

PRISIMINIMAI

Aprašymas

Ilgalaikė vyresnio amžiaus žmonių atmintis paprastai veikia labai gerai. Šia veikla siekiama suaktyvinti ilgalaikę atmintį bei motyvuoti papasakoti/ užrašyti savo istorijas, paremtas (Jūsų pačių) nuotraukomis.

Mokymosi tikslai



- Aktyvinti ilgalaikę atmintį
- Lavinti istorijos pasakojimo gebėjimus (apibūdinimų pateikimas, išsireiškimai)
- Surinkti prisiminimus
- Įtraukti į pokalbį



Trukmė

-

Aplinka

Individualiai arba grupėje.



Priemonės

Nuotraukos

Instrukcijos

Atliekant šią užduotį tiek individualiai, tiek ir grupėje, pirmiausia Jūs turėtumėte išsirinkti nuotrauką iš savo praeities. Jei įmanoma, pasirinkite tokią nuotrauką, kuri Jums asocijuojasi su geromis emocijomis. Kitas žingsnis - tyloje pažvelgti į pasirinktą nuotrauką ir apmąstyti:

- **Kas joje pavaizduota?** (Su kuo siejate šiuos žmones?)
- **Kur buvo padaryta nuotrauka?** (Kas jums asocijuojasi su šia vieta?)
- **Kada ji buvo padaryta?** (Kokio amžiaus asmuo nuotraukoje? Kiek Jums tuo metu buvo metų? Ką tuo metu veikėte savo gyvenime?)
- **Kodėl ji buvo padaryta?**
- Kas įvyko prieš ir po to?
- Ar nuotraukoje yra kas nors, kas vis dar priklauso Jums? (Ar nuotraukoje yra kas nors, kas tuo metu Jums buvo labai svarbu? Ar nuotraukoje yra kas nors, ką visiškai pamiršote?)

Veikla grupėje: Nebūtinai reikia atsakyti į visus klausimus. Grupėje galite susitarti, kad kiekvienai nuotraukai pasirinksite tris aktualiausius klausimus. Visi iš eilės pasidalina savo istorija ir prisiminimais. Vienam asmeniui baigus pasakoti istoriją, kiti taip pat gali užduoti klausimus ir taip įsitraukti į pokalbį.

Individuali veikla: Užsirašykite atsakymus/prisiminimus trumpoje formoje (kitoje nuotraukos pusėje), taip užfiksuosite prisiminimus būsimoms kartoms bei suteiksite nuotraukai vertę. Dėl vietos trūkumo į visus klausimus atsakyti nepavyks, tad **paryškintu** šriftu pateikti svarbiausi klausimai.

Praktiniai patarimai

- Jei ši veikla atliekama individualiai, tai gali būti puiki proga parodyti nuotraukas šeimos nariams bei pasidalinti prisiminimais.
- Jei po ranka neturite nuotraukų, galima panaudoti senų laikraščių ar žurnalų nuotraukas.

Numatomi rezultatai

- Geresni pasakojimo ir rašymo įgūdžiai, kūrybiškumas ir gebėjimas reikšti mintis bei jausmus.
- Geresnė atmintis ir kognityvinės funkcijos.
- Geresnis savo istorijos ir jos vertės ateities kartoms suvokimas.

Šaltinis

Parengė WISAMAR