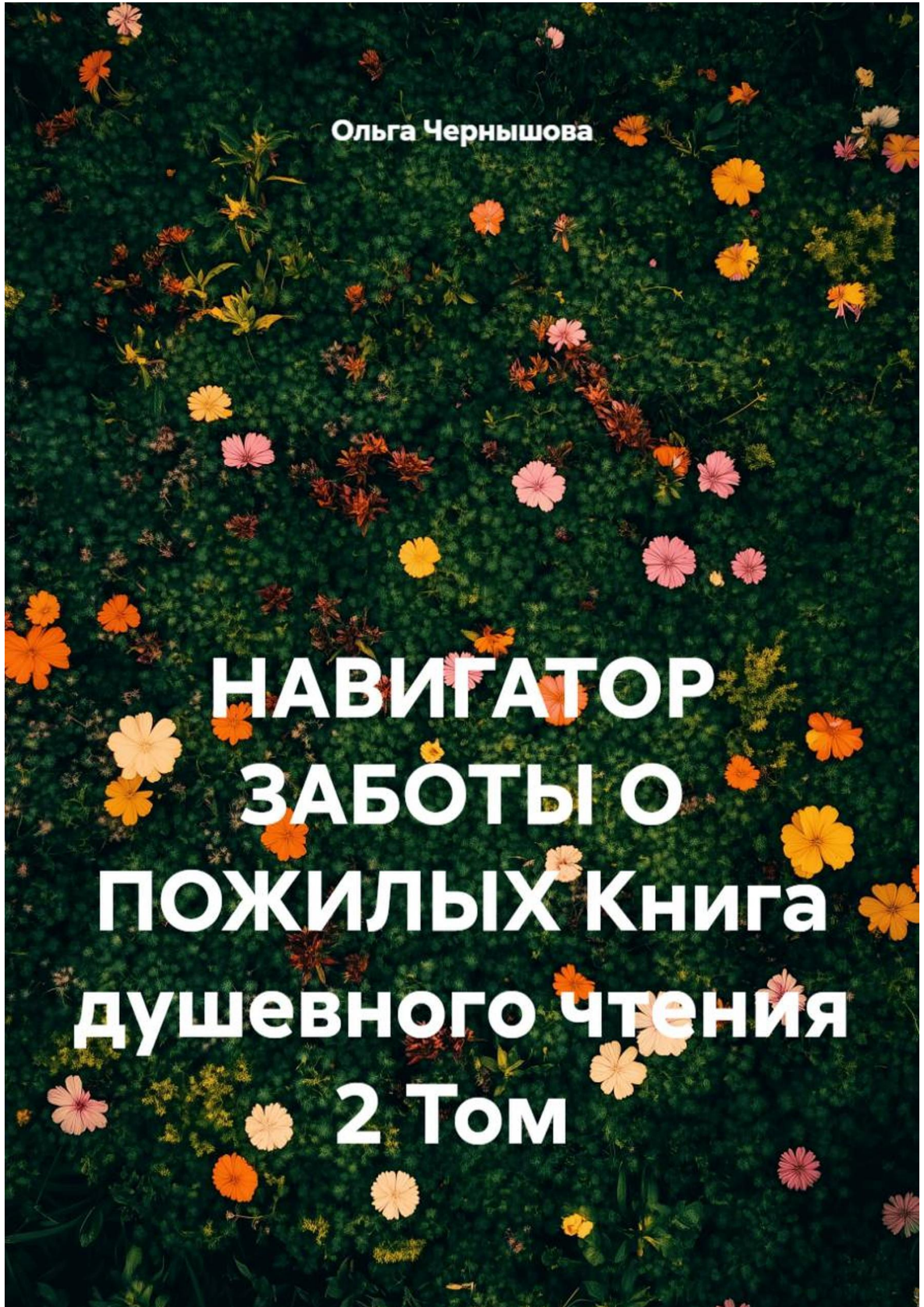




Ольга Чернышова

**НАВИГАТОР
ЗАБОТЫ О
ПОЖИЛЫХ Книга
душевного чтения
2 Том**

Ольга Чернышова

**НАВИГАТОР ЗАБОТЫ
О ПОЖИЛЫХ Книга
душевного чтения 2 Том**

«Автор»

2026

Чернышова О. А.

НАВИГАТОР ЗАБОТЫ О ПОЖИЛЫХ Книга душевного чтения 2
Том / О. А. Чернышова — «Автор», 2026

Второй том руководства «Навигатор заботы о пожилых» предлагает проверенную методику мягкой библиотерапии, когнитивной поддержки и эмоционального сближения с людьми преклонного возраста. С возрастом или из-за болезней у человека часто размывается ощущение времени, появляются апатия, тревожность и речевая пассивность. Книга помогает вернуть ощущение опоры, радость бытия и ясность ума через сменяемость времен года, семейные традиции, любимые песни и легкую пальчиковую гимнастику. Что включает книга: 20 готовых сессий чтения с вопросами для диалога и телесными упражнениями; 4 темы: «Времена года», «Праздничные традиции», «Музыкально-поэтические ритмы» и «Сенсорно-пальчиковый уют»; Быстрый навигатор по эмоциональным состояниям и времени суток для моментального подбора нужного текста. Издание станет незаменимым помощником для любящих детей и внуков, сиделок, социальных работников и специалистов по уходу. Подарите вашим близким тепло, покой и душевный уют!

© Чернышова О. А., 2026

© Автор, 2026

Ольга Чернышова

НАВИГАТОР ЗАБОТЫ О ПОЖИЛЫХ

Книга душевного чтения 2 Том

НАВИГАТОР ЗАБОТЫ О ПОЖИЛЫХ

Книга душевного чтения

Том 2. Круг года и ритмы жизни

Сезонные зарисовки, праздничные истории, музыкально-поэтические ритмы и пальчиковая гимнастика

Составитель: Чернышова Ольга Александровна

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!

Вы держите в руках второй том нашего сборника душевного чтения. Если первая книга была посвящена навигации по ежедневным настроениям и состояниям, то эта книга приглашает вас и вашего близкого человека в путешествие по Кругу года.

С возрастом или из-за болезни ощущение времени часто размывается. Дни становятся похожими друг на друга, а связь с внешним миром слабеет. Вернуть человеку чувство опоры, ясность и радость бытия помогают самые простые и глубокие вещи — сменяемость времен года, запахи весеннего сада, шум летнего дождя, уют зимних праздников и ритмы знакомых с детства песен.

Что нового ждет вас во втором томе:

1. Сезонный календарь памяти (Весна, Лето, Осень, Зима):

Каждая сессия связывает чтение с природой за окном или оживляет воспоминания о любимом времени года.

2. Праздничные традиции и семейный очаг:

Светлые истории о Новом годе, Масленице, Пасхе, чаепитиях и семейных альбомах. Они хранят культурные корни, дают ощущение праздника и связь с близкими.

3. Музыкально-поэтические ритмы и напевы:

Напевные стихи, романсы, частушки и светлые истории пробуждают эмоции, стимулируют речь, память и желание подпевать.

4. Сенсорные паузы и пальчиковая гимнастика:

К каждой сессии добавлены простые, мягкие упражнения для кистей и пальцев рук («Сматываем клубочек», «Собираем ягоды», «Согреваем ладони»). Они стимулируют работу мозга, снимают мышечные зажимы и делают чтение интерактивным.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАВИГАТОРОМ:

Не спешите. Ориентируйтесь на время года за окном или на то сезонное воспоминание, которое сегодня ближе вашему подопечному. Сочетайте чтение с вопросами-мостиками, слушайте ответы и обязательно делайте короткие пальчиковые паузы — они дарят радость движения и сближают.

Пусть этот второй том станет для вашей семьи еще одним источником уюта, тишины, добрых улыбок и светлых воспоминаний!

С уважением и поддержкой,

БЫСТРЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ПО СОСТОЯНИЯМ

1. Тревожность, внутреннее беспокойство и вечернее напряжение

* Сессия 2.3. «Светлая Пасха и весенние узоры» (снятие душевного беспокойства, умиротворение)

* Сессия 3.4. «Колыбельная песня и мамины сказки» (вечерняя тревожность, бессонница, снятие зажимов)

* Сессия 4.1. «Мягкая клубочная пряжа и теплое веретено» (бесцельное беспокойство, возврат к домашнему покою)

* Сессия 4.5. «Чашка горячего чая и согретые ладони» (тревожность, чувство незащищенности)

2. Уныние, апатия, замкнутость и одиночество

* Сессия 1.5. «Запах земли после дождя» (эмоциональный застой, удушье, монотонность)

* Сессия 2.1. «Новогодний уют и старые игрушки» (одиночество, зимняя апатия, потеря праздника)

* Сессия 2.2. «Масленица и семейный чайник» (хмурость, замкнутость, отсутствие настроения)

* Сессия 3.2. «Веселая частушка и гармонь на завалинке» (монотонное уныние, отсутствие бодрости)

3. Речевая пассивность и отсутствие желания общаться

* Сессия 2.5. «Семейный фотоальбом и памятные даты» (тоска, ощущение ненужности, нежелание говорить)

* Сессия 3.1. «Старый романс и мелодии юности» (речевая пассивность, замкнутость)

* Сессия 3.5. «Звонкие колокольчики и пение птиц» (заторможенность, тяжесть в голове)

4. Скованность в суставах, прохлада в пальцах и потеря чувствительности

* Сессия 3.3. «Вальс и звуки духового оркестра» (малоподвижность, мышечная скованность)

* Сессия 4.2. «Гладь речной гальки и теплое солнце» (физическое напряжение, усталость в суставах)

* Сессия 4.3. «Ароматный хлеб и домашнее тесто» (слабость в руках, нарушение координации)

* Сессия 4.4. «Прохладный шелк и бархатный капор» (снижение тактильной чувствительности)

5. Ощущение опустошенности и неуверенности в будущем

* Сессия 2.4. «Праздник урожая и яблочное варенье» (тревога о будущем, потеря чувства защищенности)

НАВИГАТОР ПО НАСТРОЕНИЮ И ВРЕМЕНИ СУТОК

Этот навигатор помогает выбрать подходящую сессию в зависимости от того, в какое время суток проходит чтение и каков эмоциональный настрой подопечного. Все тексты универсальны и могут читаться в любое время года, когда в этом есть эмоциональная потребность.

1. УТРЕННИЕ СЕССИИ (Для мягкого пробуждения, ясности ума и бодрости)

Когда нужно встряхнуть сонливость, поднять тонус и настроиться на новый день:

* Сессия 1.5. «Запах земли после дождя» — для ощущения свежести и глубокого вдоха.

* Сессия 3.5. «Звонкие колокольчики и пение птиц» — для прояснения мыслей и легкого настроения.

* Сессия 4.3. «Ароматный хлеб и домашнее тесто» — для пробуждения аппетита и активности рук.

2. ДНЕВНЫЕ СЕССИИ (Для активного диалога, движения и тёплых воспоминаний)

Когда есть силы пообщаться, вспомнить прошлое или сделать легкую разминку:

* Сессия 2.2. «Масленица и семейный чайник» — для создания гостеприимной атмосферы за обедом.

* Сессия 2.4. «Праздник урожая и яблочное варенье» — для чувства достатка, уюта и уверенности.

* Сессия 3.2. «Веселая частушка и гармонь на заваulinке» — для улыбки, ритма и бодрого настроения.

* Сессия 3.3. «Вальс и звуки духового оркестра» — для плавности движений и праздничных воспоминаний.

* Сессия 4.4. «Прохладный шелк и бархатный капор» — для приятных тактильных ощущений и разминки пальцев.

3. ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ (Для снятия усталости, успокоения и подготовки к сну)

Когда требуется снять дневную тревогу, согреться и настроиться на отдых:

* Сессия 2.1. «Новогодний уют и старые игрушки» — для создания ощущения сказки, защищенности и тепла.

* Сессия 2.3. «Светлая Пасха и весенние узоры» — для душевного покоя и гармонии.

* Сессия 2.5. «Семейный фотоальбом и памятные даты» — для тихой, светлой ностальгии и чувства связи с семьей.

* Сессия 3.1. «Старый романс и мелодии юности» — для расслабления под плавные напевы.

* Сессия 3.4. «Колыбельная песня и мамины сказки» — для снятия тревоги перед сном.

* Сессия 4.1. «Мягкая клубочная пряжа и теплое веретено» — для согревания рук и расслабления.

* Сессия 4.2. «Гладь речной гальки и теплое солнце» — для глубокого физического расслабления.

* Сессия 4.5. «Чашка горячего чая и согретье ладони» — для финального ощущения тепла и покоя.

РАЗДЕЛ 1. Времена года и сезонная память.

Первый раздел направлен на работу с ощущением «застывшего времени», сезонной апатией, снижением ориентации в датах и затворнической усталостью.

Главная цель этого раздела — через узнаваемые природные явления, сезонные запахи и звуки вернуть пожилому человеку чувство связи с окружающим миром. Здесь используются образные описания смены времен года, поэтические строки классиков и простые пальчиковые упражнения, которые помогают ощутить ритм жизни, пробуждают светлые воспоминания и дарят эмоциональный подъем.

Сессия 1.1 «Весна: Первая капель и пробуждение сада»

(Привязываем к календарному ритму, мягко оживляем память и возвращаем чувство ориентации во времени)

Состояние близкого: Апатия, утреннее сонливое состояние, ощущение «застывшего времени» или усталости от зимнего затворничества.

Как читать: Читайте неторопливо, делая паузы после описания капели и звуков весеннего сада. Голос должен быть теплым, чуть приподнятым, передающим радость первого солнца.

Сенсорная настройка: Если есть возможность, откройте форточку, чтобы впустить свежий воздух, или поднесите к рукам близкого чашку с теплой водой.

--- [ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ] ---

Аполлон Майков — «Весна»

Поле зыблется цветами...

В небе льются света волны...

Вешних жаворонков пенья

Голубые бездны полны.

Взор мой тонет в блеске полдня...

Не видать певцов за светом...

Так надежды молодые

Тешат сердце мне приветом...

И откуда раздаются

Голоса их, я не знаю...

Но, им внемя, взоры к небу,

Улыбаясь, обращаю.

Душевное эссе: «Первый весенний сок»

Помните ли вы, как пахнет земля, когда с неё только-только сходит последний снег? Это особый, ни с чем не сравнимый запах свежести, сырой коры и первой травы.

Солнце с каждым днем поднимается все выше, пригревает старый деревянный подоконник. За окном начинается веселый перестук: «Кап-кап, кап-кап». Это сосульки отдают свое зимнее серебро. В саду пробуждаются деревья. В ветвях яблонь и вишен уже началось тихое, невидимое глазу движение — по жилкам ствола поднимается сладкий весенний сок. Скоро-скоро набухнут плотные почки, треснут и выпустят наружу первые крошечные, клейкие зеленые листочки. Природа улыбается новому дню, и вместе с ней улыбается наше сердце.

--- [ВОПРОСЫ-МОСТИКИ ДЛЯ БЕСЕДЫ] --- «Помнишь, как в детстве или молодости мы ждали первую капель и пускали кораблики по ручьям?»

«Какой твой самый любимый весенний запах — подснежников, влажной земли или цветущей яблони?»

«Любил(а) ли ты сажать первую зелень или цветы на подоконнике в начале весны или наблюдать пробуждение жизни в деревьях?»

--- [СЕНСОРНАЯ ПАУЗА И УПРАЖНЕНИЕ] --- Упражнение «Почки распускаются»

(Ухаживающий показывает движения и мягко помогает близкому повторить их)

* «Зимний бутон»: Сложите пальцы обеих рук в плотные кулачки. Поднесите их к груди. «Вот спит зимняя почка, бережет тепло...»

* «Первый лучик»: Медленно раскройте ладони, выпрямляя пальцы и расставляя их в стороны. «Пригрело солнышко — почка раскрылась!»

* «Весенний ветерок»: Пошевелите пальчиками в воздухе, словно молодые листочки трепещут на ветру.

* «Согреваем ладошки»: Потрите ладонь о ладонь до появления приятного тепла и приложите их к своим щекам.

(Повторить 2–3 раза в комфортном темпе).

Сессия 1.2. «Теплый летний полдень и ягодная пора»

(Сезонная зарисовка и воспоминания о согретом солнцем саде)

Ситуация: Человек испытывает апатию, физическую усталость, ощущение тоски по теплым дням и открытому пространству.

Цель чтения: Вызвать приятные эмоциональные и вкусовые ассоциации, пробудить светлые воспоминания о лете, даче или детстве.

Как читать: Неторопливо, с мягкой, согревающей интонацией, делая паузы после описания запахов и ягод.

--- [ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ] ---

«Стоит тихий июльский полдень. Солнце поднялось высоко и ласково прогревает каждую травинку, каждый листочек в саду. В воздухе густо пахнет нагретой корой, медовым клевером и спелой земляникой.

В такую пору приятно присесть в тени старой яблони, где сквозь густую листву пробиваются золотые солнечные зайчики. В траве едва слышно стрекочут кузнечики, а над пышными кустами смородины гудят хлопотливые пчелы.

Поднимешь ветку — а там, налитые солнцем, висят тяжелые гроздья. Рубиновая красная смородинка светится на свету, словно драгоценная капелька, а черная пахнет густо и сладко. А рядом, на низкой грядке, прячется под широкими листьями душистая клубника. Возьмешь спелую ягоду, сорванную прямо с куста, — она еще хранит дневное солнечное тепло. И сразу становится на душе легко, спокойно и по-домашнему уютно».

--- [ВОПРОСЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ] ---

* Какая ягода в вашем саду или в детстве была самой любимой — земляника, малина или, может быть, смородина?

* Помните ли вы, как варили дома первое летнее варенье и снимали деревянной ложкой сладкую пенку?

* Любили ли вы проводить летние дни на природе или в тенистом саду?

--- [СЕНСОРНАЯ ПАУЗА И УПРАЖНЕНИЕ] ---

Упражнение: «Собираем спелую ягоду»

* Исходное положение: Положите руки перед собой на стол или на колени ладонями вверх.

* Движение: Медленно и плавно соединяйте подушечку большого пальца поочередно с указательным, средним, безымянным и мизинцем, словно осторожно берете с веточки крошечную спелую ягоду.

* Завершение: Мягко сжамайте пальцы в нежный кулачок, сохраняя тепло, а затем полностью расслабьте кисти рук. Повторите 2–3 раза.

Сессия 1.3. «Золотое бабье лето и шуршащие листья»

(Сезонная зарисовка и поэтические воспоминания о тихой осени)

Ситуация: Пожилой человек испытывает грусть от увядания природы, лёгкую тревожность или сожаление проходящему времени.

Цель чтения: Переключить восприятие осени с уныния на тихую радость, показать красоту умиротворения и золотого убранства природы.

Как читать: Плавным, убаюкивающим и мягким голосом, делая выразительные паузы на описаниях ярких осенних красок.

--- [ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ] ---

Иван Бунин — «Листопад» (фрагмент)

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлого поляной.
Березы желтою резьбой
Блестят в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной...

«Наступает пора золотого бабьего лета. Воздух становится удивительно чистым, прозрачным и по-особенному свежим. Солнце уже не жжёт, а ласково согревает лицо своими последними тёплыми лучами.

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.