

PSÜHHOSOTSIAALSE VÕIMEKUSE TOETAMINE / meeleolu

Individuaalne meetod

POSITIIVSE MÕTLEMISE ARENDAMINE

EESMÄRGID

Eakas

- õpib muutma negatiivset mõtlemist positiivseks mõtlemiseks
- alandab negatiivset stressi

MEEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- leia mugav ruum, keskkond
- julgusta eakat rääkima oma stressist (meeleolust), igapäevaelust, mis teda muretsema paneb
- ole empaatiline
- aita eakal leida võimalus (tee) panna negatiivsed mõtted ümberpöörduma
- julgusta eakat mõtlema oma isikliku elu rikastavatest headest asjadest
- palu eakal rääkida 5 head juhtumit (näidet) tänasest päevast
- aita leida positiivseid asju, juhtumeid
- julgusta eakat mõtlema positiivselt iga päev

VAHENDID

- mugav ruum, toolid