей Центра помощи детям. Название трансформировалось в «Икигаюшку», так как нежно и любя мы создаём атмосферу в семье для благополучного развития детей.

Уверена, что пытливый ум практикующего психолога найдёт и ещё более широкое применение данному методу. Ко-

нечно, книга написана в первую очередь для коллег-психологов. Однако описанный опыт будет полезен педагогам, логопедам, дефектологам, заинтересованным в развитии семьи и детей родителям.

Введение

Откуда пришла сама мысль о психологической работе в мини-садике?…

Некоторое время работая психологом в доме-интернате для престарелых и инвалидов, наблюдала за жизнью стариков в границах одного зданиях, иногда одной комнаты. Зрелище не для слабонервных, прямо скажем. Профессиональная закалка получена на общем и геронтологическом отделениях.

В апреле 2020 года обрушился на все организации знаменитый карантин. Проживающие были вынуждены обитать в своих комнатках, на своих этажах. Прогулки – под запретом, проведывающие родственники – под запретом. Даже мероприятия были под запретом какое-то время. Проще было только тем, кто и так несколько лет или месяцев жил в своей кровати, так называемые «лежачие» получатели социальных услуг.

Трудно было старикам, тяжело было сотрудникам и специалистам учреждений. Пропустили весну, лето, осень, зиму… За всеми изменениями в мире природы наблюдали через окна. Тоску в их глазах не передать.

Мой ежедневный утренний патронаж во время вахтовых смен и между ними выливался в бесконечные рассказы бабушек и дедушек, как они жили в своей деревне, ходили в лес

за грибами и ягодами, выращивали овощи на огороде у дома, ловили рыбу на речке. Многие вспоминали военное время, работу в лесу. Да, и умирали старики в этот период больше не от болезней, а от потери смысла в таком «запертом» существовании. «Как в тюрьме», – говорили они.

Люди пережившие войну, концлагеря, сохранили желание жить на долгие годы. Угасали на глазах… Некоторые сопротивлялись, погружаясь в агрессию на окружающих… Наблюдали разные реакции на «карантинные мероприятия».

Вот тогда и пришла мысль: **надо искать смысл!** Что-то должно стать новым смыслом для проживающих, пусть и в особых условиях.

Перечитала огромное количество литературы, статей о серебряном возрасте, о долгожительстве. Ознакомилась с фактами по миру, со статистикой по региону, с опытом работы в подобных организациях. Освежила знания в геронтопсихологии.

Японский опыт крепко зацепил моё внимание. Возникло желание переложить мысли их долгожителей на нашу интернатную российскую реальность, дать своей психологической деятельности новую цель – «осмыслить жизнь» подопечных дома-интерната.

Конечно, у нас не было садов, гор, озёр на территории организаций, как на японских островах. Однако окно присутствовало в каждой комнате. На нём вполне себе комфортно мог разместиться **мини-садик**. А это уже новый «природ-

ный» момент в их буднях.

В последствии в моей работе психологом в Центре помощи детям, эти самые мини-садики стали формой активной продуктивной деятельности в приёмных семьях в период адаптации или кризиса взаимоотношений. Удачная форма работы с семьями, позволила нивелировать адаптационные негативные явления.

Может показаться, что мы ищем глобальный смысл всей жизни. Икигай – причина жить. Нет. Речь пойдёт о ежедневных смыслах. Поиск своего предназначения – тема другая. Немного касались её в первой книге серии «Мастер-класс от психолога», которая называется «Матрёшка с Умом».

Обо всём по порядку…

Японский Икигай

Перевалить рубеж в 100 лет – это подвиг ЧелоВека, представителя прожившего целый век, видевшего несколько поколений. Героев можно встретить по всему миру, то тут, то там появляются сообщения о чудо-юбилярах: Окинава (Япония), Сардиния (Италия), полуостров Никоя (Коста-Рика), Лома-Линда (Калифорния, США), Кавказ (Россия).

Статистика говорит о том, что количество долгожителей с каждым годом растёт. Учёные называют и причину их столь длительного пребывания на земле: образ жизни! Питание и физическая активность, плюс особый образ мысли.

Япония бьёт все рекорды по количеству долгожителей. Много их обитает на Окинаве. Старики благополучно доживают до почтенного возраста, сохраняя оптимистичный взгляд, крепкое здоровье, ясный ум. В обществе они остаются полноценными личностями и наслаждаются жизнью.

Многие долгожители утверждают, что только после 60 лет почувствовали новое рождение. Словно они перешли в иной период – **«детство старости»**. На этом этапе у бабушек и дедушек появляется мысль, что **«новую» жизнь надо прожить обязательно счастливо**. Дети выросли, внуки выросли, время вспомнить о себе. Оживить свои детские мечты. Наконец-то, сделать то, на что никогда не хватало времени и сил.

Учёные, врачи и психологи провели не мало бесед, интервью, наблюдений с пожилыми японцами в поиске секрета счастливой старости и долгой полноценной жизни. Их труды увенчались успехом, удалось вывести четыре простые правила долгожителей.

Во-первых, человек должен жить настоящим днём. Побеги в прошлое, поиски там примеров уводят от **«рациональной отрешённости»**. Именно в ней заключён первый секрет.

Во-вторых, человек должен заботиться о своём положении в обществе. Это не про карьеру и статус, а про человеческие гармоничные отношения с окружающими. Надо быть приятным в общении, помогать иногда советом молодому подрастающему поколению. **Общение прибавляет жизненные силы –** второй секрет.

В-третьих, человек должен научиться заменять тревогу о будущем «полезным добрым усилием». Тревога отнимает силы жизни. Люди собрались и помогли соседу, дому, улице, деревне, городу. Потом могут помочь и тебе. **Жить без тревог –** третий секрет.

И последнее, человек обязан **найти свой «икигай»**.

Икигай – японское «икигай», в буквальном переводе «смысл жизни», «ики» (жить) и «гай» (причина). Это дело, ради которого хочется просыпаться по утрам и Жить. Маленькое **личное дело** радует и прибавляет сил, наполняет каждый день смыслом.

Правила просты, не удивительно, что они работают не только на японской земле. Можно прожить долго, если хорошая генетика, благодарим родителей. А если она подкачала, включайте голову и сердце.

Жизнь наполняйте смыслом сами!



Творим реальность сами

Пять столпов икигай

Первое. Счастливые долгожители рекомендуют **Начинать с малого**. Изменения в жизни важны, но не разом и круто на 180 градусов. Сегодня увеличили активность физическую, завтра – умственную. Или постепенно изучайте новые комнатные и садовые растения. Потом выбирайте для себя самые оптимальные из них, приобретайте и заботьтесь о них.

Второе. Принятие себя – это тоже самое, что **Освободить себя**. Обязательно напишу о продолжении проекта «Икигаюшка» в новом направлении «Клетка, выпустившая птиц» в третьей книге серии «Мастер-класс от психолога». Поделюсь опытом работы с выпускниками, кто перешёл рубеж 18-ти лет.

Третье. **Гармония и устойчивость психики** будет отражаться во всей композиции мини-садика. Она будет являться и диагностическим материалом с возможностью при необходимости мягко корректировать, проводить терапевтическую работу.

Четвёртое. Счастье не всегда имеет глобальные масштабы. Бабушки и дедушки снова учатся **Радоваться мелочам**. Полить свой любимый цветок на окне в композиции садика – радость. Изменить, добавить, убрать детали в своём Икигае – радость.

Пятое. Умение **Быть здесь и сейчас** будет крепнуть в текущем потоке событий. Важно быть вовлечённым в события дня, находить удовольствие от настоящего.

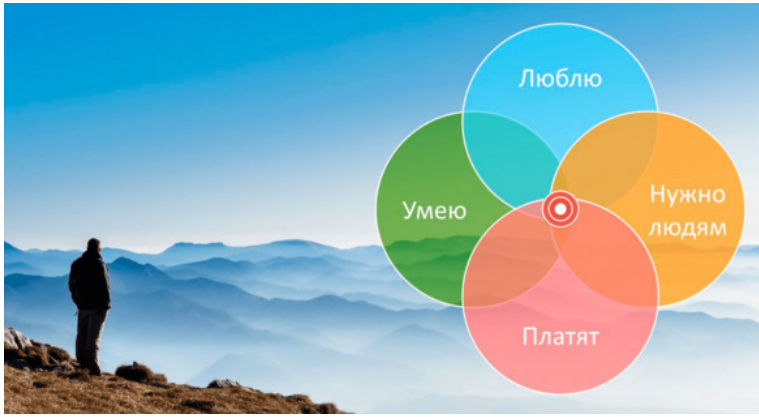
Японский подход «Икигай» используют разные специалисты: бизнесмены, коучи, консультанты, психологи. Теоретическая концепция Икигай состоит из четырёх элементов, которые на пересечении дают икигай – индивидуальный **смысл** жизни:

· То, что вы **любите** (хобби, страсть, миссия)

· То, в чем вы **способны** (умения, навыки и профессия)

· То, за что вам **могут платить** (продукт, профессия и призвание)

· То, что **нужно миру** (служение, миссия и призвание)



Для людей «серебряного» возраста скорее важен центр-пересечение – **Смысл, который отражает их новую реальность, без сферы «платят».** В силу возраста, в остатке имеем три сферы и их пересечение, исключается пункт о плате за свою деятельность. Принципы же работают все.

Суть японского икигая укладывается в десять принципов:

1. Будьте активны, не выходите рано на пенсию.
2. Оставьте суету и живите в медленном ритме.
3. Ешьте только до того момента, когда вы насытились на 80 процентов.
4. Окружайте себя хорошими людьми.
5. Поддерживайте себя в форме и занимайтесь физическими упражнениями ежедневно.
6. Улыбайтесь и замечайте людей вокруг себя.
7. Живите в гармонии с природой.
8. Будьте благодарны за все, что делает вас счастливым.
9. Живите моментом.
10. Слушайте свое сердце. Оно приведет вас к икигай.

Для наших участников проекта схематично икигай выглядит как пересечение трёх основных сфер в единый центр: Хочу, Могу и Надо людям:

Хочу Жить и творить,

Могу это делать с удовольствием,

Надо окружать людей добром и красотой.



Милый мини-садик

Русский Икигай в реалиях дома-интерната для престарелых и инвалидов

Реалии жизни в России не так радужны, как в Японии. Там бабушки и дедушки живут в специальных деревнях, близко к природе. У нас же большое количество стариков оказывается в домах-интернатах для престарелых и инвалидов в силу разных жизненных обстоятельств.

Мой психологический опыт заключался в наблюдении в условиях стационарной организации за 250—300 бабушками и дедушками в возрасте от 52 до 100 лет. Выборка внушительная, с токи зрения статистики.

Причины помещения стариков в организацию разные: остался один в деревне, состояние здоровья требует специального ухода, просто дети сдали, так как не хотят ухаживать. У многих из них тяжёлые медицинские статусы: онкопатологии, болезнь Альцгеймера, ментальные нарушения, деменция, хронический алкоголизм и другие физические (слепота и отсутствие слуха) и психические нарушения.

Некоторые из проживающих сохраняли свою трудовую форму, работали лифтёрами, дворниками. Единицы занимались физкультурой (финская ходьба) и творчеством (рисование, вышивка, вязание). Несколько человек разгадыва-

ли с удовольствие кроссворды, читали книги и выполняли упражнения по развитию памяти и внимания. У некоторых были планшеты, общались в социальных сетях с друзьями. Остальные пребывали большую часть времени на бытовом уровне: покушать, поспать, сходить к врачу.

Практически у всех стариков, вне зависимости от врЕменных увлечений наблюдали: потерю смысла жизни (дети выросли или их никогда не было), ощущение одиночества, покинутости, осознание «заката жизни», тревогу за своих немногочисленных оставшихся родственников, случались и приступы агрессии. Не редко приходили в кабинет плакать, «посидеть в тишине, без всех».

Сотрудники, обеспечивающие уход за проживающими в интернате, часто попадали в эмоциональные взаимоотношения со стариками. Тяжёлые переживания вели рано или поздно к выгоранию на работе. Поиск Икигая требовался в определённый момент и им.

Как психолог задалась вопросом: как повысить качество жизни людей в условиях стационарного учреждения через обретение нового смысла?

Осложнял обстановку общий карантин – немаловажный фактор реальности того момента. Психологическую травму тотальных ограничений психологи и психотерапевты долго ещё будут лечить у населения во всех странах.

В одно прекрасное утро ответ пришёл! Что если вместе с бабушкам и дедушками, и желающими сотрудниками, со-

здавать свои маленькие живые уголки!

Не секрет, что **активная осмысленная ежедневная деятельность обеспечивает устойчивое состояние счастья. Забота о ком-то или о чём-то удерживает человека в бодром ответственном состоянии духа**. Это и стало основной идеей моего психологического проекта!

Как оказалось, цветок и несколько игровых деталей на окне легко превращаются в мини-садик. А мини-садик для человека может стать «икигаем», тем, ради чего он живёт сегодня и тем, что доставляет ему радость.

Проект «Икигай» прекрасен своими возможностями:

– пролонгированность, то есть используя принцип усложнения материала и увеличения масштаба работ можно быть в проекте многие годы;

– объединение образовательных, развивающих, коррекционных и эко-терапевтических методов;

– оздоровление лиц с ОВЗ;

– профилактика психологического состояния относительно здоровых людей;

– социализация людей через переход от индивидуальной к коллективной деятельности;

– гармонизация психологической атмосферы в малых коллективах, в группах участников проекта;

– сочетание деятельности в мини-садике с широким спектром других методик: библиотерапия, музыкотерапия, арт-

терапия и др.

– оригинальное неповторимое оформление комнат и фойе учреждения;

– обретение новых смыслов и повышение качества жизни через активное взаимодействие с «кусочком природы» и окружающими людьми;

– сезонное обновление живых композиций, организация конкурсов, фотовыставок;

– изготовление подарочных композиций;

– обучение подрастающего поколения созданию живых уголков, взаимодействие с волонтёрами;

– индивидуальный подход к участникам проекта: способным рекомендуем изготавливать сложные и долгосрочные композиции, менее подготовленным или ослабленным людям – простые задания-сюжеты, при этом сохраняя развивающий и обучающий аспект.

В дальнейшем для специалистов, работающих в проекте, полезно участие в форумах, конференциях, мастер-классах, написание статей в журналах, организация презентаций проекта на методических рабочих площадках для привлечения новых партнёров и распространения полезной идеи в общество.

Посмотрим на проблему серебряного возраста чуть более детально. Эта часть книги может быть полезна не только специалистам организаций, но и людям, у кого в семье живут

бабушки и дедушки.

Не претендую на сто-процентную статистику, цифры меняются из года в год, но общая тенденция проблематики явления сохраняется.

По данным мировых и российских исследований, умеренные когнитивные нарушения отмечаются у 20% людей старше 65 лет. Среди тех, у кого они были выявлены, у 70% в течение пяти лет развивается деменция.

Главные причины деменции:

– на первом месте стоит болезнь Альцгеймера, именно она лежит в основе 62% случаев тяжелых когнитивных нарушений, когда поражен практически весь головной мозг (исследования американских учёных, проведенные в 2017 году);

– в 17% случаев деменция бывает вызвана нарушением кровообращения;

– в России очень часто встречается смешанная деменция, когда у человека есть и болезнь Альцгеймера, и сосудистые нарушения;

– дальше по распространенности идут деменция с тельцами Леви, лобно-височная дегенерация, болезнь Паркинсона;

– деменция может быть также вызвана дисметаболическим расстройством (это гиповитаминозы, гипотиреоз, гипофизарная недостаточность, печеночная недостаточность, почечная недостаточность, алкоголизм и др.), в таких случаях она бывает обратима.

Важно знать **первичные признаки** деменции:

1. Потеря памяти на недавние события – отличительная особенность болезни Альцгеймера. Человек прекрасно помнит, что с ними было 20 лет назад, но при этом совсем не помнит того, что делал утром или вчера.

2. Человек с болезнью Альцгеймера скрывает часто свои трудности, ему стыдно в них признаваться, он страдает и у него может развиться депрессия.

3. Стремление прятать вещи.

4. Нарушение ориентации в пространстве.

5. Проблемы со счетом и с речью (трудности в подборе слов).

6. Замедление психической деятельности.

7. Сильное сужение круга интересов.

8. Сложности с восприятием новой информации, болтливость.

9. Нарушается письмо.

10. Меняется походка (становится «шаркающей»).

11. Человек превращается вдруг в эгоиста, требует к себе особого внимания.

12. Чтобы получить внимание, человек охотно жалуется на свое состояние.

13. Состояние общее то улучшается, то резко ухудшается. Сложно концентрировать на чем-то внимание, у него возникают зрительно-пространственные нарушения. Бывают очень яркие галлюцинации, причем уже в течение первого года заболевания.

14. Резкое снижение артериального давления при изменении положения тела.

15. Лобно-височная дегенерация приводит к поведенческим и речевым нарушениям. Резкие движения (до драк) сопровождаются нецензурными высказываниями.

Деменция – не приговор, утверждают неврологи. При лечении человек может оставаться самостоятельным до десяти лет. Без лечения он уже через три года будет нуждаться в постоянной посторонней помощи.

Внимание многих ученых сейчас привлечено к **додементным когнитивным нарушениям.** Специалисты разрабатывают методы профилактического лечения, чтобы пациент не доходил до стадии деменции.

Выделяются три группы додементных нарушений:

· Субъективные когнитивные нарушения – это когда человек жалуется, но врач не находит никаких изменений. «Теряю нить разговора, отвлекаюсь», «забываю имена и фамилии хорошо знакомых людей», «думаю медленно», «не уверен в своих ответах и действиях», «сложно научиться чему-либо».

· Легкие когнитивные нарушения выявляются специалистом при нейропсихологическом исследовании, но их невозможно заметить при обычной беседе.

· Умеренные когнитивные нарушения уже заметны для окружающих, однако профессиональная, социальная и бытовая активность человека еще не ограничены. Любое огра-

ничение в повседневной деятельности пациента свидетельствует о деменции.

46% человек обращаются к специалистам уже на стадии деменции, 30% – на стадии умеренных когнитивных нарушений, 17% – с легкими нарушениями, 8% – с субъективными нарушениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.