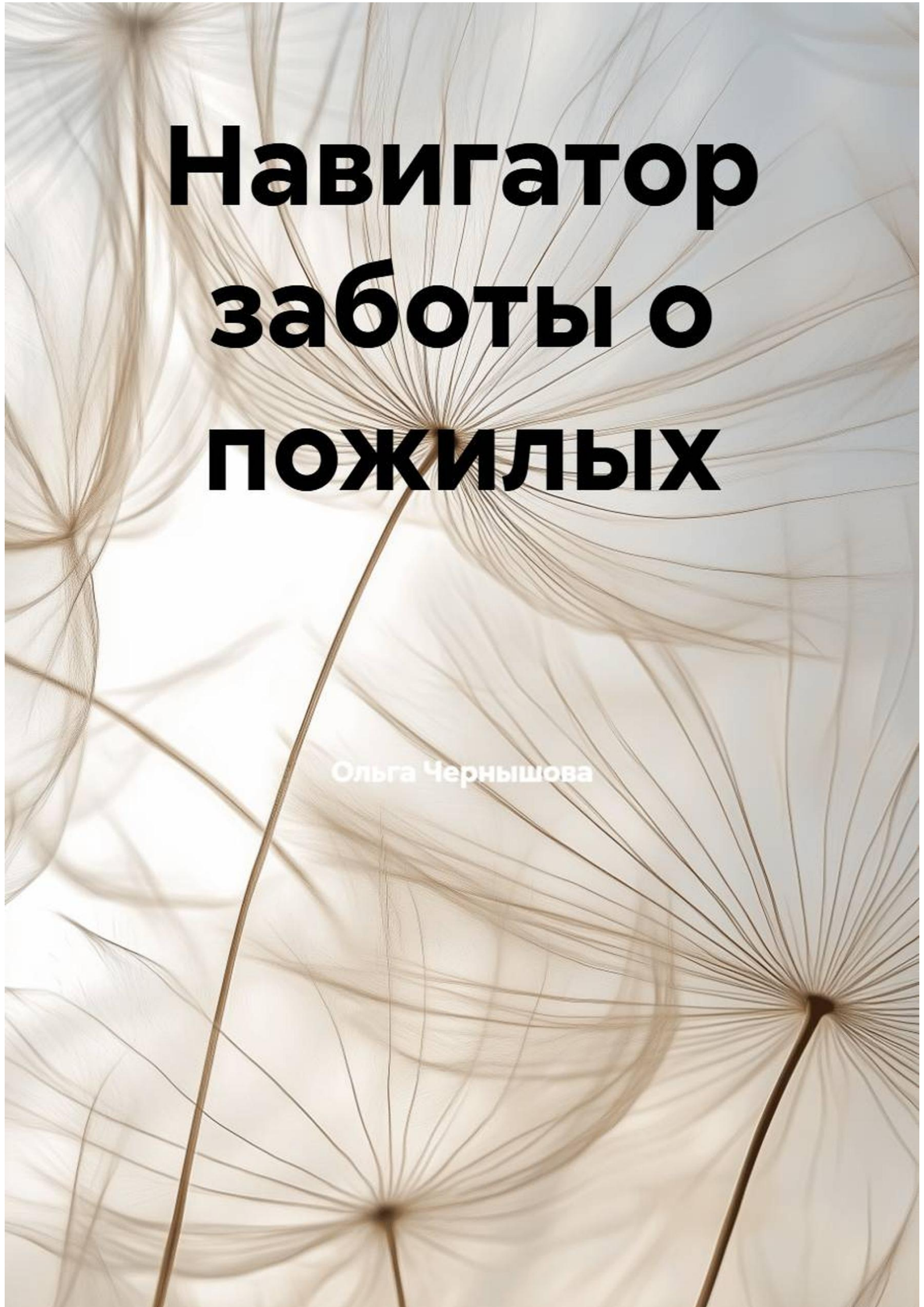


The background of the entire page is a close-up, artistic photograph of several dandelion seed heads. The seeds are light beige and have a fine, web-like structure. The stems are thin and brown. The lighting is soft, creating a gentle, warm atmosphere. The text is overlaid on this background.

# **Навигатор заботы о ПОЖИЛЫХ**

Ольга Чернышова

Ольга Чернышова

# **Навигатор заботы о пожилых**

«Автор»

2026

**Чернышова О. А.**

Навигатор заботы о пожилых / О. А. Чернышова — «Автор»,  
2026

20 готовых сессий библиотерапии для мягкого ухода, покоя и общения с пожилыми близкими. Забота о родных — это не только физический труд, но и поиск подхода в сложных ситуациях. Как накормить близкого, если он отказывается от еды? Как уговорить выпить лекарство или умыться без споров и капризов? Эта книга — практический навигатор библиотерапии, созданный для решения частых бытовых и эмоциональных проблем без давления и конфликтов. В чём польза книги: Снимает бытовой протест: «Вкусные» и образные тексты мягко пробуждают аппетит, снимают упрямство перед приёмом лекарств и гигиеной. Успокаивает и улучшает сон: Замедляет пульс, снимает вечернюю тревогу, страхи и бессонницу. Преодолевает уныние: Возвращает интерес к жизни и выводит из эмоционального кокона. Помогает общаться: Карточки с интонациями и вопросы-мостики выстраивают тёплый диалог с молчаливым человеком. Практическое руководство для семей, сиделок и соцработников, возвращающее в дом мир и доверие.

© Чернышова О. А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Том 1. ДУШЕВНЫЙ ВЕЧЕР             | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# **Навигатор заботы о пожилых**

## **Глава**

## Том 1. ДУШЕВНЫЙ ВЕЧЕР

Практический сборник библиотерапии, светлой прозы и вопросов для общения с пожилыми и маломобильными близкими.

### ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ДИСКЛЕЙМЕР):

Данная книга является сборником художественных произведений, социально-бытовых рекомендаций и навигатором для домашнего досуга. Материалы книги и советы по общению носят исключительно информационный и вспомогательный характер.

Книга не является медицинским пособием, не содержит клинических рекомендаций и не заменяет профессиональной медицинской помощи, назначения лекарственных препаратов или специализированного врачебного ухода.

### ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Если эта книга оказалась у вас в руках, значит, прямо сейчас вы заботитесь о самом дорогом человеке — о своем родителе или близком, который переживает непростой период болезни, слабости или почтенного возраста.

Уход за близким человеком — это не только физический труд, но и огромная эмоциональная нагрузка. Часто мы оказываемся бессильны перед тишиной, упрямством, вечерней тревогой или унынием наших родных. Мы не знаем, о чем поговорить, кроме лекарств и самочувствия.

Эта книга создана для того, чтобы вернуть в ваш дом тепло, улыбку и искренний разговор. Она устроена как простые «кнопки переключения»: вы открываете нужный раздел в зависимости от того, с какими эмоциями столкнулись именно сегодня.

Не торопитесь. Не пытайтесь прочесть много. Иногда достаточно пяти минут ровного, доброго чтения, чтобы накормить, успокоить перед сном или просто подарить близкому человеку радость совместного момента.

Спасибо за вашу заботу и ваше доброе сердце.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАВИГАТОРОМ:

1. **ОПРЕДЕЛИТЕ СОСТОЯНИЕ:** Посмотрите на навигатор в Оглавлении и выберите раздел, который отвечает вашей текущей задаче (Уныние, Бессонница, Отказ от еды, Рассеянность, Потребность в покое).

2. **ПРОЧИТАЙТЕ КАРТОЧКУ:** В начале каждой сессии вас ждет короткая подсказка о том, с какой интонацией лучше читать и какова цель этого отрывка.

3. **ЧИТАЙТЕ НЕ СПЕША:** Держите ровный, спокойный темп. Не настаивайте, если человек отвлекается или хочет просто послушать с закрытыми глазами.

4. **ЗАДАЙТЕ ВОПРОС-МОСТИК:** В конце каждого рассказа даны 1–2 легких вопроса. Используйте их не как экзамен, а как повод выслушать воспоминания близкого.

### БЫСТРЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ПО СОСТОЯНИЯМ

- Уныние, молчание, взгляд в стену — См. Раздел 1 (Сессии 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5)
- Вечерняя тревога, страхи, шумы — См. Раздел 2 (Сессии 2.1, 2.3, 2.5)
- Плохой сон, бессонница — См. Раздел 2 (Сессии 2.2, 2.4)
- Отказ от приема пищи, процедур или лекарств — См. Раздел 3 (Сессии 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5)
- Рассеянность, быстрая утомляемость — См. Раздел 4 (Сессии 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5)

## **НАВИГАТОР ПО НАСТРОЕНИЮ И ВРЕМЕНИ СУТОК**

(Подсказка для ухаживающего: ориентируйтесь на время дня и состояние близкого, чтобы чтение принесло максимальный комфорт)

### **1. ДЛЯ БОДРОГО УТРА И МЯГКОГО ВКЛЮЧЕНИЯ В ДЕНЬ**

Когда выбирать: Утром, во время утреннего ухода или когда человек рассеян, не хочет вставать или проявляет бытовое упрямство.

Что внутри: Светлые утренние зарисовки, простые образы, ритмичные притчи и добрый житейский юмор.

**Сессия 4.5.** «Утренний лучик на окне» (Пробуждение сил и радость малого дня)

**Сессия 3.2.** «Как лечились в старые времена» (Добрый житейский юмор и настрой на процедуры)

**Сессия 4.2.** «Кузнец и его золотое правило» (Ритмичная притча о простом труде)

**Сессия 1.4.** «Солнечный день в Тоскане» (Атмосфера тепла, юмора и легкого дня)

**Сессия 3.3.** «Как подружиться с тёплой водой» (Притча о мягкости, снимающая сопротивление уходу)

### **2. ДЛЯ ТЕПЛОГО ОБЕДА, ЧАЕПИТИЯ И ДУШЕВНОГО РАЗГОВОРА**

Когда выбирать: Днем за обедом или во время чаепития, если близкий отказывается от еды, капризничает или готов к разговору.

Что внутри: Сочные «вкусные» описания быта, истории о гостеприимстве, семейных традициях и приятные воспоминания.

**Сессия 3.1.** «Запах свежего хлеба и горячий чай» (Ароматные описания для пробуждения аппетита)

**Сессия 3.4.** «Бабушкин золотой бульон» (Светлый рассказ о заботе и восстановлении сил)

**Сессия 3.5.** «Теплый хлеб на деревянной доске» (Символ общего стола, мира и уютной трапезы)

**Сессия 1.2.** «Кувшин с холодным молоком» (Притча о гостеприимстве и человеческом теплом отношении)

**Сессия 4.4.** «Бабушкина шкатулка с пуговицами» (Тактильно-бытовая зарисовка для оживления памяти)

### **3. ДЛЯ МИРА В ДУШЕ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

Когда выбирать: Днем или во второй половине дня, когда близкий унывает, молчит или быстро устает от длинных историй.

Что внутри: Живописные описания природы, соснового бора, спелых садов и светлая поэзия.

**Сессия 1.1.** «Запах соснового бора и тихое озеро» (Природные образы Паустовского для включения воображения)

**Сессия 1.5.** «Августовский вечер и чашка с малиной» (Ностальгическая проза о летнем урожае)

**Сессия 4.1.** «Яблочный сад в конце лета» (Простые чувственные образы цвета, звука и запаха)

**Сессия 1.3.** «Черемуха и весенний вечер» (Музыкальное стихотворение С. Есенина)

**Сессия 4.3.** «Осенний листопад» (Поэтический ритм А. Фета для легкого удержания внимания)

### **4. ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО УМИРОТВОРЕНИЯ И СПОКОЙНОГО СНА**

Когда выбирать: Поздним вечером перед сном, при повышенной тревожности, бессоннице или беспокойстве.

Что внутри: Убаюкивающая проза, звуки домашнего уюта, медитативные притчи и тихая классическая поэзия.

**Сессия 2.1.** «Вечерний туман над тихой рекой» (Проза И. Тургенева для создания эффекта защиты и тишины)

**Сессия 2.2.** «Сонная тишина в старом доме» (Зарисовка о тиканье часов, тепле печи и падающем снеге)

**Сессия 2.5.** «Шелест тихого дождя за окном» (Успокаивающий природный ритм для снятия напряжения)

**Сессия 2.4.** «Сад под лунным светом» (Восточная притча о покое и ровном дыхании)

**Сессия 2.3.** «Ночь тиха, и степь внимает Богу» (Медитативное стихотворение М. Лермонтова)

## **РАЗДЕЛ 1. ЕСЛИ БЛИЗКИЙ УНЫВАЕТ И МОЛЧИТ**

(Возвращаем интерес к жизни, светлые воспоминания и тему для теплой беседы)

Главная цель 1-го раздела — вытащить человека из эмоционального кокона, вернуть ему ощущение красоты мира, чувство собственного достоинства и дать легкую, светлую тему для разговора без обсуждения болезней.

Здесь собраны произведения разной географии и жанров (проза, притча, поэзия), которые полностью перешли в общественное достояние или являются фольклором, поэтому абсолютно безопасны с юридической точки зрения.

### **Сессия 1.1. «Запах соснового бора и тихое озеро»**

(Светлая проза. Константин Паустовский, фрагмент)

Ситуация: Близкий молчит, смотрит в одну точку, на вопросы отвечает сухо или с вздохом.

Цель чтения: Включить воображение через яркие природные образы (запах хвои, свет солнца), снять чувство запертости в четырех стенах.

Как читать: Медленно, с особым выделением «вкусных» слов (запах, прохлада, янтарная смола). Делайте небольшие паузы после каждого абзаца.

--- [ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ] ---

«Лето стояло сухое и знойное. Сосны стояли в прозрачной тишине, и от них пахло разогретой смолой и сухой хвоей. Если прикоснуться к стволу старой сосны, ладонь еще долго хранит этот чистый, теплый, янтарный запах.

В глубине бора пряталось небольшое лесное озеро. Вода в нем была настолько прозрачной и тихой, что в ней, как в зеркале, отражались и белые облака, и вершины высоких сосен, и пролетающие птицы. На берегу, среди мягкого зеленого мха, цвели дикие гвоздики.

Когда припекало солнце, над водой поднимался легкий, едва заметный пар, и казалось, что сам воздух пропитан тишиной, покоем и нерушимым лесным уютом. Стоило просто сидеть на мягком мху, смотреть на воду и слушать, как в вершинах сосен шумит легкий, прохладный ветерок...»

--- [ВОПРОСЫ-МОСТИКИ ДЛЯ БЕСЕДЫ] ---

«Помнишь, как пахнет сосновый лес летом, когда припечет солнце?»

«А где тебе больше нравилось отдыхать — в лесу у реки или в яблоневом саду?»

### **Сессия 1.2. «Кувшин с холодным молоком»**

(Восточная традиционная притча о гостеприимстве)

Ситуация: Человек испытывает чувство ненужности, считает себя обузой.

Цель чтения: Напомнить о человеческой доброте, щедрости и ценности простого человеческого внимания.

Как читать: С теплой, сказочной и уважительной интонацией.

## **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.