

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ІНСТИТУТ ЖУРНАЛІСТИКИ

Кафедра мультимедійних технологій і медіадизайну

**СТВОРЕННЯ ФОТОПРОЄКТУ «ЯК НЕ ШКОДУВАТИ В СТАРОСТІ:
ФОТОІСТОРІЯ ЖИТТЯ КИЇВСЬКОЇ ПЕНСІОНЕРКИ»**

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього рівня «бакалавр»
студентки 4 курсу спеціальності 061 «Журналістика»
освітньої програми «Журналістика та соціальна комунікація»

Лохматової Марії Олександрівни

Науковий керівник:
асистент кафедри мультимедійних
технологій і медіадизайну
Грозна Олена Олегівна

Київ - 2021

ЗМІСТ

Вступ.....	2
Аналіз ринку.....	4
Опис проєкту.....	7
Обґрунтування жанру та формату.....	7
Обґрунтування назви.....	9
Авторський задум.....	9
Загальна характеристика фотоматеріалів.....	9
Загальна характеристика текстового наповнення.....	10
Специфікація аудиторії.....	11
Цільова аудиторія.....	11
Дослідження проблем та потреб аудиторії.....	12
Технічна реалізація проєкту.....	13
Процес створення фотопроекту.....	13
Промоція.....	15
Список використаних джерел.....	17
Додатки.....	18

ВСТУП

В основі бакалаврської кваліфікаційної роботи — створення фотопроєкту, який ілюструє життя літньої жінки в контексті туги за минулим через неможливість виправити свої помилки та гордості за мудро прийняті рішення.

Проєкт покликаний розповісти, що хвилює людину в похилому віці, про що вона шкодує, а чим пишається. Героїнею стала столична пенсіонерка, яка піввіку присвятила медицині, та, хоч і все свідоме життя прожила в місті, на своєму шляху вона пройшла чимало життєвих випробувань. Жінку хвилює, що кожне нове покоління часто повторює помилки попереднього, тому вона — це читач у старості, голос усіх людей літнього віку.

Серед усіх сучасних проблем, кризи, пандемії ми забуваємо про те, що наш час у цьому світі обмежений, і варто прожити життя так, щоб через десятки років не шкодувати про неправильно обраний шлях чи втрачену можливість — це **головна проблема** проєкту. Розголос цієї теми дозволяє зрозуміти її масштаби та актуальність.

Новизна обраної теми полягає в тому, що в сучасному інформаційному просторі бракує подібних соціальних проєктів, проілюстрованих на реальному прикладі, а не лише загальними фразами.

Мета кваліфікаційної роботи — створення фотопроєкту, який стане зачином глобального проєкту та в перспективі на прикладі київської пенсіонерки покаже молоді, на що в житті потрібно звертати увагу, щоб у похилому віці не шкодувати та вважати, що відведений час було прожито достойно.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати низку **завдань**:

- Визначити структуру і обрати оптимальний формат для реалізації проєкту;

- Знайти художнє рішення для фотографій та найбільш вдалий спосіб візуалізації;
- Провести фотозйомку та інтерв'ю з героїнею;
- Структурувати інформацію та відредагувати фотознімки;
- Створити односторінковий сайт за допомогою оптимального для цього сервісу.

Результатом роботи стане публікація фотопроєкту на розробленому односторінковому сайті.

АНАЛІЗ РИНКУ

Задля створення найбільш якісного продукту необхідним є проведення аналізу ринку [Додаток 1]. Прямих конкурентів за обраною тематикою бракує як на українському ринку, так і за кордоном. Вітчизняні фотографи переважно приділяють увагу іншим темам, які стосуються війни, культурної спадщини чи української етніки. Тим не менш, було виділено чотири фотопроекти, які можна вважати схожими на представлений фотопроект.

1. Найближчим за тематикою з вітчизняних є фотопроект «Старосільці» про життя літніх людей, який створив 13-річний сумчанин Михайло Грищенко разом із батьком. Автор показує літніх жителів Старого Села Сумського району за улюбленим заняттям і планує продовжити цикл робіт, залучивши й інші села. Фотопроект потребує більше текстового супроводу, адже глядач не отримує повністю сформованої картини, якщо єдиний присутній у проекті текст — це ім'я та вік героїв фото. Також недоліком є відсутність єдиного стилю знімків, колірної гами, яка б їх об'єднувала [Додаток 1.1].

2. «Роздуми минулого» (Reflections of the past) — фотопроект американського комерційного фотографа, який розлетівся по всьому світу. На знімках фотопроекту люди похилого віку дивляться на своє відображення в дзеркалі та бачать себе в молодості. Фотографії не підкріплені текстом. Один знімок — одна історія окремої людини. Серія фотокарток наштовхує на роздуми про те, що варто цінувати життя, щоб у старості дивитися на своє відображення і розуміти, що воно пройшло не дарма. Меседж, який несе цей фотопроект схожий із тим, що вкладений у «Як не шкодувати в старості: фотоісторія життя київської пенсіонерки» [Додаток 1.2].

3. Опублікований на сайті BBC фотопроект британської фотографіні Лаури Пейдж «У фотокартках: приховані глибини прожитого життя» (In pictures: Hidden depths of a life lived) коротко розповідає історії самореалізації людей похилого віку. Проект має на меті показати, що всім літнім людям є чим

пишатися та що вік — це лише цифра, і навіть на схилі життя можна радіти та займатися улюбленою справою. У фотопроекті одному герою приділяється одне фото на якому його зображено за улюбленою справою. Фотографії супроводжуються невеликим, але вичерпним текстом, інформація в якому стосується переважно самореалізації, але частково авторка зачіпає і особисте життя героїв [Додаток 1.3].

4. Не зовсім схожий за тематикою, але також перетинається із бакалаврською кваліфікаційною роботою популярний фотопроект «Століття» (Století) чеського фотографа Яна Лангера. Ідея серії фото в тому, щоб порівняти знімок сторічної людини зараз із фотографією її в молодості. Кожна пара знімків супроводжується короткою історією цієї людини — ким працювала, яке має зараз хобі, найяскравіший спогад та мрія. Слід відзначити, що автор чудово працює в жанрі портрет і подає всі фото серії в одному стилі. Проект спершу фотограф розмістив на своєму сайті, де можна зручно переглянути всі фото разом, а вже потім його публікували в різних ЗМІ [Додаток 1.4].

Отже, в ході аналізу фотопроектів на ринку виявлено, що фотографи рідко беруть до уваги висвітлення життя літніх людей у принципі, а ніша соціальних проєктів на тему роздумів про прожите життя залишається вільною. Проте цю тему висвітлюють іншим чином — у вигляді лонгвідів чи невеличких статей на розважальних ресурсах. У мережі багато матеріалів, які не підкріплені жодними історіями реальних людей — це просто роздуми авторів, часто схожі між собою. Конкурентоспроможним можна вважати опублікований на порталі «Читомо» матеріал «Психологиня про те, як переписати життя і не шкодувати за втраченим часом» [Додаток 1.5].

Автор посилається на приклади з психологічної практики, ілюструє інформацію реальними історіями, розповідає досвід австралійської медсестри, яка кілька років у своєму блозі записувала одкровення вмираючих, про що вони шкодують в останні дні свого життя.

Завдяки аналізу ринку було виявлено, що обрана тема бакалаврської кваліфікаційної роботи висвітлюється, а отже вона цікава читачам. Проте говорять про неї в Україні переважно в текстовій формі, а прямих конкурентів фотопроект не має.

ОПИС ПРОЄКТУ

Обґрунтування жанру та формату

Фотографія сьогодні стала не лише способом збереження моментів життя, а й повноцінним багатогранним видом мистецтва. Жанрів та видів фотомистецтва стало чимало, через що важко чітко виокремити всі існуючі. Серед традиційних і найбільш популярних жанрів фотографії можна відзначити портрет, пейзаж, архітектуру, натюрморт, репортаж, макро, вуличну та рекламну фотографію.

Не можна випускати з уваги й те, що фотожурналістика сама по собі є ближчою до журналістики, ніж до фотографії. Тому вона ввібрала в себе жанри не лише від образотворчого мистецтва та літератури, які перейняла власне фотографія, а й інформаційні та публіцистичні жанри журналістики. Є три інформаційні жанри: фоторепортаж, фотоінформація та фотоілюстрація. Публіцистичних більше: фотопортрет, фотонарис, фотозарисовка, фотоплакат, фотомонтаж і фотоколаж. На перших двох і зупинимося, адже жанр фотоскладової випускної кваліфікаційної роботи визначено, як **портретний нарис**. Портрет прийшов до фотожурналістики від живопису, а нарис — від жанрів літератури, а разом вони відносяться до художньо-публіцистичних жанрів журналістики.

Портрет від інших жанрів відрізняє наявність людини. Але найважливішим є те, що головний акцент повинен падати саме на неї, а ніякі інші деталі не мають відвертати увагу. Тільки тоді кадр належить до цього жанру. Але портрет має нечітку межу та часто може переплітатися з різними іншими жанрами фотожурналістики. Так і в нашому випадку — він переплітається із нарисом.

Фотонарис буває проблемний, шляховий чи портретний. Нас цікавить останній. Такий жанр приділяє увагу саме людині, відображає проблему крізь її

долю, окреслюючи її та несучи собі історію. У нарисі тема ніколи не вичерпана до кінця, але він завжди має авторський задум і життєствердний підсумок. Фотонарис можна назвати братом фоторепортажу, адже в ньому співвідноситься факт і образ у відтворенні реальності за допомогою образотворчих засобів. Фотонарис — це також завжди ряд пов'язаних за смыслом зображень, які або не можуть поєднуватися в одне, або ж притягуються, як одна ціла історія — як у даному бакалаврському фотопроекті.

Фотопроект сам по собі за своїм визначенням полягає у створенні серії об'єднаних спільною темою кадрів. Якщо уявити, що фотографія — це мова, а певною мірою це так і є, то один знімок — це лише слово, а серія — вже речення чи навіть текст. Але якщо мислити ширше, то фотопроект може бути чимось більшим, а саме інструментом для комунікації, за допомогою якого можна й потрібно виносити в суспільство на обговорення та осмислення соціально важливі теми. Це перевірений та дієвий інструмент, який здатен впливати на маси. Такий художній та творчий підхід є хорошим способом розповісти історії, які хоча б поверхнево, але все-таки вплинуть на людей, що звернуть свою увагу на проект.

Тож, для створення бакалаврської роботи на обрану тему найбільш доречним буде розробка фотопроекту, а саме портретного фотонарису, який донесе головний меседж через відображення проблеми крізь долю однієї людини. Проект складається із фотографій і невеликого текстового супроводу для формування більш повної картини, але головний акцент фотопроекту, звичайно, саме на візуальній складовій.

Було прийняте рішення готовий фотопроект зробити в форматі односторінкового сайту за допомогою конструктора Tilda. Такий спосіб передачі інформації має успіх і велика кількість як видань, так і незалежних журналістів і фотографів обирають його для реалізації різноманітних проектів. Створення сайту — це зручно та утримує увагу аудиторії, певною мірою викликаючи довіру

до інформації та збільшує її цінність. Фотопроект не потребує створення додаткових сторінок на сайті, адже він будується лише на одній ідеї. Структура односторінкового сайту розробляється таким чином, щоб зосередити увагу аудиторії на тих чи інших частинах проекту, тобто найважливіші речі виділяють різними елементами дизайну. Такий формат хороший тим, що на сторінці немає нічого зайвого, що могло б відвертати увагу глядача, а отже це й буде вдалим способом просування фотопроекту та його меседжів.

Обґрунтування назви

Обрана назва «Як не шкодувати в старості: фотоісторія життя київської пенсіонерки» найкращим чином показує зміст проекту, адже головною його метою є зацікавлення людей брати до уваги чужі помилки, щоб не повторювати їх. Побудова заголовку відповідає стандартам інтернет-журналістики: він є коротким, влучним, інформативним та інтригуючим. Аудиторія сьогодні більше схильна до споживання саме візуального контенту, тому важливим було в назві вказати, що в проекті акцент на фото, тобто переглянути його можна швидко, не виділяючи багато часу на читання тексту. З назви зрозуміло, що у фотопроекті наявний наочний приклад, тобто показана історія конкретної людини.

Авторський задум

Задум полягає в тому, що ця історія однієї літньої жінки є певним уособленням образу долі пересічної людини. Фотопроект покликаний за допомогою фотокарток викликати емоції у людей та бажання прочитати текст і дізнатися про переживання людини поважного віку, щоб зробити для себе висновки.

Загальна характеристика фотоматеріалів

Для фотопроекту було відібрано 20 знімків, зроблених під час спілкування з героїнею, які найкраще ілюструють її слова та відповідають меті роботи. Частина фотокарток ілюструє її теперішнє життя, частина є відсилками в минуле,

та більшість знімків є портретами жінки, що відображають її емоційний стан. Усі фотографії чорно-білі, тому що авторка вважає за потрібне не відволікатися на зайві деталі, кольори та не прив'язуватися до часу, в який фото були зроблені. Задум полягає в тому, щоб у першу чергу говорити про людину та її внутрішні переживання, а не про те, у який колір вона вдягнена. Так, деякі елементи при цьому втрачаються — колір очей і волосся, але водночас компенсуються контрастом чорних і білих фарб.

Загальна характеристика текстового наповнення

Оскільки основна увага приділена фотографіям, текстовий супровід є коротким, що відповідає сьогоднішнім тенденціям до скорочення текстової інформації та превалюванням візуальних даних над лонгрідами. Кожен підзаголовок супроводжується абзацом тексту, однією цитатою героїні та ілюструється фотографіями. Розповідь про життя жінки відбувається від третьої особи, що надає тексту кінематографічності та викликає в читача враження, ніби він знає цю людину. [Додаток 3]

СПЕЦИФІКАЦІЯ АУДИТОРІЇ

Цільова аудиторія

До основної аудиторії фотопроєкту можна віднести цільову групу від 18 до 40 років — люди будь-якої статі, які цікавляться соціальними та психологічними проблемами. Віковий діапазон варіюється. Цільова аудиторія охоплює всіх, хто перебуває у свідомому віці, але ще не на пенсії, замислюється про своє майбутнє — від випускників старших класів до батьків цих випускників.

Портрет цільової аудиторії:

1. Вік: 18-40 років;
2. Стать: чоловіки та жінки;
3. Місце проживання: Україна;
4. Освіта: незакінчена середня, середня, незакінчена вища, вища, науковий ступінь.

До цільової групи входять:

- Люди, для яких у пріоритеті сімейні цінності;
- Молодь, що тільки починає свій життєвий шлях;
- Люди, що мають дітей або планують мати в майбутньому;
- Українці, які мають батьків похилого віку;
- Ті, хто цікавиться фотографією тощо.

Дослідження проблем та потреб аудиторії

Для того, щоб краще зрозуміти цільову аудиторію та створити фотопроект, що відповідатиме її потребам, було проведено опитування медійних інтересів цільової аудиторії [Додаток 2].

Результати дослідження показали, що цільова група цікавиться обраною темою, що українські фотопроекти приваблюють аудиторію більше, ніж зарубіжні. Завдяки проведеному дослідженню було зроблено висновок, що чорно-біла фотографія добре сприймається аудиторією. Також було виявлено, що глядач звертає увагу на текст, але рідко читає його повністю, отже зроблено висновок — у проекті фотографії обов'язково мають супроводжуватися текстом, але його кількість повинна бути невеликою, щоб збільшити вірогідність того, що його прочитають.

ТЕХНІЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТУ

Процес створення фотопроекту

Проект «Як не шкодувати в старості: фотоісторія життя київської пенсіонерки» створювався в декілька етапів.

Початковий етап передбачав ознайомлення з обраною темою та обрання інструментів для досягнення поставленої мети, аналіз існуючих фотопроектів в Україні та світі. Далі відбувся пошук героїні фотопроекту та телефонна домовленість із нею про зйомку.

Під час другого етапу було здійснено фотозйомку, яка відбувалася вдома у героїні проекту та супроводжувалася спілкуванням, тобто інтерв'юванням. Для запису важливих елементів розмови було використано диктофон телефона. У ході зйомки було залучено таку техніку:

- Фотокамера Canon EOS 760D;
- Об'єктив Canon EF 50mm f/1.4 USM — для портретних фото;
- Об'єктив Canon EF 24-70mm f/2.8L USM — для більш загальних кадрів.

Була обрана саме така оптика, адже вона є світлочутливою, тож картинка вийде найбільш якісною, навіть якщо вдома у героїні буде не досить світла. Об'єктиви мають різну фокусну відстань, тобто призначені для різних цілей, а отже й мають різні можливості. Об'єктив Canon EF 50mm f/1.4 дає виразніше розмиття деталей на фоні за рахунок можливості більше відкрити діафрагму, тому для портретних фото використовувався він. До того ж ця фокусна відстань забезпечує найкраще збереження пропорцій обличчя. Для загальних — Canon EF 24-70mm з постійною світлосилою f/2.8, бо він може захопити більше простору в тісному приміщенні.

Під час зйомки портретних кадрів було вирішено фотографувати з такого ракурсу, що відмінний від звичного — трохи вище очей, тому що таким чином

ми досягаємо ефекту більшої стрункості, а жінка комплексувала та соромилася своєї ваги і просила звиряти кожен кадр.

Робота відбувалася з використанням лише одного постійного джерела світла — природного освітлення від вікна. Таке світло є м'яким, розсіяним, освітлює все рівномірно, тож тіні на кадрах виходять не грубими, а також воно одночасно підсвічує і модель, і фон. На частині знімків у якості заповнюючого, моделюючого світла в ролі відбивача було додатково використано білий аркуш, щоб пом'якшити тіні та підсвітити надто темні ділянки. Зйомка тривала близько п'яти годин, тому що жінка виявилася дуже гостинною та щедрою на розмови.

Третій етап створення інформаційного продукту передбачав відбір знімків, розшифровку диктофонних записів та написання тексту для наповнення фотопроекту.

Опісля відбору фото та створення текстового наповнення наступив четвертий етап — обробка фотографій. Обробці передувало визначення єдиного стилю фото, а саме чорно-білого — на глибоке переконання авторки, така кольорова гама найліпше відображає внутрішній світ героїні фотопроекту.

Під час обробки фотофайлів використовувався ноутбук та дві програми:

- Adobe Photoshop для прибирання зайвих елементів на фото та мінімальної ретуші шкіри методом частотного розкладання.
- Adobe Lightroom для всіх інших етапів роботи з фото — кадрування, конвертація в чорно-біле, робота з кольорами, відтінками, світлом і тінню, локальна обробка частин знімків тощо.

Варто зазначити, що під час зйомки в налаштуваннях камери було обрано формат Raw, щоб максимально використовувати можливості камери та її матриці, і в результаті обробки отримати найбільш якісні фотофайли. Це особливо важливо при роботі з монохромними фотографіями, адже файли JPEG, на відміну від Raw, стиснуті камерою та не містять інформації, яка необхідна

Adobe Lightroom для максимально якісної конвертації фотознімків у чорно-білий колір.

На завершальному п'ятому етапі технологічного процесу створення фотопроекту було здійснено створення сайту — реєстрація на некомерційному ресурсі Tilda, де можливе використання безкоштовного домену. Була обрана саме ця платформа з тієї причини, що вона дає можливість безкоштовно та якісно самостійно створити сайт, а також інтернет-магазин, блог чи посадкову сторінку. Конструктор Tilda не потребує особливих навичок програмування, він простий у використанні.

Сайт для фотопроекту на ресурсі Tilda був зібраний із готових блоків, які автоматично адаптуються під мобільні пристрої. Так як фотопроект складається виключно з чорно-білих знімків, на сайті колір також відсутній, щоб підтримати єдину кольорову гаму всіх візуальних елементів. Зовнішній вигляд сторінки розроблений у мінімалістичному стилі, щоб не відволікати аудиторію та не звертати увагу людей на зайві елементи. [Додаток 4]

Промоція

У першу чергу фотопроект «Як не шкодувати в старості: фотоісторія життя київської пенсіонерки» може бути самостійним продуктом. У подальшому проєкт має перспективу розвитку, а саме — представлення нових фотоісторій інших людей різного віку та соціального статусу. Тобто в майбутньому це буде серія, яка власне може бути комерціалізованою. Логічним продовженням фоторобіт на обрану соціальну тему може бути створення виставки, хоч вихід в офлайн — це і достатньо серйозний виклик.

Фотопроект створено у формі односторінкового сайту, але його можна опублікувати в інтернет-виданнях розважального чи загального спрямування (LB.ua, Українська правда, The Village, Патріоти України, UkrMedia), на сайтах друкованих видань (Голос України, День). Ці видання час від часу публікують

матеріали на соціальну тематику, в тому числі й фотопроєкти, тому їм було б цікаво опублікувати запропонований пізнавальний фотопроєкт.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березин В. Фотожурналистика: учеб. пособ. Москва : Вид-во РУДН, 2006. 159 с.
2. Бояров П. Фотография. Энциклопедический справочник. Мінськ, 1992. 399 с.
3. Ворон Н. И. Жанры фотожурналистики. Москва : Факультет журналістики, 2012. 145 с.
4. Горевалов С. І., Зикун Н. І., Стародуб С.А. Фотожурналистика в системі засобів масової комунікації: єдність слова і зображення. Київ : Київ. міжн. ун-т, 2010. 296 с.
5. Дыко Л. П. Основы композиции. Москва: Высшая школа, 1989. 74 с.
6. Кузнецова О. Журналістська етика та етикет: основи теорії, методики, дослідження трансформації незалежних видань України, регулювання моральних порушень: монографія. Львів : Світ, 1998. 412 с.
7. Савчук В. В. Философия фотографии. Санкт-Петербург, 2005. 256 с.
8. Федосеев И. В. Фотожурналистика. Учебный курс. Москва, 2006. 208 с.
9. Феллер М. Д. Текст і зображення як модель комунікативного акту. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ: Центр вільної преси, 1998. 123 с.
10. Цуканова Г. О. Вплив засобів зображальної журналістики (фотографії та інфографіки) на сприйняття текстової інформації: дис. канд. соц. ком. наук. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Ін-т журналістики. Київ, 2011. 204 с.
11. Шаповал Ю. Г. Фотожурналистика: навч. посібник. Рівне, 2007. 76 с.
12. Шималин В. Основы фотожурналистики. Мінск: БГУ, 2009. 263 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Конкуренти

Додаток 1.1. Фотопроект «Старосільці»

The screenshot shows a news article on the website 'ЦУКР'. The article title is '13-річний сумчанин створив фотопроект про життя літніх людей' (A 13-year-old boy from Sumy created a photo project about the lives of elderly people). The author is identified as 'Михайло Грищенко' (Mykhailo Gryshchenko), 13 years old. The article text describes how the 13-year-old boy, Mykhailo Gryshchenko, has been photographing elderly people for his project 'Starosiltsi' in the village of Staro Selo, Sumy region. It mentions that the project's participants are people who lived through the Second World War and are now over 75 years old. The article includes a large photo of an elderly woman in a blue patterned jacket and several smaller photos of other elderly people. A caption identifies 'Павло Цинденко, 89 років' (Pavlo Zindenko, 89 years old) and 'Катерина Білоус, 90 років' (Kateryna Bilous, 90 years old).

Додаток 1.2. Фотопроект «Роздуми минулого» (Reflections of the past)

The screenshot shows a digital synopsis article on the website 'DIGITAL SYNOPSIS'. The article title is 'Elderly People Look At Their Younger Reflections In This Beautiful Photo Series By Tom Hussey'. The article text describes the 'Reflections of the Past' photo series by commercial advertising photographer Tom Hussey. The photographs show an elderly person looking pensively at the reflection of his/her younger self in the mirror. The article mentions that Hussey was inspired by a World War II veteran who said 'I can't believe I'm going to be 80. I feel like I just came back from the war. I look in the mirror and I see this old guy.' The article includes several photos from the series, showing elderly people looking at their younger selves in mirrors. The photos are numbered 1, 11, and 12.

Додаток 1.3. Фотопроект «У фотокартках: приховані глибини прожитого життя» (In pictures: Hidden depths of a life lived)

In pictures: Hidden depths of a life lived

© ISH/Arch



After retiring from a job as primary school teacher Dawn Platt, 81, has turned her garden into an art gallery

During the past year, the pandemic has forced many elderly people to isolate and remain indoors for much of the time, yet many have led, and continue to lead, extraordinary lives. Photographer Laura Page set out to capture their stories and challenge what she sees as ageist stereotypes.

In 2020, Laura won the Rebecca Vassie Memorial Award, which supports photographers by mentoring and funding projects that focus on human stories with a social or political context.

The shooting window for the project was compressed between lockdowns, although she plans to continue once the current crisis is over.



Doc Price, 87, Tattooist

David Scott, 83



LAURA PAGE

David can often be seen around Sheffield at waste disposal sites and skips digging out finds for his latest inventions. His workshop is an Aladdin's cave of shifty things, tubes, wires, buttons, wheels, pots and tools.

One of many peculiar inventions hanging from the ceiling is a leaf vacuum which is made from a broken pram, a plastic sack, a crutch, and tubes from a tumble dryer.

When his sons were growing up, David taught them how to build motorbikes out of bits they had found, and they would ride them around the local fields. He now prefers to make electric bikes which he improves with each design.

Neighbours bring their broken electrical goods for him to fix so he will never be out of work, although he says he is a lousy businessman and won't take much money for his time and effort.

Betsy Field, 82



LAURA PAGE

Betsy has finally realised her childhood dream of becoming a professional ballet dancer.

"I always wanted to be a dancer but wasn't allowed to," she says.

Додаток 1.4. Фотопроект «Століття» (Století)

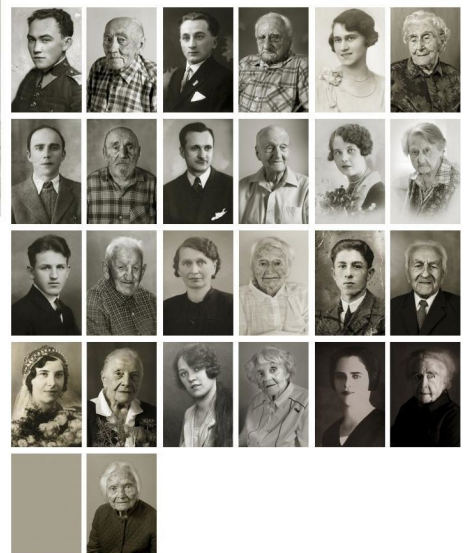
JAN LANGER

PROJECTS
 FACES OF CENTURY
 IN THEIR OWN WORLDS
 EVERY DAY NOTHING
 MEANWHILE
 GRADUATION PHOTOGRAPHS
 ON THE BORDER
 REPORTAGE
 BIOGRAPHY
 CONTACT
 CZ/EN



Anna Pochobradská, *1910 Vrchy at Chrudim
 On the left around 50 years old, on the right 100 years old

Former occupation: farmer, JZD worker
 Current place of residence: retirement home Píleouč
 Current hobbies: sleep
 Family Relationships: good — her daughter visits her every weekend
 Unforgettable Memory: self-support
 Wishes: to die



Додаток 1.5. Матеріал «Психологиня про те, як переписати життя і не шкодувати за втраченим часом»

Читомо Культура читання і мистецтво колекціонування

Новини **Читомо** Дивитися Знайти Вийти Тренди Спецпроєкти Вітрина Події

УРВКИ РЕЦЕНЗІЇ ЮРЕНА ВОСКРЕСЕНКО ПСИХОЛОГІЯ

Психологиня про те, як переписати життя і не шкодувати за втраченим часом

14.06.2020

Олена Любченко. Переписати життя: як і що змінювати, щоби стати щасливою людиною. — Київ: Квітка, 2020.

Чи готові ви змінити життя, щоби стати щасливими назавжди? У виданні «Переписати життя: як і що змінювати, щоби стати щасливою людиною» психологиня Олена Любченко розповідає, де шукати причини, коли здається що все чудово, але відчуття щастя все одно немає. Вона пояснює важливість внутрішнього задоволення, балансу й адекватного розуміння щастя для гармонійного й усвідомленого життя. Авторка наводить приклади зі своєї психологічної практики та розбирає на реальних кейсах причини занепокоєння та поганого настрою.

В уривку з книжки ми дізнаємося про психологічний тип, який авторка називає «акваріумною рибкою» — людей, які живуть за уявним склом, що відділяє їх від зовнішнього світу та занурює у стан перманентної втоми, знесилення та неможливості досягнути змін у своєму житті.

Я вже впізнаю їх — акваріумних рибок. Іноді в натовпі. Деколи в малознайомій компанії. Найчастіше — у себе в кабінеті. Їх не вирхолює, а їх відчує, адже сама була такою, як вони. Акваріумні риби можуть бути жвавими, ошатними, активними, тільки мене не надурш. Їх відчує, що їм енергії на нулі, що червона лампочка давно та безнадійно блимає: палива немає, з'їжджай на узбіччя, думай, як їхати далі.

Але вони вперто продовжують рух, намагаючись не помічати червоної лампочки і змін пейзажу за вікном — він уже не надихає. Паливо ось-ось закінчиться. Маршрут набрид і вирізняє себе, веде кудись не туди. Дорожніх знаків давно немає. А вони все продовжують вати, гарчожко мчавши, як кермо і майже непритомно від втоми. Акваріумні риби настільки знесилені, що зводять свою взаємодію з світом до набору найпростіших операцій: прокинутися — сходити на роботу — закупитися продуктами — подивитися телевизор — встати на подиум. Їхній світ спрощується, він життя ускладнюється. А для радості бути треба навпаки — щоби світ був складним, різноманітним, асривним, варіабельним, а життя — простим і легким.

Якщо у вас не лишилося сил на те, щоби жити своє життя, дуже ймовірно, що ви живете не своє життя.

А чіе ж? — запитасте ви, — ось же я, ось моя робота, моя сім'я, мій будинок і мій собака, чіе ж усе це? Я запитав у відповідь: а навіть вам усе це, ви знаєте? Ну хіба-що за винятком собаки — тут у мене питань немає. Усе інше — ваша робота, ваша родина, ваш будинок, ви самі — усе це достоту таке, як ви хочете? Чесно?

Лі

У моїй роботі багато дивовижного. Люди — дивовижні істоти, правда. Наприклад, багато з тих, хто до мене приходять, не розуміє, що таке «хочу».

На запитання «Чого ви хочете?» найчастіше реагують так:

- «Ну, я, наприклад, хочу, щоби усім було добре. Як це, чого для себе хочу?»
- «Як зрозуміти, це я хочу або це я навмисно і тепер мені здається, що я цього хочу?»
- «Хочу просто лежати й нічого не робити, але ж так я можу стати лідером і деградувати. А я так не хочу!»
- «Я завжди якоюсь дурнію хочу! Навіть думати про це соромно. Краще розуміти людей послухати».
- «Хотіти — це егоїзм. А я не хочу бути егоїсткою!»
- «Хочеш — не хочеш, користі небагато...»
- «Заблагани до добра не доводять! Потрібно хотіти в межах розумного».
- «Яка різниця, чого я хочу? Є слово «треба!»
- «А ти як думаєш, чого я хочу?»

Останні зі списку — моє улюблене. Звідси я можу знати, чого ви хочете? Запитайте свій внутрішній голос, він ніколи не помилується і «знає», що для вас правильно. Але для початку дозволяйте собі чути й розуміти, чого ви хочете. Коли ви почнете чути свої справжні «хочу», це означитиме, що акваріумна рибка збунтувалася. Звичайно, ви можете відмакутисся і від мене, і від власного внутрішнього голосу — вибір за вами. Нагадаю лише про те, що в житті кожного з нас настане момент, коли внутрішній голос буде голосним, а може, й свідчим, до чого ми будемо дослухатися.

5 речей, про які шкодують наприкінці життя

Бронні Вер, медсестра з Австралії, зараз відома на весь світ. Працюючи у відділенні паліативної терапії, Бронні протягом кількох років записувала передсмертні свідчення вмираючих у своєму блозі Inspiration and Cha. Блог став настільки популярним, що жінка вирішила написати книжку під назвою «П'ять головних речей, про які шкодують перед смертю» (The Top Five Regrets of the Dying). У цих спостереженнях немає нічого приголомшливо нового. Однак вони обвели світ і стали частиною роздумів про сенс життя всього людства з однієї причини: жінки й цілком здорові люди люблячи, наче у дзеркалі, головні помилки свого життя.

Додаток 2. Результати дослідження

Головне завдання дослідження — виявлення потреби у створенні фотопроекту, підтвердження того, що обрана тема випускної кваліфікаційної роботи має місце бути на ринку та відповідає потребам аудиторії.

Метод дослідження: онлайн-опитування у вигляді анкети (гугл-форма) із закритими питаннями.

Характеристика анкетування

За способом спілкування дослідника з респондентами: заочне.

За кількістю респондентів: індивідуальне.

За способом передачі анкет респондентам: поштове.

За відкритістю респондентів: анонімне.

За регулярністю проведення: одноразове.

За характером отриманих результатів: якісне.

За повнотою охоплення: вибіркоче.

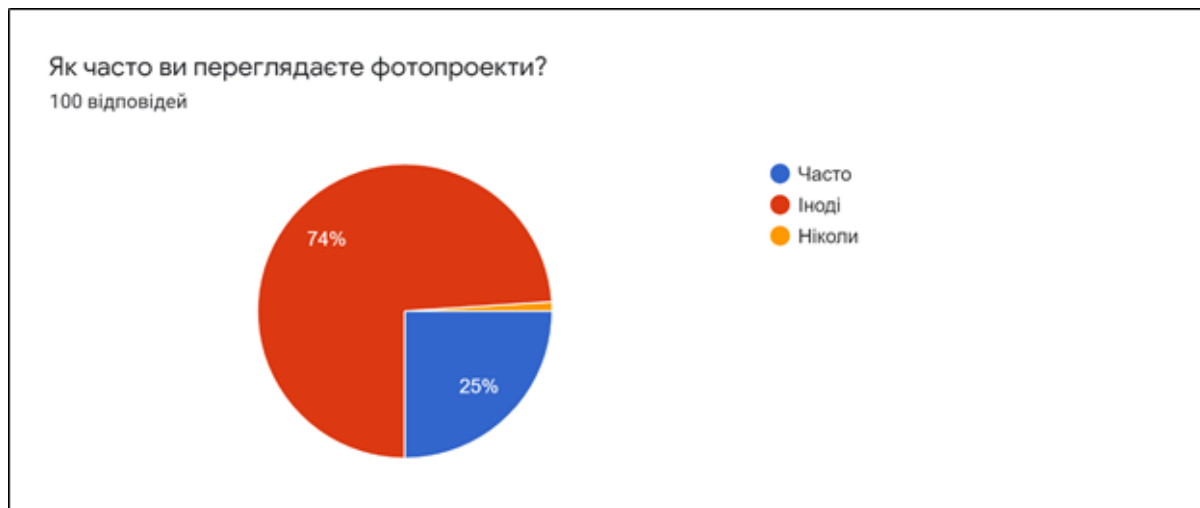
Формування вибірки

Для проведення опитування та отримання найбільш якісних та об'єктивних даних було обрано 100 людей різної статі віком від 18 до 40 років, які мають різні інтереси та поживають у різних областях України. Респондентами було обрано українців саме такого віку, адже вони є цільовою, основною групою фотопроекту.

Результати опитування

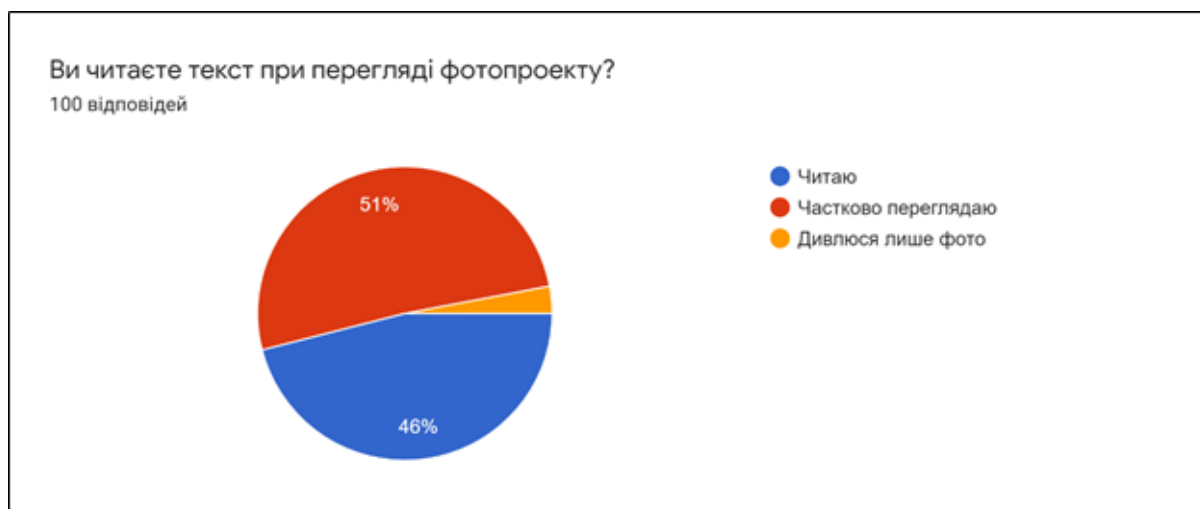
Як часто ви переглядаєте фотопроекти?

Більша частина (74%) респондентів дивляться фотопроєкти іноді, чверть переглядають їх часто, і лише 1% відзначили, що не дивляться їх ніколи.



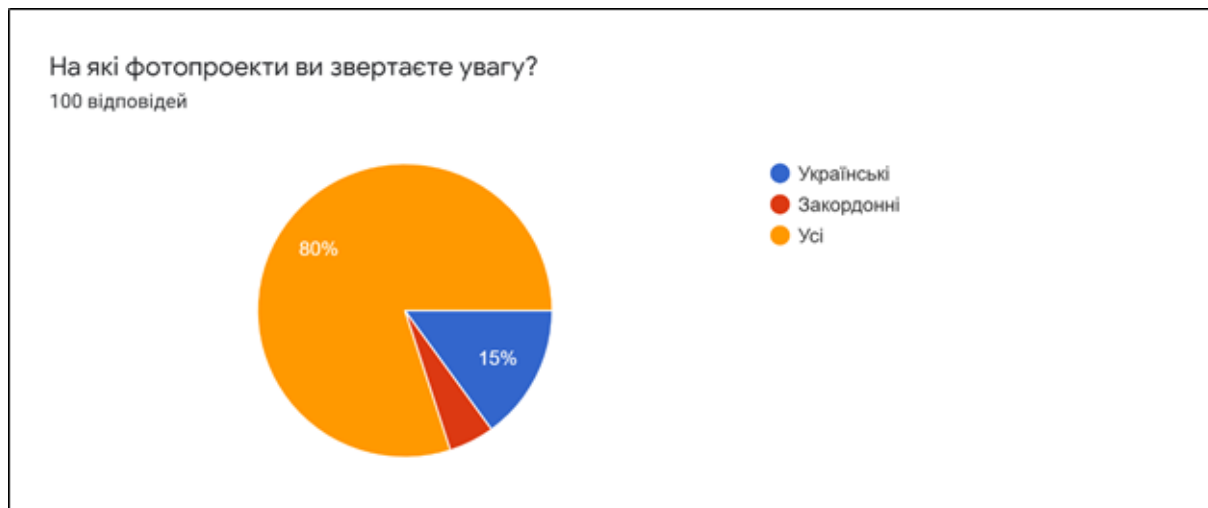
Ви читаєте текст при перегляді фотопроєкту?

Майже половина респондентів (46%) відповіли, що читають текст під час перегляду фотопроєкту, більше половини (51%) переглядають його лише частково, і 3% сказали, що дивляться лише фото.



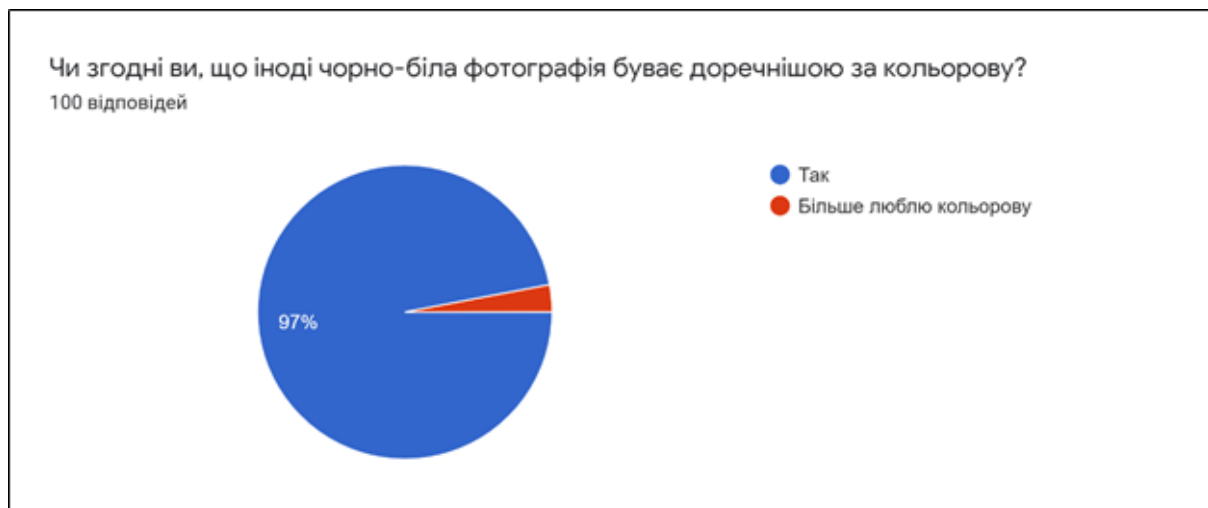
На які фотопроєкти ви звертаєте увагу?

80% опитаних вказали на те, що їх цікавлять усі фотопроєкти незалежно від країни походження, 15% схильні до перегляду українських, а закордонні фотопроєкти до душі лише 5% респондентів.



Чи згодні ви, що іноді чорно-біла фотографія буває доречнішою за кольорову?

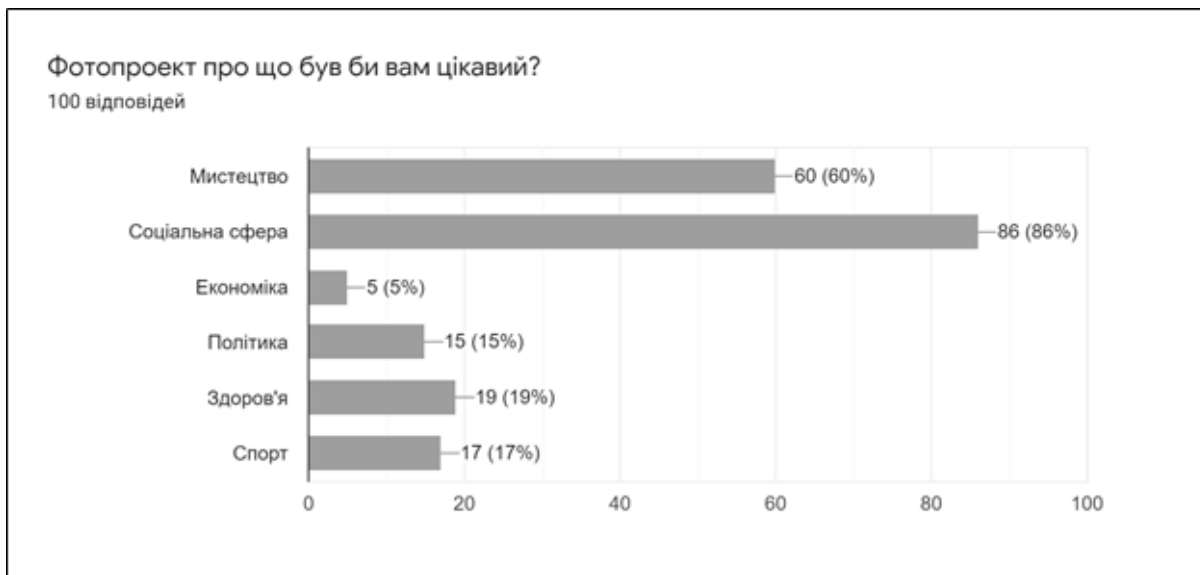
Значна кількість респондентів (97%) погоджуються з тим, що чорно-біла фотографія може іноді бути більш доцільною, а 3% вказали, що їм більше подобаються кольорові фото.



Фотопроєкт про що був би вам цікавий?

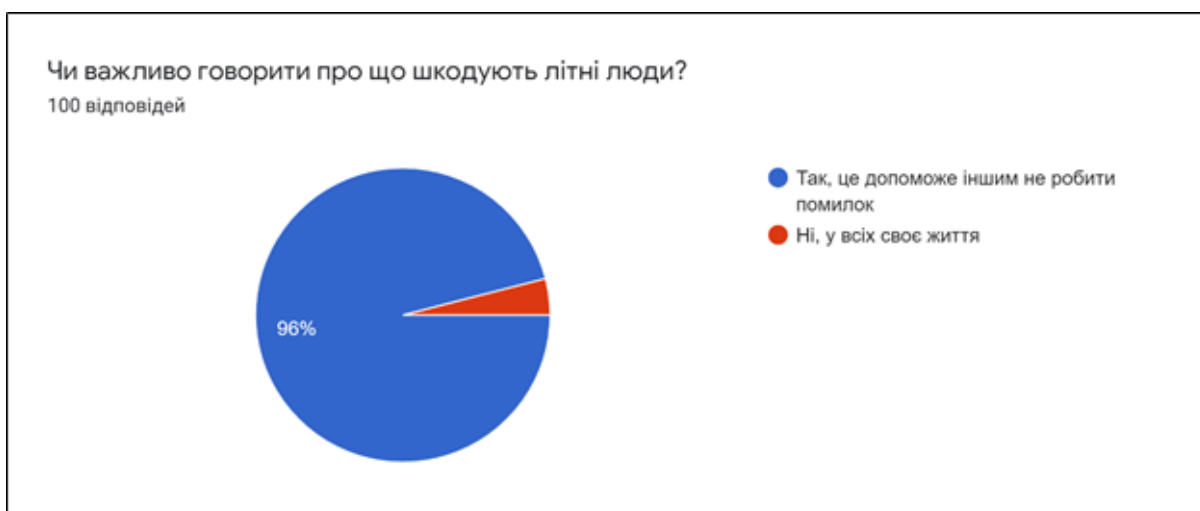
Найбільша кількість респондентів відзначили, що їм було б цікаво переглянути фотопроєкт на соціальну тематику (86%). Також багато людей (60%) проявили інтерес до мистецької тематики. Третє місце в рейтингу найбільш популярних тем займає здоров'я — 19%. Невелика кількість відзначили

цікавими політичну (15%) та спортивну (17%) тематики. Лише 5% опитаних хотіли б бачити фотопроєкт про економіку.



Чи важливо говорити про що шкодують літні люди?

Переважна кількість респондентів (96%) відзначили, що це допоможе не робити помилок, і 4% вважають, що говорити про що говорять літні люди не важливо, адже у всіх своє життя.



Додаток 3. Текстове наповнення проєкту

ЯК НЕ ШКОДУВАТИ В СТАРОСТІ:

ФОТОІСТОРІЯ ЖИТТЯ КИЇВСЬКОЇ ПЕНСІОНЕРКИ

ПРО ПРОЕКТ

Щоденно ми приймаємо безліч рішень, про більшу частину яких ніколи й не згадаємо. Проте в майбутньому деякі з них стануть приводом для гордості, а про інші, на жаль, ми шкодуватимемо зі сльозами на очах. А чи замислювались ви про те, як на заході життя поглянете на свій пройдений шлях?

Я вирішила втілити в життя фотопроект, який би показав, на що варто звернути увагу тим, кому до старості ще далеко. Завітавши в гості до київської пенсіонерки Галини Іванівни, мені вдалося відчувати емоції, з якими вона обертається на своє життя в поважному віці, та відобразити їх на фотознімках.

Ця жінка є голосом усіх літніх людей, адже не зважаючи на часи, люди завжди помилялися однаково. Пенсіонерка вважає важливою комунікацію між поколіннями, адже набута мудрість старших може додати мудрості молодшим. Далі ви можете побачити історію 84-річної Галини Іванівни: чим вона пишається, а про що шкодує на схилі років.

ВДЯЧНІСТЬ

Галина Іванівна народилася та виросла в маленькому містечку Ічня за 5 років до війни. Із дитячих іграшок – овочі на городі, а з цукерок – солодкий буряк та смажений цукор. Жінка пам'ятає, як у 8 років уже вміла готувати, до школи годину йшла пішки, а уроки робила при каганці ввечері, бо вдень потрібно було допомагати мамі, доглядаючи за худобою.

Бабуся завжди раділа тому, що має, та ніколи не просила більшого. Каже, що найкраще за своє життя вона вдосконалила вміння бути вдячною. З дитинства і по сьогодні жінка дякує Богові за кожен прожитий день.

"Я ніколи не забуду ту велику радість, коли в нашу хату провели світло і тато вкрутив лампочку в стелю. Ми з братом дивилися на неї з захопленням кілька тижнів, як зараз діти дивляться в телефон"

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

«Я навчу тебе шити, працюватимеш в ательє, бо в нас немає грошей на освіту для обох дітей» – сказала мама Галині після школи. Батьки вважали, що братові освіта важливіша, адже він чоловік. Але дівчина не здалася, і без допомоги батьків здійснила свою мрію стати лікаркою, хоч і вступити в столичний університет вийшло лише з другого разу. Жінка пишається, що не залишилася швачкою з Ічні, а стала працювати в Києві лікарем-фтизіатром (лікування туберкульозу) 40 років, з яких 20 завідувала відділом.

"Ще в студентстві я сама шила собі медичний халат, бо не могла його купити, а вже за 15 років мій син казав, що хоче бути начальником, як мама. Це дві мої гордості – робота і діти"

ЗМІНА ЗОНИ КОМФОРТУ

Змінити своє життя важко, але часто без цього ніяк, це дійсно того варте, тож краще зробити й засмутитися, ніж потім роками сумувати, що не спробував.

"Я чотири рази переїжджала в пошуках кращого життя, і все-таки його знайшла. Ніколи не бійтеся змінювати вид за вікном чи сферу діяльності"

ВІДПОЧИНОК

Бабуся хоч і пишається своїми професійними досягненнями, але шкодує, що занадто багато працювала, та лише зараз зрозуміла, що потрібно було більше

жити для себе. Покійний чоловік Галини Іванівни, Дмитро Петрович, також був медиком – лікарем-невропатологом. Він усе життя рятував людей, так і не присвятивши часу самому собі.

"Ми майже не відпочивали, лише дітей на море відправляли. Самі ж чекали пенсії та мріяли, як потім відпочинемо. У мене от пенсія 2300 грн, а для чоловіка «потім» і не настало"

ХОБІ

Мама таки навчила свою доньку шити – Галина Іванівна майже весь одяг шила собі сама. Це мало бути її роботою, а стало просто улюбленим заняттям, яке й рідним на користь іде – так би мовити, домашнє ательє. Окрім шиття, жінка має ще одне захоплення – вона прочитала не лише цілу свою шафу книг, а жартує, що ще й кілька місцевих бібліотек.

"У всіх має бути віддушину, яка прийде на допомогу у вихідний день або в старості. У мене це книги та шиття"

ЗДОРОВ'Я

Галина Іванівна постійно повторює, як важливо берегти своє здоров'я. Мрія лікувати людей з'явилася ще в дитинстві, коли вона часто та сильно хворіла. Маленька Галя перехворіла на кір, скарлатину, коклюш, вітряну віспу – і все це протікало дуже складно, бо з ліків у повоєнні часи в них був лише аспірин. Жінка за десятки років роботи лікаркою бачила багато смертей та людей, які починають лікування, коли вже запізно, тому закликає молодь думати про своє майбутнє вже зараз.

"Якщо ти подбаєш про своє здоров'я в молодості, воно віддячить тобі в старості, або ти хоча б до неї доживеш"

СТУРБОВАНІСТЬ

Половину життя Галина Іванівна присвятила медицині та, як лікар, каже, що хронічний стрес впливає на всі системи людського організму, на всі органи. Тому потрібно ліквідувати зайву стурбованість та перелаштовувати своє життя таким чином, щоб не нервувати через дрібниці.

"Часто проблему формують не обставини, а ваш погляд на неї – тож дивіться спокійно"

ЗАЙВА ВАГА

Окремим пунктом бабуся виділяє слідкування за вагою. Пенсіонерка шкодує, що вчасно не зайнялася собою. Це потрібно не для того, щоб мати гарний вигляд, а й щоб мати елементарну можливість вільно пересуватися. Зараз вага Галини Іванівни сягає 100 кг при зрості 154 см – через таке навантаження найбільше страждають серце та ноги. По квартирі бабуся пересувається, тримаючись за паличку, стіни або внучку, а на вулицю майже не виходить.

"З дому я виходжу кілька разів на рік, лише з онучкою та на таксі, бо можу просто впасти, а підняти мене може не кожен"

ФОТОГРАФІЇ

Жінка прожила життя, не маючи можливості щодня фотографуватися, на відміну від сучасної молоді, у якої за місяць знімків більше, ніж у неї за весь час. Галина Іванівна тішиться з того, що зараз фотографія доступна всім і закликає робити фото тоді, коли ви щасливі та періодично друкувати найбільш дорогі серцю фотокартки. На її переконання, це допоможе зберегти радісні моменти життя.

"Моє життя вміщається в одну коробку. Раніше доводилося все найцінніше берегти у своїй голові, щоб не забути. Фотографуйтеся"

ЧАС ІЗ РІДНИМИ

Три роки тому Галину Іванівну спіткала страшна біда – раптово не стало її молодшого сина. Найстрашніше, що може бути – це похорон своїх дітей. На жаль, ми по-справжньому усвідомлюємо цінність певних речей лише тоді, коли їх втрачаємо. Бабуся каже, що ніщо не вічно, і тому дуже важливо цінувати рідних та проводити з ними час, поки є така можливість. Саме тому зараз вона стала частіше спілкуватися із старшим сином і намагається надолужити те, що могла в минулому упустити.

"Моє життя перетворилося на страшний сон, і лише зараз я розумію, як солодко спала до цього. Прошу в Бога лише одного – не пережити мою другу дитину"

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

Хто б що не казав, Галина Іванівна переконана, що найцінніший скарб – це родина. Пенсіонерка пережила свого чоловіка, брата, сина, майже всіх друзів і колег. Усе життя вона намагалася робити щасливими своїх рідних, і хоч зараз багатьох уже немає, жінка щаслива від того, що таке щастя в неї було. Бабуся каже, що часто відчуває присутність покійних рідних. Вона переконана, що ті, хто відійшов у вічність, живі, поки їх пам'ятають.

"Мого чоловіка немає вже 20 років, але я досі вітаюся з ним щоранку, я все одно заміжня. Кохання не зникає навіть після смерті"

ЛЮБОВ ДО ОНУЧОК

Кажуть, що бабусі люблять своїх онуків більше, ніж дітей. Жінка шкодує, що мало часу проводила з родиною, коли працювала, але намагається компенсувати це зараз – на пенсії вона виховала трьох онучок і вважає, що повністю реалізувала себе, як ідеальна бабуся.

"Якби два моїх сини не подарували мені щастя у вигляді онучок, то мене, непевне, вже б і не було"

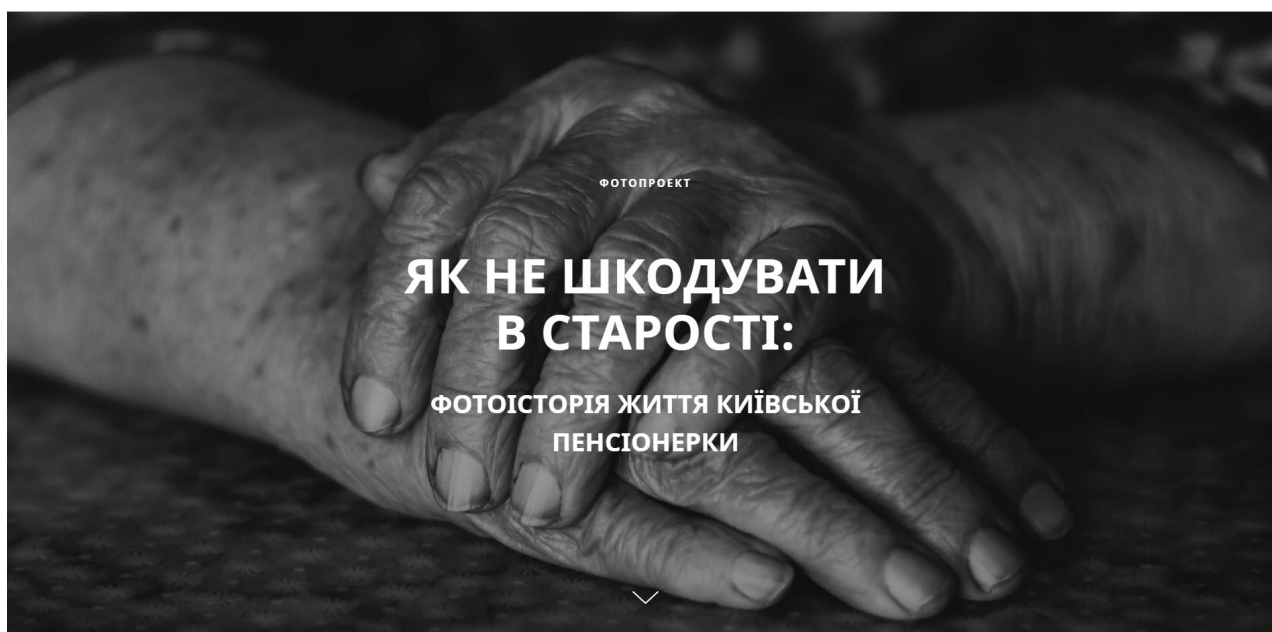
ШКОДУВАННЯ

Ми говорили про те, як не шкодувати в старості, що життя пройшло не так, як хотілося. Але ще потрібно вміти просто не шкодувати, навіть якщо є про що. Варто пам'ятати, що в ті моменти ви не могли вчинити по-іншому через брак досвіду, а не через те, що ви погана людина. Час пройшов, нічого не змінити, і тепер потрібно лише намагатися не робити помилок далі, а минуле залишити в минулому.

"Я б дуже хотіла навчитися не шкодувати, але є речі, які не забути та рани, які не загоїти. Але я вчуся та вірю, що навчуся. Навіть на дев'ятому десятку життя всі ми вчимося"

На жаль, ми робимо роботу над помилками лише тоді, коли проходить час. Звичайно, неможливо вберегтися від усіх життєвих негараздів, як і неможливо повернутися в минуле та по-іншому переграти деякі сцени. Але можна вчитися на досвіді тих, хто має, що сказати з висоти прожитих літ. Нам залишається лише робити висновки та намагатися жити так, щоб учень перевершив свого вчителя.

Додаток 4. Зовнішній вигляд фотопроєкту на сайті



ПРО ПРОЕКТ

Авторка: Марія Лохматова

Щоденно ми приймаємо безліч рішень, про більшу частину яких ніколи й не згадаємо. Проте в майбутньому деякі з них стануть приводом для гордості, а про інші, на жаль, ми шкодуватимемо зі сльозами на очах. А чи замислювались ви про те, як на заході життя поглянете на свій пройдений шлях?

Я вирішила втілити в життя фотопроєкт, який би показав, на що варто звернути увагу тим, кому до старості ще далеко. Завітавши в гості до київської пенсіонерки Галини Іванівни, мені вдалося відчувати емоції, з якими вона обертається на своє життя в поважному віці, та відобразити їх на фотознімках.

Ця жінка є голосом усіх літніх людей, адже не зважаючи на часи, люди завжди помилялися однаково. Пенсіонерка вважає важливою комунікацію між поколіннями, адже набута мудрість старших може додати мудрості молодшим. Далі ви можете побачити історію 84-річної Галини Іванівни: чим вона пишається, а про що шкодує на скилі років.



Далі ви можете побачити історію 84-річної Галини Іванівни: чим вона пишається, а про що шкодує на схилі років.



ВДЯЧНІСТЬ

Галина Іванівна народилася та виросла в маленькому містечку Ічня за 5 років до війни. Із дитячих іграшок – овочі на городі, а з цукерок – солодкий буряк та смажений цукор. Жінка пам'ятає, як у 8 років уже вмiла готувати, до школи годину йшла пішки, а уроки робила при каганці ввечері, бо вдень потрібно було допомагати мамі, доглядаючи за худобою.

Бабуся завжди раділа тому, що має, та ніколи не просила більшого. Каже, що найкраще за своє життя вона вдосконалила вміння бути вдячною. З дитинства і по сьогодні жінка дякує Богові за кожен прожитий день.

"Я ніколи не забуду ту велику радість, коли в нашу хату провели світло і тато вкрутив лампочку в стелю. Ми з братом дивилися на неї з захопленням кілька тижнів, як зараз діти дивляться в телефон"



САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

«Я навчу тебе шити, працюватимеш в ательє, бо в нас немає грошей на освіту для обох дітей», — сказала мама Галині після школи. Батьки вважали, що братові освіта важливіша, адже він чоловік. Але дівчина не здалася, і без допомоги батьків здійснила свою мрію стати лікаркою, хоч і вступити в столичний університет вийшло лише з другого разу. Жінка пишається, що не залишилася швачкою з Ічні, а пропрацювала в Києві лікарем-фтизіатром (лікування туберкульозу) 40 років, з яких 20 завідувала відділом.

"Ще в студентстві я сама шила собі медичний халат, бо не могла його купити, а вже за 15 років мій син казав, що хоче бути начальником, як мама. Це дві мої гордості — робота і діти"

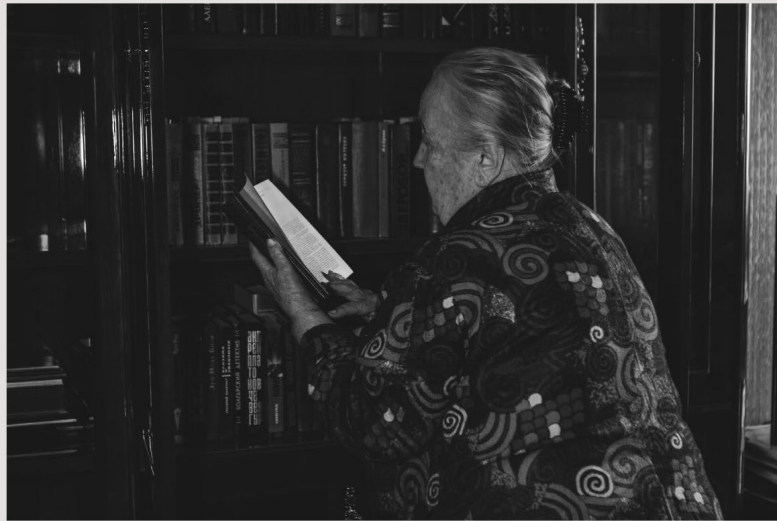


ЗМІНА ЗОНИ КОМФОРТУ

Змінити своє життя важко, але часто без цього ніяк, це дійсно того варте, тож краще зробити й засмутитися, ніж потім роками сумувати, що не спробував.

"Я чотири рази переїжджала в пошуках кращого життя, і все-таки його знайшла. Ніколи не бійтеся змінювати вид за вікном чи сферу діяльності"





ВІДПОЧИНОК

Бабуся хоч і пишається своїми професійними досягненнями, але шкодує, що занадто багато працювала та лише зараз зрозуміла - потрібно було більше жити для себе. Покійний чоловік Галини Іванівни, Дмитро Петрович, також був медиком — лікарем-невропатологом. Він усе життя рятував людей, так і не присвятивши часу самому собі.

*"Ми майже не відпочивали, лише дітей на море відправляли.
Самі ж чекали пенсії та мріяли, як потім відпочинемо.
У мене от пенсія 3500 грн, а для чоловіка «потім» і не настало"*



ХОБІ

Мама таки навчила свою доньку шити – Галина Іванівна майже весь одяг шила собі сама. Це мало бути її роботою, а стало просто улюбленим заняттям, яке їй рідним на користь іде – так би мовити, домашнє ательє. Окрім шиття, жінка має ще одне захоплення – вона прочитала не лише цілу свою шафу книг, а жартує, що ще їй кілька місцевих бібліотек.

"У всіх має бути віддушину, яка прийде на допомогу у вихідний день або в старості. У мене це книги та шиття"



ЗДОРОВ'Я

Галина Іванівна постійно повторює, як важливо берегти своє здоров'я. Мрія лікувати людей з'явилася ще в дитинстві, коли вона часто та сильно хворіла. Маленька Галя перехворіла на кір, скарлатину, коклюш, вітряну віспу – і все це протікало дуже складно, бо з ліків у повоєнні часи в них був лише аспірин. Жінка за десятки років роботи лікаркою бачила багато смертей та людей, які починають лікування, коли вже запізно, тому закликає молодь думати про своє майбутнє вже зараз.

"Якщо ти подбаєш про своє здоров'я в молодості, воно віддячить тобі в старості, або ти хоча б до неї доживеш"



СТУРБОВАНІСТЬ

Половину життя Галина Іванівна присвятила медицині та як лікар, каже, що хронічний стрес впливає на всі системи людського організму, на всі органи. Тому потрібно ліквідувати зайву стурбованість та перелаштовувати своє життя таким чином, щоб не нервувати через дрібниці.

"Часто проблему формують не обставини, а ваш погляд на неї — тож дивіться спокійно"



ЗАЙВА ВАГА

Окремим пунктом бабуся виділяє слідування за вагою. Пенсіонерка шкодує, що вчасно не зайнялася собою. Це потрібно не для того, щоб мати гарний вигляд, а й щоб мати елементарну можливість вільно пересуватися. Зараз вага Галини Іванівни сягає 100 кг при зрості 154 см — через таке навантаження найбільше страждають серце та ноги. По квартирі бабуся пересувається, тримаючись за паличку, стіни або внучку, а на вулицю майже не виходить.

"З дому я виходжу кілька разів на рік, лише з онучкою та на таксі, бо можу просто впасти, а підняти мене може не кожен"



ФОТОГРАФІЇ

Жінка прожила життя, не маючи можливості щодня фотографуватися на відміну від сучасної молоді, у якій за місяць зніmkів більше, ніж у неї за весь час. Галина Іванівна тішиться з того, що зараз фотографія доступна всім, і закликає робити фото тоді, коли ви щасливі, та періодично друкувати найбільш дорогі серцю фотокартки. На її переконання, це допоможе зберегти радісні моменти життя.

"Моє життя вміщається в одну коробку. Раніше доводилося все найцінніше берегти у своїй голові, щоб не забути. Фотографуйтеся"



ЧАС ІЗ РІДНИМИ

Три роки тому Галину Іванівну спіткала страшна біда — раптово не стало її молодшого сина. Найстрашніше, що може бути, — це похорон своїх дітей. На жаль, ми по-справжньому усвідомлюємо цінність певних речей лише тоді, коли їх втрачаємо. Бабуся каже, що ніщо не вічне, і тому дуже важливо цінувати рідних та проводити з ними час, поки є така можливість. Саме тому зараз вона стала частіше спілкуватися із старшим сином і намагається надолужити те, що могла в минулому упустити.

"Моє життя перетворилося на страшний сон, і лише зараз я розумію, як солодко спала до цього. Прошу в Бога лише одного — не пережити мою другу дитину"



СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

Хто б що не казав, Галина Іванівна переконана, що найцінніший скарб — це родина. Пенсіонерка пережила свого чоловіка, брата, сина, майже всіх друзів і колег. Усе життя вона намагалася робити щасливими своїх рідних, і хоч зараз багатьох уже немає, жінка щаслива від того, що таке щастя в неї було. Бабуся каже, що часто відчуває присутність покійних рідних. Вона переконана, що ті, хто відійшов у вічність, живі, поки їх пам'ятають.

"Мого чоловіка немає вже 20 років, але я досі вітаюся з ним щоранку, я все одно заміжня. Кохання не зникає навіть після смерті"



ЛЮБОВ ДО ОНУЧОК

Кажуть, що бабуся люблять своїх онуків більше, ніж дітей. Жінка шкодує, що мало часу проводила з родиною, коли працювала, але намагається компенсувати це зараз — на пенсії вона виховала трьох онучок і вважає, що повністю реалізувала себе, як ідеальна бабуся.

"Якби два мої сини не подарували мені щастя у вигляді онучок, то мене, певно, вже б і не було"





ШКОДУВАННЯ

Ми говорили про те, як не шкодувати в старості, що життя пройшло не так, як хотілося. Але ще потрібно вміти просто не шкодувати, навіть якщо є за чим. Варто пам'ятати, що в ті моменти ви не могли вчинити по-іншому через брак досвіду, а не через те, що ви погана людина. Час пройшов, нічого не змінити, і тепер потрібно лише намагатися не робити помилок далі, а минуле залишити в минулому.

"Я б дуже хотіла навчитися не шкодувати, але є речі, які не забути, та рани, які не загоїти. Але я вчуся та вірю, що навчуся. Навіть на дев'ятому десятку життя всі ми вчимося"



На жаль, ми робимо роботу над помилками лише тоді, коли проходить час. Звичайно, неможливо вберегтися від усіх життєвих негараздів, як і неможливо повернутися в минуле та по-іншому пережити деякі сцени. Але можна вчитися на досвіді тих, хто має що сказати з висоти прожитих літ. Нам залишається лише робити висновки та намагатися жити так, щоб учень перевершив свого вчителя.



Марія Лохматова
Авторка фотопроекту