

# Биографические методы работы с людьми старшего поколения.

## Участники, свидетели и современники исторических событий

*Описание технологии*



## **Продолжительность**

от 5 до 9 месяцев

## **Место проведения**

Пензенская область

## **Автор технологии**

Пензенское областное отделение международного общественного фонда «Российский фонд мира»

<https://vk.com/fondmirapnz>

## **Целевая аудитория**

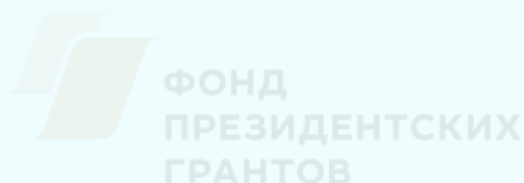
Женщины 60+ лет, которые испытывают потребность в творческой самореализации, социальных контактах и чувстве полезности и нужности обществу.

## **Цель**

Улучшение качества жизни пожилых людей через творческие и биографические методы, усиление ощущения собственной значимости и уникальности личного жизненного пути.

## **Основные задачи**

- Стимуляция когнитивных функций и память.
- Развитие навыков рефлексии и анализа жизненных событий.
- Активация творческого потенциала и вдохновения к новым начинаниям.
- Борьба с чувством одиночества и ненужности.



## Суть технологии

Через серию мероприятий участникам предлагается погружение в историю собственной жизни и периода, в котором они жили. Через просмотр старых фильмов, прослушивание музыки, рассматривание вещей, фотоальбомов и бесед они вспоминают яркие эпизоды прошлого, делятся впечатлениями и учатся ценить пережитый опыт. Во время обсуждения используют различные методы, например, «Интервью в парах», «История одной вещи», «Шкатулка воспоминаний», исторические квесты и т.п.

Технология знакомит пожилых людей с методами индивидуального и группового обучения. Методы программы направлены на укрепление памяти пожилых людей, поиск новых форм организации досуга, повышение социального статуса, востребованности пожилых людей, передачи жизненного опыта другим поколениям, получению положительных эмоций и включения в социум.

Мероприятия повышают самооценку, обогащают жизнь положительными эмоциями и делают людей частью социальной сети.

## **Результаты реализации технологии:**

### **Количественные показатели**

- Проведено 14 мероприятий с июня 2024 по январь 2025 года.
- Присоединилось 318 участников.
- Открыто 14 тематических направлений.
- Бесплатную помощь оказали 27 волонтеров.
- Создан фильм длиной 30 минут с воспоминаниями о Великой Отечественной войне.

### **Качественные изменения**

- Улучшено восприятие жизни и возвращение радости существования.
- Повышена самооценка и осознание собственной значимости.
- Удалось снизить ощущение одиночества и бесполезности.
- Положительные эмоции привели к общему улучшению самочувствия.
- Установлена прочная сеть знакомств и дружбы среди участников.

# Особенности внедрения технологии

Технология основана на бережном отношении к прошлому участников и уважении к их жизненному опыту. Основная задача — наполнить жизнь пожилых людей радостью, теплом и уверенностью в собственной значимости.

Наиболее эффективны мероприятия, на которых собираются как современники события, так и молодые люди, желающие послушать рассказы о прошлом. Главное — создавать доброжелательную и тёплую атмосферу, побуждая участников делиться воспоминаниями свободно и искренне.

## План реализации:

| № n/n | Этап/шаг реализации                                                                                                             | Примерный срок       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1     | Определение тематики мероприятия: каким событиям или событию будет посвящено мероприятие                                        | От 1 дня до 1 недели |
| 2     | Приглашение на мероприятие участников, свидетелей, современников выбранного события                                             | 1-2 недели           |
| 3     | Определение места проведения мероприятия: библиотека, помещение НКО, музей, территория около монумента, памятника, школа и т.п. | 1-2 недели           |
| 4     | Составление плана мероприятия: формы проведения, очередность заданий и упражнений, тайминг, ожидаемые результаты                | 1-2 недели           |
| 5     | Подготовка ресурсов для проведения мероприятия                                                                                  | 1-2 недели           |
| 6     | Непосредственная подготовка мероприятия на выбранной территории                                                                 | 1-2 дня              |
| 7     | Проведение мероприятия                                                                                                          | 2-5 часов            |



## Необходимые ресурсы:

- Материально-технические: камера, диктофон, компьютеры, флеш-накопители, цветные принтеры, флипчарты, фломастеры, бумага.
- Человеческие: модераторы, эксперты-историки, фотографы, операторы.
- Информационно-методические: книги, журналы, фильмы, фотографии, экспонаты музеев.

## Партнёры

| <i>Партнер</i>                                                      | <i>Вклад</i>                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пензенский краеведческий музей                                      | Методическая, информационная поддержка, проведение экскурсии, помощь в разработке исторического квеста |
| КЦСОН р. п. Тамала Тамалинского района Пензенской области           | Предоставление помещений, приглашение участников мероприятия, организация части мероприятия            |
| Управление социальной защиты Никольского района Пензенской области. | Предоставление помещений, приглашение участников мероприятия, организация части мероприятия            |
| Музей И. Н. Ульянова                                                | Методическая, информационная поддержка, проведение экскурсии, помощь в разработке исторического квеста |
| ИП Русеев М.П.                                                      | Предоставление территории и инфраструктуры на ней для проведения мероприятия.                          |
| ООО «Олимп»                                                         | Транспортные услуги                                                                                    |

## **Планы серии мероприятий «Биографические методы работы с людьми старшего поколения»**

### **Мероприятие: «Детство, опаленное войной»**

**Цель:** показать влияние Великой Отечественной войны на судьбы людей, чье детство пришлось на это время, дать возможность пожилым участникам поделиться воспоминаниями и сохранить их для будущих поколений.

#### **Задачи:**

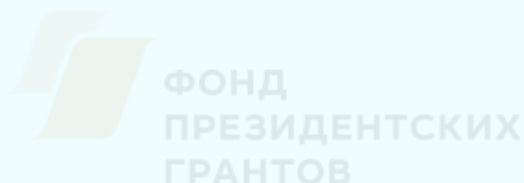
- Создать безопасную атмосферу для обсуждения личных воспоминаний.
- Дать возможность молодому поколению услышать живые свидетельства военного детства.
- Проанализировать, как события военных лет повлияли на дальнейшую жизнь участников.

#### **Описание:**

Участники (пожилые люди и молодежь) делятся воспоминаниями о детстве в годы войны, рассказывают о своем опыте, условиях жизни, семье и потерях. Молодежь задает вопросы, формируя живой диалог поколений.

#### **План мероприятия:**

- Введение. Короткая лекция о жизни детей в годы войны.
- «Мои первые военные воспоминания» – участники рассказывают о первом воспоминании, связанном с войной.
- «Что значило быть ребенком на войне?» – работа в малых группах, анализ историй, поиск схожих тем.
- Чтение писем и дневников тех лет. Обсуждение.
- Заключительная часть: выводы, благодарности.



## **Мероприятие: «Юность на руинах: как мы восстанавливали страну»**

**Цель:** дать возможность пожилым участникам рассказать о своей юности в годы восстановления страны после войны.

### **Задачи:**

- Раскрыть личные истории трудового подвига молодежи 1940-50-х годов.
- Сравнить условия жизни молодежи в разные эпохи.
- Привить уважение к труду и стойкости старшего поколения.

### **Описание:**

Люди старшего поколения делятся воспоминаниями о работе на заводах, в стройотрядах, на целине. Молодежь узнает, как строились города и создавались крупные промышленные предприятия.

### **План мероприятия:**

- Введение – рассказ о послевоенном восстановлении страны.
- «Наш первый труд» – участники рассказывают о своей первой работе.
- «Как работала молодежь» – интерактивное обсуждение о комсомольских стройках, целине, заводах.
- «История одного дня» – составление хроники обычного дня юного рабочего 1950-х.
- Итоги – какие ценности можно перенять у поколения 50-х?



## **Мероприятие: «Быт и культура советского человека»**

**Цель:** познакомить молодое поколение с повседневной жизнью в СССР через воспоминания очевидцев.

### **Задачи:**

- Разобрать особенности советского быта, его плюсы и минусы.
- Сравнить жизнь тогда и сейчас.
- Воспроизвести атмосферу прошлого через рассказы и предметы эпохи.

### **Описание:**

Разговор о советской повседневности: очереди, талоны, праздники, общественные движения. Молодежь знакомится с предметами того времени: телефонами-автоматами, виниловыми пластинками, журналами.

### **План мероприятия:**

- «День из жизни советского человека» – гости описывают один день своей юности.
- «Чем мы гордились?» – обсуждение символов эпохи.
- «Дефицит и находчивость» – интерактив: как жили в условиях дефицита?
- «Сравнение поколений» – что кажется удобнее сейчас, а что было лучше тогда?

## **Мероприятие: «Письма из прошлого»**

**Цель:** прочитать и обсудить личные письма разных эпох как отражение времени.

### **Задачи:**

- Показать важность писем как исторического источника.
- Провести параллели между прошлым и настоящим.

### **Описание:**

Чтение писем военных лет, писем с фронта, личной переписки советских людей.

### **План мероприятия:**

- Введение – зачем писать письма?
- Чтение писем (семейных, исторических).
- Обсуждение: эмоции, мысли, чувства.
- Написание письма себе в будущее.

## **Мероприятие: «Любовь, дружба, семья: тогда и сейчас»**

**Цель:** сравнить отношения между людьми в прошлом и настоящем.

### **Задачи:**

- Обсудить, как строились отношения раньше.
- Найти сходства и различия между поколениями.

### **Описание:**

Гости делятся историями любви, дружбы, семейной жизни.

### **План мероприятия:**

- Истории первых свиданий, знакомств.
- Как строились семьи?
- Советы молодому поколению.