



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZROZUMIEĆ - PRZETRWAĆ - POKOCHAĆ - Codzienność w pracy z seniorami





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Publikacja przygotowana przez uczestników mobilności ERASMUS+
projekt No. 2025-1-PL01-KA121-ADU-000340133
realizowany w ramach Akredytacji ERASMUS +
kurs: Key Competences in Socio-Cultural and Educational Inclusion of
Disadvantaged Groups, ICT tools in Adult Education, Improving Teaching and
Communication Skills in the Classroom, CLIL Methodology for Adult
Education Teachers

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska
oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+
nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

Publikacja
bezpłatna



Dofinansowane przez
Unię Europejską



WSTĘP



W opracowaniu wykorzystano zalecenia i informacje m.in. Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące zdrowego starzenia się i sprawności funkcjonalnej, National Institute on Aging dotyczące samotności i izolacji społecznej osób starszych, CDC dotyczące aktywności fizycznej seniorów oraz publikacje dotyczące dialogu motywującego jako metody pracy z oporem i ambiwalencją.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca z seniorem to znacznie więcej niż wykonywanie codziennych obowiązków, pomaganie w czynnościach dnia codziennego czy realizowanie zaleceń terapeutycznych. To przede wszystkim człowiek i relacja. Za każdą osobą starszą stoi wyjątkowa historia życia, doświadczenia, wspomnienia, radości, straty, lęki, przyzwyczajenia i wartości, które przez lata kształtowały jej sposób patrzenia na świat.

Praca z seniorem to budowanie relacji, zdobywanie zaufania i towarzyszenie w trudnościach. To obecność w momentach, kiedy pojawia się ból, samotność, bezradność, złość, lęk czy poczucie utraty własnej niezależności. To również mierzenie się z emocjami – zarówno emocjami seniora, jak i własnymi emocjami jako terapeuty. Czasami jest to radość z małego sukcesu, czasami cierpliwe powtarzanie tej samej czynności, a czasami po prostu bycie obok, kiedy nie można już wszystkiego naprawić.

Senior potrzebuje nie tylko pomocy w funkcjonowaniu, ale również zauważenia, wysłuchania i poczucia, że nadal jest ważny. Dlatego terapeuta pracujący z osobą starszą powinien patrzeć nie tylko na jej ograniczenia, choroby, czy deficyty ale przede wszystkim na osobę – jej potrzeby, możliwości, zainteresowania, doświadczenia i wartości.

W pracy z seniorem ważne jest także odkrywanie tego, co dla niego naprawdę ma znaczenie. Dla jednej osoby będzie to możliwość samodzielnego przygotowania posiłku, dla innej spacer, rozmowa z wnukiem, pielęgnowanie kwiatów, słuchanie muzyki, wspomnianie przeszłości, uczestnictwo w życiu rodziny, czy możliwość podejmowania własnych decyzji. To właśnie odkrycie tych wartości może stać się podstawą skutecznej terapii i motywacji do aktywności.

Praca z seniorem wymaga więc nie tylko wiedzy i umiejętności zawodowych. Wymaga również cierpliwości, empatii, pokory, uważności i gotowości do przyjęcia drugiego człowieka takim, jaki jest. Każdy dzień może przynieść inne wyzwania. Jeden dzień może być pełen energii i współpracy, drugi – pełen zmęczenia, oporu, smutku lub frustracji.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dlatego codzienność w pracy z seniorami można ująć w trzech ważnych słowach:



ZROZUMIEĆ

czyli próbować zobaczyć świat oczami seniora. Zrozumieć jego zachowanie, potrzeby, lęki, przyzwyczajenia i emocje. Zrozumieć, że odmowa współpracy nie zawsze oznacza złą wolę, a złość może być wyrazem bólu, bezradności lub utraty poczucia kontroli. Zrozumieć, że osoba starsza może potrzebować więcej czasu, spokoju i poczucia bezpieczeństwa.



PRZETRWAĆ

czyli nauczyć się radzić sobie z trudnymi momentami, zmęczeniem, frustracją, powtarzalnością, oporem i własną bezradnością. Praca z seniorem wymaga wytrwałości. Nie każdy dzień przynosi sukces. Czasami najważniejszym osiągnięciem jest to, że senior w ogóle podjął próbę, zgodził się na kontakt, uśmiechnął się albo powiedział, czego potrzebuje. „Przetrwać” nie oznacza jedynie wytrzymać trudny dzień, ale nauczyć się przyjmować rzeczywistość, której nie zawsze można zmienić.



POKOCHAĆ

czyli dostrzec w seniorze przede wszystkim człowieka, a nie tylko pacjenta, podopiecznego czy osobę wymagającą pomocy. Pokochać nie oznacza przekraczać granic zawodowych ani rezygnować z profesjonalizmu. Oznacza mieć w sobie szacunek, życzliwość, cierpliwość i autentyczne zainteresowanie drugim człowiekiem. To umieć dostrzec jego wartość również wtedy, kiedy choroba, niepełnosprawność czy zaburzenia poznawcze zmieniają jego zachowanie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZROZUMIEĆ - PRZETRWAĆ - POKOCHAĆ może stać się swoistym drogowskazem w pracy z osobą starszą.

Najpierw trzeba próbować zrozumieć, następnie nauczyć się radzić sobie z tym, co trudne, a przede wszystkim zachować człowieczeństwo i szacunek w relacji.

Praca z seniorem nie zawsze jest łatwa. Bywa wymagająca fizycznie i emocjonalnie. Może wiązać się z koniecznością mierzenia się z chorobą, cierpieniem, samotnością, stratą, zmianą osobowości, oporem czy postępującą utratą sprawności. Jednocześnie może być źródłem ogromnej satysfakcji. Towarzyszenie osobie starszej w odzyskiwaniu choćby części samodzielności, obserwowanie jej małych sukcesów czy świadomość, że sama obecność terapeuty daje seniorowi poczucie bezpieczeństwa, może nadawać tej pracy głęboki sens. Dlatego praca z seniorem nie powinna być postrzegana wyłącznie jako wykonywanie określonych zadań. Jest to proces tworzenia relacji, wspierania, aktywizowania, słuchania, motywowania i towarzyszenia człowiekowi w jednym z ważnych etapów jego życia.

W dalszej części opracowania przedstawione zostaną najważniejsze potrzeby osób starszych, trudności występujące w pracy z seniorami, sposoby radzenia sobie ze stresem i oporem seniora oraz metody motywowania osób starszych do aktywności. Wszystkie te elementy łączy jeden podstawowy cel – pomóc seniorowi zachować możliwie największą samodzielność, poczucie własnej wartości, sprawczości i sensu życia.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Najważniejsze potrzeby Seniorów

Potrzeba bezpieczeństwa

Potrzeba sensu i bycia
potrzebnym

Potrzeba szacunku i godności

Potrzeba dostosowania tempa

Potrzeba autonomii i kontroli

Potrzeba relacji
i przynależności



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Potrzeba bezpieczeństwa

Jedną z podstawowych potrzeb seniorów jest poczucie bezpieczeństwa. Dotyczy ono kilku obszarów: bezpieczeństwa fizycznego, emocjonalnego, zdrowotnego i społecznego. Senior może obawiać się upadku, pogorszenia zdrowia, utraty samodzielności, samotności, zależności od innych osób albo niezrozumienia przez rodzinę i opiekunów.

W pracy terapeutycznej bezpieczeństwo oznacza spokojną atmosferę, jasne zasady, przewidywalność, brak pośpiechu i komunikację dostosowaną do możliwości osoby starszej. Senior powinien wiedzieć, co będzie się działo, po co dana aktywność jest wykonywana i że ma prawo odmówić lub poprosić o przerwę.

Potrzeba szacunku i godności

Osoba starsza często ma za sobą długie życie, wiele doświadczeń, ról społecznych i rodzinnych. W terapii bardzo ważne jest, aby nie traktować seniora jak dziecka. Nadmierne zdrabnianie, pouczanie, infantylizowanie albo mówienie „za seniora” może wywoływać opór, złość, zamknięcie się lub poczucie upokorzenia.

Szacunek oznacza pytanie o zdanie, dawanie wyboru, tłumaczenie celu działań i uznawanie prawa seniora do własnych decyzji. Nawet jeśli senior potrzebuje pomocy, nadal powinien być traktowany jako osoba dorosła, która ma swoją historię, granice i preferencje.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Potrzeba autonomii i kontroli

W starszym wieku wiele osób doświadcza strat: zdrowia, sprawności, pracy zawodowej, partnera, znajomych, dawnego stylu życia. Z tego powodu szczególnie ważna staje się potrzeba zachowania kontroli nad tym, co jeszcze można kontrolować. Senior może silnie reagować na sytuacje, w których ktoś decyduje za niego.

W praktyce terapeutycznej warto dawać wybór, nawet w małych sprawach: „Czy chce pan dziś ćwiczyć na siedząco czy na stojąco?”, „Woli pani zacząć od rozmowy czy od ćwiczeń?”, „Robimy dziś krócej, ale regularnie?”. Takie podejście zmniejsza opór, bo senior nie czuje się przymuszany.

Potrzeba sensu i bycia potrzebnym

Wielu seniorów zmaga się z poczuciem, że „już nic nie muszą” albo „nikomu nie są potrzebni”. To może prowadzić do bierności, obniżenia nastroju i rezygnacji. Aktywność jest łatwiejsza, gdy ma dla seniora osobisty sens.

Dlatego warto pytać: „Co było dla pani kiedyś ważne?”, „Co sprawiało panu przyjemność?”, „Co chciałby pan jeszcze móc robić samodzielnie?”, „Dla kogo albo po co warto spróbować?”. Motywacja seniora często rośnie wtedy, gdy aktywność zostaje połączona z realnym celem: samodzielnym ubraniem się, wyjściem do sklepu, pójściem na spacer z wnukiem, powrotem do ogrodu, uczestnictwem w spotkaniu rodzinnym.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Potrzeba dostosowania tempa

Seniorzy często potrzebują więcej czasu na reakcję, zrozumienie polecenia, wykonanie ruchu lub podjęcie decyzji. Pośpiech może zwiększać stres i opór. Zbyt szybkie mówienie, wiele poleceń naraz albo presja czasu mogą sprawić, że senior poczuje się zagubiony lub oceniany.

Lepsze jest tempo spokojne, komunikaty krótkie i konkretne, jedna instrukcja naraz oraz sprawdzanie, czy osoba zrozumiała zadanie. Warto pamiętać, że wolniejsze tempo nie oznacza braku chęci czy złośliwości.

Potrzeba relacji i przynależności

Samotność i izolacja społeczna są bardzo ważnymi problemami w starości. National Institute on Aging wskazuje, że samotność i izolacja społeczna mogą negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne osób starszych, w tym zwiększać ryzyko depresji, chorób serca i pogorszenia funkcji poznawczych.

Dla terapeuty oznacza to, że aktywizacja seniora nie powinna dotyczyć tylko ćwiczeń fizycznych. Czasami równie ważne jest zachęcanie do rozmowy, udziału w grupie, kontaktu

z rodziną, zajęć społecznych, wspólnych spacerów, warsztatów, muzykoterapii, terapii reminiscencyjnej lub prostych aktywności dających poczucie bycia częścią społeczności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Trudności w pracy z seniorami

Nie walczyć, tylko
zrozumieć przyczynę

Uznawać emocje

Dawać wybór

Unikać zawstydzania

Zaczynać od małych kroków



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Nie walczyć, tylko zrozumieć przyczynę

Pierwszym krokiem jest sprawdzenie, skąd bierze się opór. Możliwe przyczyny to ból, zmęczenie, lęk, wstyd, brak sensu, złe wcześniejsze doświadczenia, niezrozumienie celu, depresja, zaburzenia poznawcze albo konflikt z rodziną.

Pomocne pytania:

- „Co panią najbardziej zniechęca?”
- „Czego się pan obawia?”
- „Co musiałoby się zmienić, żeby było łatwiej spróbować?”
- „Czy jest coś, czego mam dziś nie robić?”
- „Od czego możemy zacząć najspokojniej?”

Dawać wybór

Opór często maleje, gdy senior ma poczucie wpływu. Nawet mały wybór jest lepszy niż polecenie.

Zamiast: „Teraz ćwiczymy”.

Lepiej: „Możemy zrobić dwa krótkie ćwiczenia albo jedno dłuższe. Co pani wybiera?”

Zamiast: „Musi pan przyjść na zajęcia”.

Lepiej: „Może pan spróbować przez 10 minut i potem zdecydować, czy zostaje”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zaczynać od małych kroków

Zbyt ambitny cel może zniechęcić. Senior, który słyszy „musi pan więcej ćwiczyć”, może pomyśleć, że chodzi o coś ponad jego siły. Małe kroki są mniej groźne i łatwiejsze do wykonania.

Przykłady:

- 3 minuty spaceru zamiast „codziennie godzina ruchu”,
- jedno ćwiczenie oddechowe zamiast całej sesji,
- jedno spotkanie grupowe „na próbę”,
- rozmowa przez 10 minut zamiast długiej terapii.

Uznawać emocje

Senior ma prawo czuć złość, lęk lub niechęć. Uznanie emocji nie oznacza zgadzania się z biernością. Oznacza pokazanie, że rozumiemy jego stan.

Przykład:

„Rozumiem, że jest pan zmęczony i nie ma pan ochoty. Nie będę pana zmuszać. Zastanówmy się, co dziś byłoby możliwe, nawet w bardzo małej wersji”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Unikać zawstydzania

Komentarze typu „inni dają radę”, „to przecież proste”, „musi się pani bardziej postarać” mogą pogłębiać opór. Senior może odebrać je jako ocenę lub atak.

Lepsze są komunikaty wzmacniające:

- „Widzę, że mimo zmęczenia pan spróbował”.
- „To był mały krok, ale ważny”.
- „Dziś było trudniej, ale nie rezygnujemy”.
- „Dobrze, że pani powiedziała, co przeszkadza”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca z seniorami bywa emocjonalnie wymagająca. Terapeuta może czuć bezradność, frustrację, zmęczenie, smutek, złość lub presję ze strony rodziny seniora. Ważne jest, aby nie udawać, że stresu nie ma. Lepiej nauczyć się nim zarządzać.

JAK TERAPEUTA MOŻE RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W PRACY Z SENIORAMI?

NIE BRAĆ WSZYSTKIEGO DO SIEBIE

Opór, narzekanie albo złość seniora często nie są wymierzone personalnie w terapeutę. Mogą wynikać z bólu, lęku, utraty niezależności, choroby lub złych doświadczeń. Profesjonalny dystans pomaga zachować spokój.

STAWIAĆ GRANICE

Empatia nie oznacza zgadzania się na wszystko. Terapeuta powinien być życzliwy, ale też jasno określać zasady. Jeśli senior krzyczy, obraża albo odmawia współpracy, można spokojnie powiedzieć:
„Chcę panu pomóc, ale nie mogę pracować, gdy rozmawiamy w taki sposób. Zróbmy chwilę przerwy i wrócimy do rozmowy spokojniej”.

KORZYSTAĆ Z SUPERWIZJI I WSPARCIA ZESPOŁU

W trudnych przypadkach warto omawiać sytuacje z innymi specjalistami. Praca z seniorami często wymaga współpracy terapeuty, lekarza, psychologa, fizjoterapeuty, opiekuna i rodziny. Samodzielne noszenie całego ciężaru prowadzi do wypalenia.

REALISTYCZNIE OCENIAĆ EFEKTY

Nie każda praca z seniorem kończy się dużą poprawą. Czasami celem jest utrzymanie aktualnego poziomu sprawności, spowolnienie pogorszenia, zmniejszenie lęku, poprawa komfortu albo zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. To też są ważne efekty. W pracy z osobami starszymi sukcesem może być mała zmiana: senior przyszedł na zajęcia, zgodził się spróbować, wykonał jedno ćwiczenie, powiedział o swoich emocjach, nawiązał kontakt, mniej się izoluje.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Motywacja Seniorów do aktywności

Dlaczego aktywność jest
ważna?

Motywacja wewnętrzna jest
silniejsza niż przymus

Stosowanie dialogu
motywującego

Wsparcie społeczne

Wzmacnianie poczucia
sprawczości

Rutyna i przewidywalność

Dopasowanie aktywności do
zainteresowań



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dlaczego aktywność jest ważna?

Aktywność seniora obejmuje ruch, kontakty społeczne, aktywność poznawczą, emocjonalną i codzienne czynności. Nie chodzi tylko o ćwiczenia fizyczne. Aktywnością może być spacer, taniec, ćwiczenia równowagi, rozmowa, gra pamięciowa, praca w ogrodzie, gotowanie, śpiewanie, udział w zajęciach grupowych, rękodzieło albo czytanie.

Regularna aktywność fizyczna u osób starszych poprawia między innymi jakość snu, zmniejsza lęk, wspiera zdrowie mózgu i pomaga ograniczać ryzyko chorób przewlekłych. Osobom po 65. roku życia zaleca się zwykle aktywność aerobową, ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz ćwiczenia równowagi, oczywiście dostosowane do stanu zdrowia i możliwości danej osoby.

Motywacja wewnętrzna jest silniejsza niż przymus

Senior będzie bardziej zmotywowany, jeśli zobaczy osobisty sens aktywności. Sam komunikat „musi pan ćwiczyć, bo to zdrowe” często nie wystarcza. Lepsze jest połączenie aktywności z czymś ważnym dla seniora.

Przykłady:

- „Jeśli wzmocnimy nogi, łatwiej będzie pani samodzielnie wyjść do sklepu”.
- „Ćwiczenia równowagi mogą pomóc panu czuć się pewniej na spacerze”.
- „Trening pamięci może ułatwić codzienne funkcjonowanie”.
- „Spotkania grupowe mogą być okazją, żeby nie siedzieć cały dzień samemu”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Stosowanie dialogu motywacyjnego

W pracy z oporem bardzo przydatne jest podejście dialogu motywującego. Jest to metoda rozmowy, która pomaga osobie ambiwalentnej znaleźć własne powody do zmiany, zamiast narzucać jej gotowe rozwiązania. W przeglądach badań dialog motywujący był stosowany w różnych obszarach zdrowia i zachowań zdrowotnych, szczególnie tam, gdzie pacjent ma trudność z decyzją lub utrzymaniem zmiany.

Podstawowe zasady dialogu motywującego:

- zadawać pytania otwarte,
- słuchać bez oceniania,
- wzmacniać sprawczość seniora,
- nie walczyć z oporem,
- pomagać seniorowi samemu nazwać korzyści ze zmiany,
- szanować autonomię.

Przykład:

Zamiast: „Musi pani więcej chodzić”.

Lepiej: „Co mogłoby się poprawić w pani życiu, gdyby spacerzy stały się trochę łatwiejsze?”

Zamiast: „Nie może pan tylko siedzieć”.

Lepiej: „Co pan traci przez to, że ostatnio mniej się pan rusza?”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wzmacnianie poczucia sprawczości

Seniorzy często rezygnują z aktywności, bo uważają, że „już za późno”. Terapeuta powinien wzmacniać przekonanie, że nawet mała aktywność ma sens. Nie trzeba od razu osiągać dużych rezultatów.

Pomocne komunikaty:

- „Nie zaczynamy od ideału, tylko od pierwszego kroku”.
- „Nie chodzi o to, żeby było perfekcyjnie”.
- „Dzisiaj robimy tyle, ile jest bezpieczne”.
- „Każda próba się liczy”.
- „To, że jest trudno, nie znaczy, że się nie da”.

Dopasowanie aktywności do zainteresowań

Motywowanie seniora jest skuteczniejsze, gdy aktywność pasuje do jego historii życia. Osoba, która kiedyś lubiła muzykę, może lepiej reagować na zajęcia muzyczne, taniec, rytmikę lub śpiew. Osoba, która lubiła ogród, może chętniej podjąć lekkie prace ogrodnicze niż klasyczne ćwiczenia. Osoba religijna może cenić wyjście do kościoła, a osoba rodzinna może motywować się kontaktem z wnukami.

Nie ma potrzeby proponować wszystkim seniorom jednakowych form aktywności. Skuteczniejsze jest pytanie: „Co kiedyś sprawiało pani przyjemność?” i szukanie bezpiecznej, prostszej wersji tej aktywności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rutyna i przewidywalność

Seniorom często pomaga stały plan dnia. Aktywność wykonywana regularnie, o podobnej porze, staje się mniej stresująca. Przewidywalność zmniejsza opór, bo senior wie, czego się spodziewać.

Przykład:

- poniedziałek, środa, piątek: krótki spacer,
- codziennie po śniadaniu: ćwiczenie oddechowe,
- wtorek: zajęcia grupowe,
- wieczorem: telefon do bliskiej osoby albo krótka rozmowa.

Wsparcie społeczne

Aktywność łatwiej utrzymać, gdy senior nie jest z tym sam. Rodzina, grupa terapeutyczna, opiekun lub inny senior mogą zwiększyć motywację. Ważne jednak, aby wsparcie nie zamieniło się w presję. Rodzina powinna zachęcać, a nie zawstydzать.

Zamiast: „Mama nic nie robi, proszę ją zmusić”.

Lepiej: „Co możemy zrobić, żeby mama miała większą ochotę spróbować?”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praktyczne sposoby motywowania Seniora

**Zaczynać od rozmowy,
nie od polecenia.**

Najpierw warto poznać
obawy, potrzeby i cele seniora.

**Ustalać małe, realne
cele.**

Zbyt duży cel zniechęca. Mały
cel daje szansę na sukces.

**Pokazywać konkretną
korzyść.**

Senior powinien wiedzieć, po
co coś robi.

**Dawać
wybór.**

Wybór wzmacnia autonomię
i zmniejsza opór.

**Chwalić wysiłek, nie
tylko efekt.**

U seniorów ważne jest
docenianie samej próby.

**Nie porównywać
z innymi.**

Porównania często
zawstydzają i demotywują.

**Dostosować aktywność
do zdrowia.**

Aktywność ma być
bezpieczna, a nie pokazowa.

Uwzględniać gorsze dni.

Senior może mieć dni bólu,
zmęczenia, smutku lub
słabszej koncentracji.

**Włączać rodzinę,
ale rozsądnie.**

Rodzina może wspierać, ale nie
powinna odbierać seniorowi
decyzyjności.

Budować relację.

Senior chętniej współpracuje
z osobą, której ufa.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Narzędzia i metody wspierające aktywizację seniorów



Dofinansowane przez
Unię Europejską



W pracy z seniorami można wykorzystywać bardzo różnorodne narzędzia i metody, które wspierają ich aktywność, samodzielność oraz udział w życiu społecznym. Nie muszą to być wyłącznie tradycyjne gry, ćwiczenia pamięci, zajęcia ruchowe czy manualne. Coraz większe znaczenie mają również technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) oraz rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję (AI).

Wykorzystanie nowych technologii może znacznie uatrakcyjnić zajęcia z seniorami i stworzyć nowe możliwości ich aktywizacji. Za pomocą odpowiednio dobranych narzędzi można ćwiczyć pamięć, uwagę, koncentrację, orientację i logiczne myślenie, rozwijać zainteresowania, zdobywać nowe umiejętności, a także zachęcać do kontaktu z innymi osobami.

Technologie mogą mieć również bardzo praktyczne zastosowanie w codziennym życiu. Mogą ułatwiać seniorom kontakt z rodziną i znajomymi, wyszukiwanie informacji, korzystanie z map i nawigacji, robienie zdjęć, planowanie dnia, przypominanie o ważnych wydarzeniach czy korzystanie z różnych usług dostępnych online.

Wprowadzenie ICT i AI do pracy z seniorami nie oznacza jednak zastępowania tradycyjnych form aktywności ani bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Technologia powinna być przede wszystkim narzędziem – prostym, użytecznym i dostosowanym do możliwości konkretnej osoby. Najważniejsze jest więc nie samo wykorzystanie nowoczesnego rozwiązania, ale to, czy rzeczywiście pomaga ono seniorowi być bardziej aktywnym, samodzielnym, ciekawym świata i pewniejszym w korzystaniu z możliwości, jakie daje współczesna rzeczywistość.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Smartfon i tablet

Smartfon i tablet to najbardziej dostępne narzędzia ICT, ponieważ wielu seniorów już je posiada albo ma z nimi kontakt w codziennym życiu.

Tablet może być szczególnie wygodny podczas zajęć ze względu na większy ekran i łatwiejszą obsługę.

Można wykorzystać je do:

- oglądania zdjęć i filmów,
- słuchania muzyki,
- korzystania z Internetu,
- rozwiązywania quizów i zagadek,
- prowadzenia wideorozmów,
- korzystania z map,
- robienia zdjęć,
- korzystania z aplikacji pamięciowych,
- nauki praktycznej obsługi urządzeń cyfrowych.

Przykład wykorzystania

Senior robi zdjęcie podczas zajęć, następnie odnajduje je w galerii i samodzielnie przesyła bliskiej osobie.

W jednym ćwiczeniu uczy się więc obsługi aparatu, galerii oraz komunikatora.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Google Chrome i wyszukiwarka Google

Przeglądarka internetowa może być jednym z podstawowych narzędzi wykorzystywanych podczas zajęć cyfrowych.

Seniorzy mogą uczyć się:

- wpisywania adresów stron,
- korzystania z wyszukiwarki,
- odnajdywania informacji,
- otwierania kilku stron,
- powiększania zawartości strony.

Można wspólnie wyszukiwać:

- pogodę,
- wiadomości,
- rozkład jazdy,
- wydarzenia,
- przepisy,
- informacje o miejscach,
- ciekawostki związane z zainteresowaniami seniorów.

Przykład

„Znajdźmy w Internecie miejscowość, do której chcielibyśmy pojechać, i sprawdźmy, co można tam zobaczyć.”

Ważne jest, aby zajęcia nie ograniczały się do tłumaczenia funkcji przeglądarki. Senior powinien sam wykonać konkretne zadanie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Gmail

Poczta elektroniczna może być wykorzystywana zarówno do nauki kompetencji cyfrowych, jak i podtrzymywania kontaktu z innymi.

Podczas zajęć można ćwiczyć:

- odbieranie wiadomości,
- pisanie e-maila,
- odpowiadanie na wiadomość,
- przesyłanie zdjęcia,
- dodawanie załącznika,
- wyszukiwanie wcześniejszych wiadomości.

Przykład

Senior przygotowuje krótkie życzenia dla wybranej osoby i samodzielnie wysyła je e-mailem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



You Tube

YouTube daje bardzo szerokie możliwości wykorzystania podczas pracy z seniorami.

Można znaleźć tam:

- muzykę,
- stare piosenki,
- koncerty,
- fragmenty filmów,
- archiwalne nagrania,
- filmy dokumentalne,
- ćwiczenia ruchowe,
- materiały edukacyjne,
- filmy 360°.

Przykłady zajęć

„Jaka to melodia?”

Prowadzący włącza kilka sekund utworu, a seniorzy próbują rozpoznać tytuł lub wykonawcę.

„Muzyka naszej młodości”

Uczestnicy wyszukują utwory, których słuchali w młodości, a następnie opowiadają związane z nimi historie.

Gimnastyka z ekranem

Na dużym telewizorze można odtworzyć prosty zestaw ćwiczeń wykonywanych na siedząco.

YouTube nie musi więc służyć wyłącznie do biernego oglądania filmu.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wordwall

Wordwall jest bardzo praktycznym narzędziem do tworzenia interaktywnych gier i quizów.

Można przygotowywać m.in.:

- quizy,
- koła fortuny,
- prawda/fałsz,
- dopasowywanie par,
- memory,
- grupowanie elementów,
- losowanie pytań.

Dużą zaletą jest możliwość przygotowania materiału dokładnie pod konkretną grupę seniorów.

Przykładowe tematy

- polscy aktorzy,
- stare filmy,
- przysłowia,
- dawne przedmioty,
- polskie miasta,
- kuchnia polska,
- piosenki z lat 60., 70. i 80.,
- „Jak dobrze znamy PRL?”.

Wordwall można wyświetlić na komputerze, tablecie, projektorze lub dużym telewizorze.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



LearningApps

LearningApps działa podobnie do Wordwalla, ale bardzo dobrze sprawdza się szczególnie przy prostych ćwiczeniach polegających na:

- łączeniu elementów w pary,
- przyporządkowywaniu nazw do zdjęć,
- układaniu wydarzeń w odpowiedniej kolejności,
- porządkowaniu informacji,
- rozpoznawaniu obrazków.

Przykład

Na jednej stronie pokazujemy zdjęcia dawnych przedmiotów, a na drugiej ich nazwy.

Senior powinien połączyć:

adapter – telefon – maszyna do pisania – syfon – magnetofon
z odpowiednimi fotografiami.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pamięć w Kratkę

To narzędzie zawierające materiały przygotowane z myślą o ćwiczeniu funkcji poznawczych.

Można znaleźć tam m.in.:

- wykreślanki,
- krzyżówki,
- zadania matematyczne,
- ćwiczenia uwagi,
- ćwiczenia koncentracji,
- zadania pamięciowe.

Materiały mogą być wykorzystywane zarówno online, jak i w wersji drukowanej.

To dobre rozwiązanie dla prowadzącego, który potrzebuje gotowych ćwiczeń bez konieczności każdorazowego przygotowywania ich od początku.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Train Your Brain – Memory Games

Jest to aplikacja zawierająca proste gry pamięciowe.

Ćwiczenia mogą polegać na:

- zapamiętywaniu obrazków,
- odnajdywaniu par,
- zapamiętywaniu liczb,
- rozpoznawaniu wcześniej prezentowanych elementów,
- odtwarzaniu kolejności.

Zaletą aplikacji jest możliwość stopniowego zwiększania poziomu trudności.

Przy pracy z seniorami warto jednak pamiętać, że aplikacja nie powinna stać się testem.

Jeżeli zadanie jest zbyt trudne i powoduje frustrację, należy je uprościć.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Jigsaw Planet

Jigsaw Planet pozwala układać puzzle bezpośrednio na ekranie komputera lub tabletu.

Można korzystać z gotowych obrazów albo stworzyć puzzle z własnego zdjęcia.

I właśnie ta druga możliwość jest szczególnie ciekawa.

Można stworzyć puzzle ze zdjęcia:

- rodzinnej miejscowości,
- znanego zabytku,
- starego samochodu,
- charakterystycznego przedmiotu,
- zdjęcia grupowego,
- fotografii wykonanej podczas wcześniejszych zajęć.

Wtedy puzzle przestają być przypadkową układanką i stają się bardziej osobistym zadaniem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Google Maps i Street View

To jedno z ciekawszych narzędzi do pracy z seniorami.

Google Maps umożliwia wyszukiwanie miast, ulic i konkretnych miejsc, natomiast Street View pozwala zobaczyć daną lokalizację niemal tak, jakbyśmy stali na ulicy.

Można wyszukiwać:

- miejscowość urodzenia seniora,
- dawny dom,
- szkołę,
- kościół,
- miejsce pracy,
- miejsce wakacji,
- ulubione miasto.

Przykład

„Znajdźmy miejsce, w którym chodził Pan do szkoły.”

Po odnalezieniu miejsca można przejść do rozmowy:

„Co znajdowało się wtedy obok szkoły?”

„Jak wyglądała droga do szkoły?”

„Czy okolica bardzo się zmieniła?”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Google Arts & Culture

Google Arts & Culture pozwala oglądać:

- dzieła sztuki,
- zabytki,
- kolekcje muzealne,
- fotografie,
- wystawy,
- miejsca z różnych części świata.

Można wykorzystać je np. do organizacji wirtualnej wizyty w muzeum.

Prowadzący może wybrać kilka dzieł i zapytać:

„Który obraz najbardziej się Państwu podoba?”

„Co Państwa zdaniem przedstawia?”

„Czy powiesiliby Państwo taki obraz w swoim domu?”

Nie trzeba prowadzić wykładu z historii sztuki. Narzędzie ma przede wszystkim pobudzić ciekawość i rozmowę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Google Earth

Google Earth daje możliwość oglądania świata z innej perspektywy.
Można przybliżać konkretne miejsca i organizować wirtualne podróże.

Przykładowe zajęcia:

- „Jedziemy nad morze”,
- „Zwiedzamy Paryż”,
- „Najpiękniejsze miejsca Polski”,
- „Miejsca, które chcielibyśmy jeszcze zobaczyć”,
- „Wracamy do miejsc naszej młodości”.

Na dużym ekranie takie zajęcia mogą angażować całą grupę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ChatGPT

ChatGPT może być bardzo użytecznym narzędziem przede wszystkim dla osoby prowadzącej zajęcia.

Może w kilka chwil przygotować:

- quiz,
- zagadki,
- ćwiczenie pamięci,
- pytania do rozmowy,
- zadania językowe,
- zestaw skojarzeń,
- historie do dokończenia,
- materiały na konkretny temat.

Przykładowe polecenia

„Przygotuj 10 prostych pytań o polskich filmach z lat 70.”

„Wymyśl 10 zagadek dotyczących przedmiotów używanych dawniej w domu.”

„Przygotuj 15 pytań zachęcających seniorów do wspominania dzieciństwa.”

„Podaj 5 produktów do zapamiętania, a następnie przygotuj krótkie zadanie odwracające uwagę.”

Ogromną zaletą ChatGPT jest możliwość poprawiania materiału.

Możemy dopisać: „Zrób łatwiejszą wersję”, „Przygotuj trudniejsze pytania”, „Używaj prostszego języka”, „Dostosuj zadanie do osób w wieku 75+.”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



AI używane wspólnie z seniorami

AI nie musi być wyłącznie narzędziem prowadzącego.

Można użyć go razem z grupą.

Na przykład zapytać:

„Jakie potrawy były popularne w Polsce w latach 60.?”

a później wspólnie ocenić:

„Czy AI ma rację?”

„Czy Państwo to pamiętają?”

„A czego tutaj brakuje?”

To bardzo ciekawa forma zajęć, ponieważ doświadczenie seniorów zaczyna konfrontować się z odpowiedziami technologii.

I czasami okazuje się, że senior wie lepiej niż AI.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Gboard – dyktowanie zamiast pisanie

Dla części seniorów problemem jest nie sama obsługa telefonu, ale mała klawiatura.

Wtedy bardzo przydatne jest dyktowanie głosowe.

W Gboard senior może nacisnąć symbol mikrofonu i powiedzieć:

„Cześć Kasiu, dziękuję za zdjęcia. Pozdrawiam.”

Telefon automatycznie zamieni wypowiedź na tekst.

To prosta funkcja, która może znacząco zwiększyć samodzielność osoby starszej.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



VR – okulary wirtualnej rzeczywistości

Bardziej zaawansowanym narzędziem są okulary VR, np. Meta Quest. Pozwalają one użytkownikowi znaleźć się w wirtualnym świecie.

Senior może:

- zobaczyć góry,
- znaleźć się nad morzem,
- zwiedzić miasto,
- odwiedzić muzeum,
- oglądać przyrodę.

To narzędzie może dawać bardzo silny efekt „wow”.

Nie jest jednak odpowiednie dla każdego.

U niektórych osób VR może powodować:

- zawroty głowy,
- dezorientację,
- zmęczenie,
- niepokój.

Dlatego należy zaczynać od krótkiego doświadczenia i obserwować reakcję uczestnika.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



CERT Polska i NASK – narzędzia do edukacji o bezpieczeństwie

Każda edukacja cyfrowa seniorów powinna obejmować bezpieczeństwo.

Materiały CERT Polska i NASK można wykorzystać do rozmowy o:

- fałszywych SMS-ach,
- phishingu,
- fałszywych wiadomościach z banku,
- podejrzanych linkach,
- wyludzaniu danych,
- oszustwach internetowych.

Praktyczne ćwiczenie

Pokazujemy uczestnikom kilka przykładowych wiadomości.

Seniorzy zastanawiają się:

Która wiadomość jest podejrzana?

Następnie wspólnie szukamy sygnałów ostrzegawczych:

- dziwny adres nadawcy,
- błędy językowe,
- presja czasu,
- prośba o pieniądze,
- nieznany link,
- żądanie podania hasła lub kodu.

To jedna z najbardziej praktycznych umiejętności cyfrowych, jakie możemy przekazać seniorowi.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praktyczne formy aktywizacji seniorów



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Bardzo dobrze sprawdzają się proste formy pracy, które wykorzystują to, co senior już posiada – wspomnienia, doświadczenia, wiedzę, język, zmysły i historie z własnego życia. Nie wymagają one specjalistycznego sprzętu ani skomplikowanych przygotowań, a jednocześnie mogą bardzo skutecznie angażować uczestników i zachęcać ich do aktywności.

Ogromną wartością takich metod jest odwoływanie się do tego, co dla seniora znane, bliskie i ważne. Rozmowa o dawnych wydarzeniach, muzyce, rodzinnych tradycjach, pracy zawodowej, miejscach z młodości czy przedmiotach codziennego użytku może uruchamiać wspomnienia, pobudzać emocje i zachęcać do dzielenia się własną historią. Senior nie jest wtedy jedynie odbiorcą zajęć, ale staje się osobą, która ma coś do przekazania, może podzielić się wiedzą i doświadczeniem oraz poczuć, że jego historia ma znaczenie.

Takie formy pracy mogą wspierać pamięć, koncentrację, komunikację, orientację, sprawność językową oraz kontakt z innymi osobami. Dodatkowo często wzmacniają poczucie własnej wartości i sprawczości, ponieważ bazują na zasobach seniora, a nie wyłącznie na jego trudnościach czy ograniczeniach. Ich dużą zaletą jest również możliwość łatwego dostosowania poziomu trudności do możliwości konkretnej osoby lub grupy. To samo ćwiczenie może mieć bardzo prostą formę, np. rozpoznawanie przedmiotu, zdjęcia czy piosenki, albo bardziej rozbudowaną – polegającą na opowiadaniu historii, porównywaniu wydarzeń, tworzeniu skojarzeń czy wspólnym rozwiązywaniu zadania.

Dzięki temu osoba prowadząca może elastycznie reagować na potrzeby uczestników, ich tempo pracy, poziom samodzielności, możliwości poznawcze oraz aktualne samopoczucie. Nie chodzi więc o wykonanie zadania „dobrze” lub „źle”, ale o stworzenie okazji do aktywności, rozmowy, przypominania sobie, działania i bycia razem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Moja historia w kolorach”-malowanie wspomnień

Metoda: arteterapia plastyczna, malowanie intuicyjne, reminiscencja

Czas: około 45–60 minut

Liczba uczestników: 1–8 osób

Materiały: kartki A3, farby plakatowe lub akwarelowe, pędzle o różnej grubości, kubki z wodą, palety, fartuchy ochronne, ręczniki papierowe.

Cel ćwiczenia

- przywoływanie pozytywnych wspomnień,
- pobudzanie pamięci autobiograficznej,
- wyrażanie emocji za pomocą koloru i obrazu,
- rozwijanie kreatywności,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- stworzenie okazji do rozmowy o historii życia seniora.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

•1. Przygotowanie – 5 minut

Terapeuta przygotowuje spokojne miejsce i rozkłada materiały. Uczestnicy siedzą przy stole lub w dogodnej dla siebie pozycji.

Terapeuta może rozpocząć od krótkiego wprowadzenia:

„Dzisiaj nie będziemy tworzyć obrazu, który musi być piękny ani poprawny. Chcemy za pomocą kolorów i kształtów przypomnieć sobie coś, co było dla nas ważne”.

2. Rozmowa wprowadzająca – 5–10 minut

Terapeuta zadaje pytania:

„Jaki kolor kojarzy się państwu z dzieciństwem?”, „Czy jest miejsce, które szczególnie dobrze państwo wspominają?”, „Jaka pora roku kojarzy się z czymś przyjemnym?”, „Czy jest zapach, dźwięk lub przedmiot, który przywołuje ważne wspomnienie?”

Senior nie musi odpowiadać, jeśli nie ma ochoty.

3. Tworzenie obrazu – 20–25 minut

Uczestnicy malują swoje wspomnienie lub emocję. Nie muszą przedstawiać konkretnej osoby czy miejsca. Mogą używać jedynie kolorów, plam i kształtów.

Terapeuta nie ocenia prac i nie sugeruje, co senior „powinien” namalować. Może natomiast wspierać pytaniami:

„Co chciałby pan/pani umieścić na swoim obrazie?”, „Jaki kolor najbardziej pasuje do tego wspomnienia?”, „Czy chce pan/pani coś jeszcze dodać?”

4. Rozmowa o pracach – 10–15 minut

Każdy, kto chce, prezentuje swoją pracę.

Terapeuta pyta:

„Co przedstawia ten obraz?”, „Dlaczego wybrał/a pan/pani właśnie te kolory?”, „Jakie uczucia pojawiają się, kiedy pan/pani na niego patrzy?”, „Czy jest jakiś szczegół, który ma szczególne znaczenie?”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Drzewo mojego życia”-praca z historią i zasobami

Metoda: arteterapia plastyczna, reminiscencja, praca symboliczna

Czas: 45–60 minut

Materiały: duże kartki, kolorowe flamastry, kredki, pastele, kolorowy papier, klej, nożyczki, opcjonalnie zdjęcia i czasopisma.

Cel ćwiczenia

- refleksja nad własnym życiem,
- dostrzeganie własnych osiągnięć i zasobów,
- wzmacnianie poczucia wartości,
- aktywizowanie pamięci autobiograficznej,
- dostrzeganie ważnych osób i wydarzeń.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

1. Wprowadzenie

Terapeuta pokazuje prosty rysunek drzewa i wyjaśnia:

„Drzewo może symbolizować nasze życie. Ma korzenie, pień, gałęzie, liście i owoce. Każda jego część może opowiedzieć inną historię”.

2. Tworzenie korzeni

Senior zaznacza na korzeniach rzeczy, które dały mu początek i siłę: m.in. rodziców, rodzinny dom, miejsce urodzenia, wartości, tradycje, ważne osoby z dzieciństwa.

Może je narysować, napisać lub przedstawić za pomocą symboli.

3. Pień – moje doświadczenia

Na pniu senior przedstawia ważne doświadczenia życiowe. Mogą to być: praca, małżeństwo, wychowanie dzieci, podróże, osiągnięcia, trudne wydarzenia, które udało się przeżyć.

Nie ma konieczności umieszczania wydarzeń traumatycznych.

4. Gałęzie – ważne relacje

Na gałęziach można umieścić osoby, które były lub są ważne w życiu seniora.

Mogą to być członkowie rodziny, przyjaciele, nauczyciele, współpracownicy czy osoby, które wywarły wpływ na jego życie.

y pan/pani przekazać młodszym osobom?”

Ćwiczenie może zakończyć się stworzeniem wspólnego „lasu życia”, jeśli pracuje grupa.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

5. Owoce – moje osiągnięcia

Senior zapisuje lub rysuje rzeczy, z których jest dumny.

Przykłady:

- wychowanie dzieci,
- zdobycie zawodu,
- przepracowanie wielu lat,
- nauczenie się czegoś nowego,
- pomoc innym,
- pokonanie trudnej sytuacji.

6. Prezentacja

Na zakończenie terapeuta pyta:

„Która część drzewa jest dla pana/pani najważniejsza?”

„Z czego jest pan/pani najbardziej dumny/a?”

„Co chciałby/chciałaby pan/pani przekazać młodszym osobom?”

Ćwiczenie może zakończyć się stworzeniem wspólnego „lasu życia”, jeśli pracuje grupa.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Muzyka mojego życia”-muzyka i wspomnienia

Metoda: muzykoterapia, reminiscencja, ekspresja werbalna i ruchowa

Czas: 40–60 minut

Materiały: odtwarzacz, głośnik, przygotowana lista piosenek, kartki, kredki lub flamastry.

Cel ćwiczenia

- pobudzanie wspomnień,
- poprawa nastroju,
- aktywizacja emocjonalna i społeczna,
- rozwijanie komunikacji,
- budowanie poczucia przynależności,
- stymulowanie pamięci autobiograficznej.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

1. Przygotowanie

Terapeuta wcześniej przygotowuje kilka utworów znanych z młodości uczestników. Warto uwzględnić różne gatunki muzyczne. Można również poprosić seniorów przed zajęciami o podanie tytułów piosenek, które mają dla nich znaczenie.

2. Słuchanie

Terapeuta odtwarza pierwszy utwór i prosi uczestników o spokojne słuchanie.

Po zakończeniu pyta: „Czy ta muzyka coś państwu przypomina?”, „Gdzie mogli państwo jej słuchać?”, „Czy kojarzy się z jakąś osobą?”, „Jakie uczucie pojawia się podczas słuchania?”

3. Wybór „piosenki mojego życia”

Każdy senior wybiera jeden utwór, który jest dla niego szczególnie ważny.

Może powiedzieć: kiedy go poznał, z kim go słuchał, jakie wydarzenie przypomina, dlaczego jest ważny.

4. Rysowanie muzyki

Po wysłuchaniu wybranego utworu uczestnicy otrzymują kartkę i wybierają kolory odpowiadające temu, co czuli podczas słuchania. Nie chodzi o namalowanie konkretnego przedmiotu. Senior może tworzyć linie, plamy, symbole lub abstrakcyjne kształty.

5. Zakończenie

Powstaje wspólna „lista muzyczna grupy”. Można ją wykorzystać podczas kolejnych zajęć.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Mój ogród” – tworzenie ogrodu marzeń

Metoda: arteterapia plastyczna, kolaż, elementy hortiterapii

Czas: 45–60 minut

Materiały: kartki A3, kolorowy papier, gazety i czasopisma, klej, nożyczki, kredki, flamastry, suszone kwiaty, liście lub zdjęcia roślin.

Cel ćwiczenia

- rozwijanie kreatywności,
- wzmacnianie poczucia sprawczości,
- odwołanie do zainteresowań i doświadczeń seniora,
- wywoływanie pozytywnych skojarzeń,
- stymulowanie rozmowy.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

1. Rozmowa

Terapeuta pyta: „Czy ktoś z państwa miał ogród?”, „Jakie kwiaty lubił/a pan/pani?”, „Czy była roślina, którą szczególnie dobrze pan/pani pamięta?”
„Co najbardziej lubił/a pan/pani robić w ogrodzie?”

2. Projektowanie ogrodu

Senior otrzymuje kartkę i tworzy własny ogród.

Może narysować: kwiaty, drzewa, ławkę, altanę, dom, ścieżkę, zwierzęta, rodzinę, ulubione miejsce.

Może także wykorzystać technikę kolażu i wycinać elementy z czasopism.

3. „Roślina, która mnie opisuje”

Terapeuta prosi uczestnika o wybranie jednej rośliny, która symbolicznie go przedstawia.

Przykładowe pytania:

„Dlaczego wybrał/a pan/pani właśnie tę roślinę?”

„Jakie cechy ma ta roślina?”

„Czy widzi pan/pani w niej coś z siebie?”

4. Wspólna rozmowa

Uczestnicy pokazują swoje ogrody i opowiadają o nich.

Można zakończyć ćwiczenie pytaniem:

„Gdyby można było dziś posadzić w swoim życiu jedną nową rzecz, co by to było?”

Może to być np. przyjaźń, aktywność, podróż, nauka, spotkanie lub hobby.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Pudełko dobrych wspomnień” – kolaż i reminiscencja

Metoda: arteterapia plastyczna, kolaż, reminiscencja

Czas: 45–60 minut

Materiały: małe pudełka, kolorowy papier, zdjęcia, pocztówki, gazety, naklejki, wstążki, klej, nożyczki, flamastry. Można wykorzystać również kopie zdjęć rodzinnych.

Cel ćwiczenia

- wzmacnianie pozytywnych wspomnień,
- budowanie poczucia ciągłości własnej historii,
- aktywizacja pamięci,
- wyrażanie emocji,
- stworzenie osobistego przedmiotu o znaczeniu terapeutycznym



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przebieg

1. Wprowadzenie

Terapeuta mówi:

„Każdy z nas ma wspomnienia, które chciałby zachować. Dzisiaj stworzymy pudełko, w którym symbolicznie przechowamy to, co jest dla nas ważne”.

2. Dekorowanie pudełka

Senior ozdabia pudełko według własnego pomysłu.

Może wykorzystać: ulubione kolory, zdjęcia, kwiaty, wycinki z gazet, symbole związane z rodziną, napisy.

3. Wybór wspomnień

Do środka można włożyć małe kartki z zapisanymi wspomnieniami.

Przykładowe hasła: „Najszczęśliwszy dzień mojego życia”, „Osoba, której wiele zawdzięczam”, „Miejsce, do którego chciałbym/chciałabym wrócić”, „Coś, z czego jestem dumny/a”, „Rzecz, która zawsze poprawiała mi humor”, „Wspomnienie rodzinne”.

Senior może sam pisać albo dyktować terapeutce.

4. Rozmowa

Uczestnik wybiera jedno wspomnienie, o którym chce opowiedzieć.

Terapeuta słucha i nie ocenia.

Ważne jest, aby nie wymuszać wspomnień ani nie zadawać pytań dotyczących bolesnych wydarzeń, jeśli senior nie chce o nich mówić.

5. Zakończenie

Każdy senior może zdecydować, gdzie przechowa swoje pudełko.

Może ono zostać wykorzystane podczas kolejnych zajęć jako punkt wyjścia do rozmowy.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Retro wyliczanka

Prowadzący wybiera literę alfabetu, a uczestnicy próbują wymienić jak najwięcej słów rozpoczynających się na tę literę, najlepiej związanych z czasami ich młodości. Mogą to być imiona, zawody, marki samochodów, potrawy czy przedmioty codziennego użytku. Dla litery „S” mogą pojawić się na przykład: Stefan, Syrena, stolarz czy słonina. Warto jednak nie kończyć ćwiczenia na samym wymienianiu słów. Jeśli ktoś poda „Syrenę”, można zapytać: „Czy ktoś z Państwa jeździł takim samochodem?”, „Jakie inne auta pamiętają Państwo z tamtych lat?” albo „Kto jako pierwszy w rodzinie miał samochód?”. Dzięki temu proste ćwiczenie pamięciowe bardzo naturalnie przechodzi w rozmowę wspomnieniową.

Łapacz błędów

Prowadzący wypowiada znane przysłowie, powiedzenie, fragment wiersza albo wyliczanki, celowo zmieniając jedno słowo lub fragment zdania, a zadaniem uczestników jest odnalezienie błędu i podanie prawidłowej wersji. Można powiedzieć na przykład: „Gdzie kucharek pięć, tam nie ma co jeść” albo „Lepszy gołąb w garści niż wróbel na dachu”. Seniorzy muszą zauważyć, że coś się nie zgadza, przypomnieć sobie prawidłową wersję i ją odtworzyć. Po rozwiązaniu zadania warto dodatkowo zapytać, co dane powiedzenie oznacza albo czy było często używane w ich domu. Dzięki temu ćwiczenie łączy koncentrację, pamięć i język z rozmową i humorem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Trening pamięci zmysłowej

Oryginalnie ćwiczenie może być realizowane podczas spaceru – uczestnicy mają za zadanie zapamiętać kilka elementów rozpoznanych wzrokiem, słuchem i węchem, a po powrocie odtworzyć je z pamięci. Można więc poprosić seniorów, aby podczas spaceru zapamiętali trzy rzeczy, które zobaczyli, trzy dźwięki, które usłyszeli, oraz jeden lub dwa charakterystyczne zapachy. Po powrocie grupa może wspólnie stworzyć listę: „Widzieliśmy”, „Słyszeliśmy”, „Czuliśmy”. Przykładowe odpowiedzi to: czerwony samochód, pies, kwitnące drzewo, śpiew ptaków, dzwon kościelny, zapach świeżo skoszonej trawy czy pieczywa. Takie ćwiczenie pokazuje, że trening pamięci nie musi odbywać się wyłącznie przy stole i z kartką papieru.

Zabawa sprzed lat

Uczestników można podzielić na kilkusobowe zespoły i poprosić każdą grupę o przypomnienie dawnej kołysanki, piosenki ludowej, wyliczanki albo zabawy z dzieciństwa. Pozostali uczestnicy próbują ją rozpoznać i włączyć się do zabawy. Można na przykład poprosić o przypomnienie zabawy w klasy, gumę, ciuciubabkę, „Mam chusteczkę haftowaną” czy dawnych wyliczanek. Najcenniejsze jest tutaj to, że senior nie jest jedynie odbiorcą zajęć. To on staje się osobą, która pamięta, pokazuje zasady, uczy innych i dzieli się własnym doświadczeniem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wspomnienia





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

