

INSPIRACE PRO REFLEXI A SEBEREFLEXI

Já

Můj vztah ke vzpomínání (rád/nerad, motivace pro výběr semináře, klienta)

Já a vlastní vzpomínky (vzpomínám rád/nerad, zachycuji si vlastní vzpomínky, zajímá se někdo o mé vzpomínky, ...)

Příprava na reminiscenci – práce s vlastní osobou - Centrace – vyčištění mysli od rušivých témat, soustředění, vyladění na klienta

Po reminiscenci – je něco, co mě zasáhlo, co se mě osobně dotklo? Co s tím?

Vzpomínající

Proč jsem si vybral zrovna tohoto člověka? Je to náhodné nebo to má nějaký účel (racionální/iracionální)?

Typ:

1. Vypravěč
2. Orientován na přítomnost a budoucnost, vzpomínání ho nebaví
3. Vzpomínání je bolestné (chce/nechce vzpomínat)

Co vím z jeho minulosti – životní a historická osa

Jaké jsou jeho specifické potřeby? Na co si dát při vzpomínání pozor, co lze naopak využít?

Jaký pro něj může mít vzpomínání význam (interakční, hodnotový, integrativní, mezigenerační)

Vztah

U neznámého seniora – proces navázání vztahu

Blízká osoba – dosavadní vztahy, rodinný kontext ; Je to lehčí, těžší? Je zde nějaké rizikové a třeba pro mne bolestné téma?

Mění se můj vztah k seniorovi na základě toho, co se od něj dozvídám?

Co ostatní členové rodiny – má to na ně nějaký vliv? Má reminiscence přesah i do dalších vztahů?

Já jako zrcadlo - klient v nás vnímá sebe (zájem/nezájem, nuda, emoce, blízkost, ...)

Proces vzpomínání

vyladění

Obtížná místa (ticho, opakování,)

Problémy v komunikaci , bariéry (poruchy zraku, sluchu, paměti, stud, strach z neúspěchu)

„úspěšná“ místa v hovoru – které téma zaujalo, co vyvolalo seniorův zájem, co fungovalo?

Emocionální položení do zážitku (stimuly, techniky – zavřít oči, imaginace, ...)

Techniky komunikace (aktivní naslouchání – držet oční kontakt, doptávat se, dávat zpětnou vazbu, ...)

Obsah

Témata

Jsou pro mě samotného některá témata těžká? Obávám se jich?

Oblíbená témata

Ke kterému tématu se vzpomínající vrací, ke které etapě?

Databáze stimulů

Oslavy, slavení - příležitost ke vzpomínání