

# Fundacja Wspomagająca Wychowanie „ARCHEZJA”

## SENIOR CUDER – CZYLI GRA O SENS ŻYCIA

## ETAP PRZYGOTOWANIA DO TESTOWANIA

### ZAŁOŻENIA GRY „SENIOR – CUDER – CZYLI GRA O SENS ŻYCIA”

#### 1. Założeniem gry „Senior – CUDER czyli gra o sens życia” jest:

##### 1.1. Oparcie gry na zjawiskach zaobserwowanych, a nie wymyślonych

Gra, jak powieść czy film, może być oparta o prawdę lub o fantazję. Można kreować światy w grze, można umieścić grę w wymyślonym świecie, tak powstają gry określane mianem „fantazy”. Gry oparte o fantazję, rozgrywa się w światach wymyślonych, wykreowanych przez autora, w których mogą działać czary, prawa fizyki mogą być odmienne od fizyki w świecie realnym. Mało tego, prawa i zasady moralne mogą być odmienne od etyki czyli poza współzrędnymi dobra i zła. Gra opiera się na świecie realnym, prawdziwym.

Aby gra była wartościowa musi być oparta na prawdzie, czyli być zgodna z rzeczywistością obserwowaną przez lata życia seniorów. Ta grupa jest szczególnie wymagająca, gdyż obserwuje świat i człowieka dłużej niż młodzi, ma tak zwaną mądrość życiową i potrafi zobaczyć wymyślone, fantastyczne teorie szybciej niż inni. Ludzie doświadczeni widzą lepiej, co jest dobre a co złe, widzą które życiowe decyzje prowadziły do dobra, a które do złych konsekwencji, to ogromny potencjał do wykorzystania. Młodzież często ginie, nie potrafiąc odróżnić decyzji dobrych od decyzji błędnych, a w doświadczeniu seniorów jest odpowiedź na pytanie czy współzrędne dobra i zła można samowolnie przestawiać? Czy są to współzrędne stałe, niezmiennie ?

Dlatego musimy przyjąć jakąś bazową wizję nie tylko świata, ale przede wszystkim człowieka, aby móc pracować nad prawdziwą grą. Przyjęty pomysł oparty jest na personalizmie, antropologia naszych przodków, którą rozwijali szczególnie nasi rodacy.

##### 1.2. Personalistyczna wizja człowieka.

Personalizm traktuje człowieka jako osobę, której niezwykła godność i możliwości rozwoju nie mają żadnego odpowiednika w świecie rzeczy i zwierząt. Odpowiedzialne i służące dobru człowieka, są tylko te systemy filozoficzne, które opierają się na integralnym i realistycznym rozumieniu człowieka, dostrzegają zarówno jego niezwykle możliwości jak i bolesne ograniczenia, oraz biorą pod uwagę faktyczne uwarunkowania zewnętrzne, wpływające na proces formacji i rozwoju człowieka. Personalizm opiera się na biblijnej wizji człowieka i jest jedynym z istniejących systemów antropologicznych, który spełnia wszystkie kryteria wymienione powyżej. Patrzy na człowieka w sposób całościowy i realistyczny. Personalizm, to intelektualna próba opisanie i respektowania całej rzeczywistości człowieka.

Punktem wyjścia w antropologii personalistycznej jest fakt, że człowiek – jako jedyny byt na tej ziemi – jest osobą, a nie jedynie rzeczą, czy jeszcze jedną z plejady istot żywych. W centrum zainteresowania personalizmu staje człowiek, jako osoba. Każda osoba jest kimś niepowtarzalnym, bez względu na wiek, wykształcenie pochodzenie itp. Jest kimś, kto nie może zostać utożsamiony z kimkolwiek innym. Jednocześnie jest kimś, kto żyje poprzez spotkania i dlatego nie może istnieć w izolacji. Człowiek jest kimś jedynym na ziemi, kto jest powołany do życia we wspólnocie osób, czyli do istnienia i spotykania się z samym sobą i z innymi osobami w sposób świadomy i wolny. Ta właściwość człowieka, jest podstawą aby proponować mu wspólne rozmowy i spotkania wokół gry, stwarzając okazję do refleksji i rozwoju.

Mając niezwykle status i niezwykłą godność osoby, człowiek jest zdolny do tego, by rozumieć siebie i otaczający go świat. Potrafi zająć świadomą postawę wobec siebie i otaczającej go rzeczywistości. Będąc osobą, człowiek jest zdolny nie tylko do życia w świadomości i wolności, ale również do podejmowania odpowiedzialności za własne czyny. W miarę rozwoju, osoba zyskuje coraz większą autonomię w odniesieniu do sfery instynktów i popędów, a także w odniesieniu do nacisków i potrzeb fizjologicznych, psychicznych i społecznych. Zyskuje większy zakres podejmowanych decyzji, staje się coraz bardziej wolny. Doświadczenia życiowe i refleksyjność pozwalają wraz z ze zdobywaną mądrością lepiej korzystać z osiągniętej wolności.

Dojrzała osoba w sposób świadomy kieruje swoimi zachowaniami, pod wpływem bodźców wewnętrznych i zewnętrznych oraz, co szczególnie ważne, w grze pod wpływem odkrywanych przez siebie znaczeń, wartości i aspiracji.

Antropologia personalistyczna uwzględnia wszystkie ważne wydarzenia w życiu człowieka: życie prenatalne i narodziny, poszukiwanie własnej tożsamości i sensu życia, bogactwo pragnień i aspiracji, doświadczanie więzi z samym sobą, z innymi ludźmi i z Bogiem, odkrywanie wartości i norm moralnych, przeżywanie radości i nadziei, a także lęków i niepokojów, wreszcie pytanie o własną tajemnicę oraz sens życia i śmierci.

\* wykorzystano fragmenty „Osoba i wychowanie – pedagogika personalistyczna w praktyce” Marek Dziewiecki .

### **1.3. Bycie tu i teraz. Równowaga.**

*„Wczoraj do Ciebie nie należy. Jutro niepewne... Tylko dziś jest Twoje” - to cytaty z JP II*

Dużo ludzi starszych, seniorów, większość swojego życia spędza na myśleniu o przeszłości lub przyszłości, prawie nigdy nie koncentrując się na tym momencie, tu i teraz. Ich doświadczanie życia realistycznego może być na bardzo niskim poziomie, bo tak dużo czasu spędzają na rozmyślaniu o tym, co było lub o tym co może nastąpić. Żyją w wymyślonym świecie myśli, który nie ma nic wspólnego z

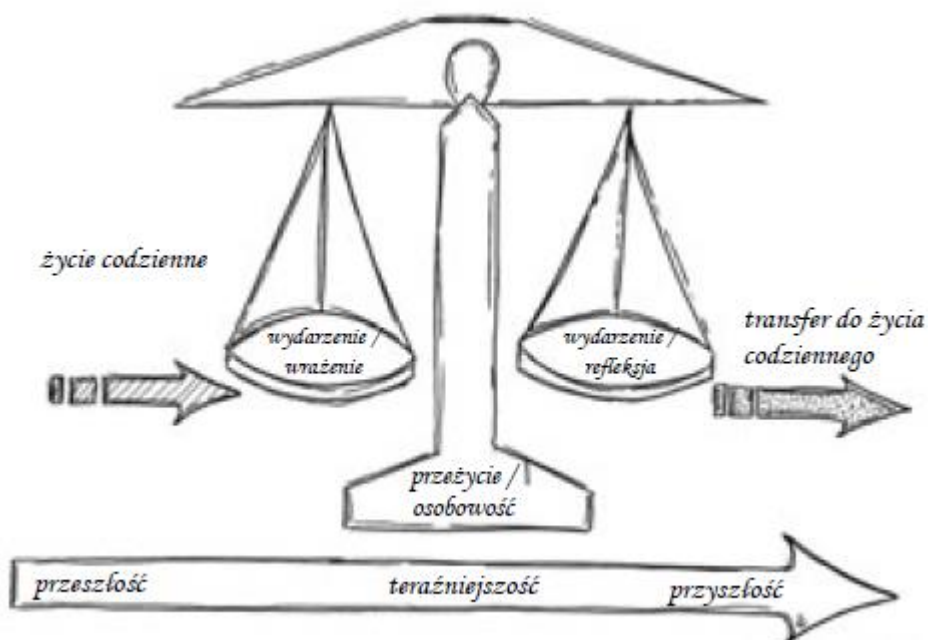
prawdziwą rzeczywistością. Albo myśląc o tym, co złego może wydarzyć się w przyszłości, podczas gdy ta przyszłość to tylko wyobrażenie, które jest w ich głowach.

Jeśli ktoś ciągle przeżywa w myślach przeszłość, roztrząsa popełnione błędy lub napawa się minionymi sukcesami, jest smutny. Bo przeszłość jest smutna, albo z powodu błędów i głupot, których już nie można naprawić, albo z powodu przemijającej siły czy sławy.

Jeśli ktoś często wybiega myślą w przyszłość, przeżywa lęk, obawiając się dnia jutrzejszego, bo jutro jest niepewne i niepewność powoduje lęk. Często osoby starsze wyobrażają sobie różne wersje przyszłości, z których żadna się nie spełni, obawiają się więc rzeczy, które nigdy istnieć nie będą. Boją się więc bez racjonalnej potrzeby. Zbyt wysoki poziom lęku, stresu niesie z sobą ogrom konsekwencji somatycznych, psychicznych, powoduje wycofywanie się z życia towarzyskiego, zamykanie w domu.

Nadmierne przeżywanie leku, powoduje obniżenie odporności, przez co osoby starsze częściej zapadają na różne choroby. Nadmierny lęk, wreszcie powoduje dojmującą potrzebę szybkiego poradzenia sobie z tym doświadczeniem, nie zawsze w sposób właściwy. Potrzeba obniżenia poziomu stresu może popchnąć seniora w objęcia alkoholu, hazardu lub innych uzależnień behawioralnych.

Kluczowa jest umiejętność wykorzystania doświadczeń i przeżyć do tzw transferu w czasie terażniejszym, do wykorzystania w przyszłości. Przykładem niech będzie „Waga pedagogiki przeżyć”. Na tym modelu można przedstawić relacje pomiędzy wydarzeniem, przeżyciem a transferem (rysunek poniżej).



Na lewej szali wagi znajdują się wydarzenia, które przeżyli seniorzy. Wydarzenia te będą przekształcane w przeżycie przez indywidualną osobę. Każda z osób owo zewnętrzne wydarzenie będzie inaczej interpretowała i przyporządkowywała w zależności od historii swego życia, nastroju, nastawienia i wieku. Dopiero indywidualna osoba sprawia, że wydarzenie staje się przeżyciem. Wtedy moderator gry, jest potrzebny do tego, aby z przeżycia wyciągnąć przyczynkę do nauczenia się czegoś. To symbolizuje prawa szala. To, co zostało przeżyte, co wycisnęło jakieś piętno na duszy, musi być ponownie wyrażone. Dlatego metody refleksji są tak ważne w pedagogice przeżyć. Ponieważ przeżycia często zostawiają jakiś ślad, potrzebujemy także kreatywnych metod, aby móc wyrazić to, czego się doświadczyło, w tym kontekście język często zawodzi. Po refleksji musi odbyć się sprawdzenie transferu: czego się nauczyłem, czego mogę potrzebować w moim życiu codziennym, co z tego mogę wziąć do mojej codzienności? Także tutaj obowiązuje zasada: Jak tylko proponuje się wydarzenie, to przechyla się lewa szala wagi i znajdujemy się na szerokim obszarze wykorzystania czasu wolnego. Jeśli zajmujemy się głównie oceną przeżyć, to opada szala wagi po prawej stronie, wtedy mamy bardziej do czynienia z obszarem własnego doświadczenia. W pedagogice przeżyć obie szale w przypadku sytuacji idealnej powinny być jednakowo ciężkie i znajdować się w stanie równowagi.

Tylko przy zachowaniu równowagi, osoba może czuć się szczęśliwa i spełniona, żyjąc w różnorodności transferuje przeżycia do wykorzystania doświadczenia w przyszłości.

Przeżywa zadowolenie, bez lęku i bez smutku.

\* wykorzystano fragmenty „Pedagogika przeżyć” Werner Michl

#### **1.4. Logoterapia. Człowiek pragnie sensu, a nie woli przyjemności i ulgi**

*„Nie szukaj sensu w cierpieniu, ty sam nadaj mu sens”*

Wiktor Frankl tworzył logoterapię i analizę egzystencjalną w latach 30 i 40 XX wieku, w odpowiedzi na to, czego jego zdaniem, brakowało psychoanalizie i psychologii głębi. Chciał, żeby duchowy aspekt człowieczeństwa był również brany pod uwagę w teorii i praktyce psychoterapeutycznej. Frankl tym samym protestował przeciwko psychologizmowi i redukcjonizmowi, które rozumiał jako przypisywanie wszelkich przyczyn zachowania człowieka czynnikom determinowanym psychologicznie lub w jakiś inny sposób. Celem Frankla było wprowadzenie logoterapii do ówczesnej teorii i praktyki psychoterapeutycznej, a nie zaprzeczanie roli czynników psychodynamicznych w rozwoju i zachowaniu się człowieka. Chciał przewyciężyć redukcjonowanie człowieczeństwa do popędów i kompleksów, poprzez podkreślenie roli specyficznie ludzkich właściwości, takich jak zdolność do wolności, odpowiedzialności i poszukiwania znaczenia. Logoterapia miała dopełnić istniejące podejścia terapeutyczne poprzez włączenie duchowego wymiaru człowieczeństwa do procesu leczenia, nie tylko pacjentów psychiatrycznych, ale wszystkich

korzystających z usług służby zdrowia i osób cierpiących w ogóle. Idąc dalej, Frankl wystąpił przeciwko temu, co nazywał patologizmem, który jego zdaniem, redukuje absolutnie zdrowe zachowania człowieka, na przykład stawianie przez niego pytań o sens życia, do prostych prób uniknięcia zaburzeń i patologii. Viktor Frankl widział siebie jako obrońcę duchowych aspektów człowieczeństwa, a poszukiwanie sensu było jego zdaniem najważniejszą, niepowtarzalną i podstawową motywacją w życiu człowieka. Kwestie motywacji, jakie kierują człowiekiem, rozważał to w kategoriach duchowych, a nie tylko psychologicznych postrzegając koncepcje człowieka, jakie stworzyli Freud czy Adler, za płaskie. Do ich dwuwymiarowego spojrzenia na człowieczeństwo, zawierającego ciało i psychikę, chciał dodać trzeci wymiar, zawierający duchowe i noetyczne możliwości człowieka.

Wiktor Emanuel Frankl w opisie człowieka dodał trzeci wymiar do dwóch używanych przez Freuda i Adlera. Jego zdaniem, trzema wymiarami ludzkiego życia są wymiary cielesny, psychiczny oraz umysłowy czy duchowy,

W pierwszym wymiarze najważniejsze dla człowieka jest funkcjonowanie jego ciała. Choroby, głód, pragnienie, doświadczenie zimna lub gorąca, deprivacja seksualna czy wszelkie niedostatki fizyczne nadwyrężają ludzkie życie i witalność oraz sprawiają, że wszystkie inne emocje czy problemy tracą na ważności i wartości.

Drugi wymiar, psychiczny, który we wcześniejszych koncepcjach zawierał wszystko to, co nie jest fizyczne, a więc także elementy metafizyczne. Frankl jednak ograniczył ten drugi wymiar do sił, które wyrażają się w popędach i emocjach. Siły te, nie są przedmiotem wolnej woli: podlegają własnym zasadom. Wszelka samowiedza i wiedza o świecie pochodząca z psychicznego i duchowego wymiaru jest przez wymiar psychiczny oceniana pod kątem tego, jak ważne jest dla przetrwania. Proces psychodynamiczny przetwarza te informacje w formie afektów, nastrojów czy emocji i przez to ma funkcje ochronne dla egzystencji.

Frankl dodał trzeci wymiar, który początkowo nazwał „duchowym”, a później „noetycznym”. Greckie słowo „nous” oznacza „duch” lub „umysł”. Dzisiaj wolimy mówić o nim jako o wymiarze „osobowym”. To ten wymiar jest zaangażowany w odpowiedź na pytanie czy coś jest prawdą czy fałszem, jest wartościowe czy bezwartościowe, wolne czy zniewolone, sprawiedliwe czy niesprawiedliwe, odpowiedzialne czy nieodpowiedzialne. W odpowiedzi na te pytania zawiera się nasza wrażliwość i sumienie, w odpowiedziach na takie pytania ukazujemy siebie jako osoby, którymi jesteśmy. Ten wymiar dotyka najgłębszego rdzenia człowieka, jednostki. Ta „osoba w nas” jest tym, co czyni nas prawdziwie ludzkimi i odróżnia nas od zwierząt. Trzy franklowskie wymiary nie są od siebie oddzielone, ale, ponieważ człowiek jest pewną całością, wchodzą ze sobą w interakcje. Niedobory w wymiarze egzystencjalnym, osobowym, mogą mieć efekty somatyczne, jak na przykład napięcie mięśni wynikające z dręczącego sumienia. Wymiary te mogą stać w pewnej opozycji, co nagli osobę do dokonania wyboru. Dlatego te same wydarzenia mogą być jednocześnie sprawiać przyjemność i być doświadczane jako złe lub niewłaściwe. Ale nawet jeśli te wymiary wpływają na siebie, ale nie zlewają się ze sobą. Logoterapia, a w zasadzie wykorzystanie elementów logoterapii w grze „Senior Cuder czyli gra o sens życia” wydaje się kluczowa.

## 1.5. Wychodzimy od pierwotnej gry dla dzieci - „CUDER”

Jest ona połączeniem gry planszowej z grą fabularną typu RPG (*Role Playing Game*). Istotą gry jest rozwijanie swojej postaci, czyli CUDERA, którego modelem jest pionek składający się z pięciu różnokolorowych części / sfer: ciała (kolor żółty), umysłu (kolor granatowy), ducha (kolor niebieski), emocji (kolor czerwony), relacji (kolor zielony). Porusza się on po świecie, którym jest plansza podzielona na pięć obszarów, odpowiadających kolorystycznie sferom Cudera. Ma to znaczenie podczas rozgrywki, ponieważ obszary te oznaczają miejsca w sposób szczególnie sprzyjający rozwojowi odpowiadającej im sfery (np. w obszarze emocji znajdują się miejsca, które bardziej oddziałują na sferę emocjonalną, np. stadion). Cuder każdego gracza „rodzi” się w świecie, w którymś z losowo wybranych obszarów i ma to duży wpływ na jego sposób rozwoju, tak samo jak w życiu nie wybieramy swojej rodziny, ale uczymy się w niej żyć. Gracz wędrując po planszy zdobywa doświadczenie poprzez konfrontację ze znajdującymi się na niej miejscami. Każde takie miejsce może stanowić szansę rozwoju jak również pułpkę i ryzyko utraty punktów. Celem gry jest maksymalny rozwój Cudera, stąd gracz powinien rozwijać go równomiernie we wszystkich sferach, ponieważ taki rozwój pozwala w pełni wykorzystać swój potencjał podczas konfrontacji. Wygrywa ten, kto w ustalonym czasie gry zdobędzie najwięcej punktów we wszystkich sferach łącznie (w każdej maksymalnie 20 pkt., w sumie 100 punktów). Gracz musi podejmować decyzję, w którym kierunku wykona ruch na planszy i do jakiego miejsca chce się udać i czy jest już na tyle rozwinięty, że może zaryzykować konfrontację z danym miejscem.

Gra stanowi element warsztatowy, rozwijający i wzbogacający poprzednie części programu. Poza tym uczestnicy mogą w działaniu sprawdzić swoją wiedzę o rozwoju człowieka oraz wzmocnić umiejętności dotyczące podejmowania decyzji i współpracy w grupie. O posunięciach jednego pionka bowiem może decydować pięć wybranych osób i każda odpowiada za konkretną sferę CUDERA.

Wersja miniaturowa planszy z gry CUDER dla dzieci



## 2. OPIS GRUPY ODBIORCÓW I ZAKŁADANY CEL GRY



### 2.1. Grupa odbiorców.

Gra „Senior – CUDER” przeznaczona jest dla osób starszych, seniorów. Gra została stworzona z myślą zarówno o osobach bardzo dobrze funkcjonujących i samodzielnych jak również tych wymagających opieki w miejscu zamieszkania/przebywania. Może również stać się łącznikiem w zacieśnianiu więzi z opiekunami, na co dzień zajmującym się seniorami. Zakładamy, że opiekun korzystając z gry, łatwiej i szybciej nawiąże dobre relacje z osobą, którą się opiekuje. Stosując grę na pierwszej, zapoznawczej wizycie u osoby starszej lub chorej w domu. Gra doskonale sprawdzi się w Klubach Seniorów, Domach Opieki, Domach Seniora, ZOL-ach, Domach Dziennego Pobytu, Sanatoriach oraz różnego rodzaju miejsc, w których odbywają się spotkania z Seniorami.

Gra testowana na osobach starszych, które uczęszczają na zajęcia do Klubu Aktywnego Seniora (powyżej 60 roku życia) z gmin Zielonki oraz w Krakowie.

W lutym 2018 w Zielonkach odbyło się spotkanie informacyjne z seniorami zainteresowanymi udziałem w testowaniu rozwiązania, zgłosiło się 24 osoby.

Testowanie będzie odbywało się w Zielonkach w budynku Forum Aktywności Lokalnej przy ul. Krakowskie Przedmieście 112 lub w miejscach, gdzie odbywają się spotkania w ramach Centrum Aktywnego Seniora w Zielonkach. Przetestujemy możliwość gry w kawiarni lub nawet w plenerze.

Do testowania gotowe są też osoby niewychodzące z domu wskazane nam przez Gminny Ośrodek

Pomocy Społecznej w Zielonkach. Testy z udziałem tych osób, odbędą się w miejscach zamieszkania. Również mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Batowicach wyrazili ogromne zainteresowanie testowaniem gry, w warunkach życia w DPS gdzie ludzie spragnieni są kontaktów w osobami z zewnątrz.

## 2.2. Cel gry.

Celem gry jest zintegrowana poprawa życia osób starszych w obszarze zdrowotnym, intelektualnym, duchowym, emocjonalnym i społecznym.

Problemem występującym powszechnie wśród osób starszych jest pogarszające się z wiekiem funkcjonowanie, w obszarze społecznym skorelowane ze złym stanem zdrowia. Jest to sytuacja, w której choroby związane z wiekiem ograniczając aktywność osób starszych wpływają negatywnie na samopoczucie psychiczne, możliwość budowania udanego życia towarzyskiego, co skutkuje jeszcze silniej odczuwanymi i szybko postępującymi problemami zdrowotnymi. Spada też znacząco motywacja do dbania o zdrowie, higienę czy właściwe odżywianie. Na podstawie analizy danych z wywiadu uczestniczącego, przeprowadzonego w Centrum Aktywnego Seniora w Zielonkach wyłonione zostało pięć obszarów, w których występuje potrzeba poprawy sytuacji w grupie seniorów. Są to: coraz słabsza kondycja fizyczna i problemy zdrowotne w grupie wiekowej seniorów, kłopoty z pamięcią, koncentracją, pogarszające się możliwości intelektualne, ryzyko skrajnego podejścia do duchowości (depresyjność albo dewocja), niska odporność, słaba umiejętność przeżywania bolesnych emocji związanych z np. samotnością lub odchodzeniem równolatków, brak lub osłabienie więzi osobowych, często brak kontaktu z bliskimi lub młodszymi, niezaspokojona potrzeba bliskości sprzyjają popadaniu osób starszych w izolację społeczną.

W okresie „trzeciego wieku” podobnie jak w okresie dorastania zaspokajanie potrzeb musi uwzględniać integralność osoby, oddziaływania powinny być całościowe, zintegrowane. Zintegrowany rozwój w okresie „trzeciego wieku” poprzez system CUDER.

Poprzez grę „Senior – CUDER” istnieje możliwość zrealizowania i zaspokojenie bardziej szczegółowych celów, gdyż gra „Senior - CUDER” jest:

- doskonałą okazją do spędzenia wspólnego czasu z innymi osobami,
- możliwością do poznawania siebie i innych,
- sposobem na odkrywanie nowych możliwości,
- możliwością poprawy jakości życia,
- okazją do zaspokajania potrzeby bycia ważnym i potrzebnym,
- zachęceniem do rozmowy,
- ciekawym i kreatywnym sposobem na poprawę jakości seniorów na wielu poziomach
- zacieśnianiem więzi z opiekunami i współtowarzyszami.

### **3. WYMAGANIA OSOBOWE (KADRA) ORAZ INFRASTRUKTURALNE NIEZBĘDNE DO PRZEPROWADZENIA GIER.**

#### **3.1. Wymagania osobowe ( kadra)**

Osobami prowadzącymi grę w Klubie Seniora może być osoba, która opiekuje się i prowadzi daną placówkę lub jest opiekunem danej grupy. Może to być także psycholog, pedagog lub osoba reprezentująca projekt „Senior – CUDER”. Bezpośrednio w domu u seniora może to być opiekun, bądź inny senior, który np. uczęszcza na Klub Seniora, przychodzi w odwiedziny i miał okazję zapoznać się wcześniej z zasadami gry.

Nie stawiamy wymagań dotyczących wykształcenia czy pełnionej funkcji, bardziej stawiamy na cechy osobowości.

Najważniejsze wymagania dotyczące instruktorów gry „Senior cuder czyli gra o sens życia to:

- Muszą lubić ludzi czyli być personalistami i mieć talent do budowania dobrych stosunków z osobami starszymi.
- Muszą być realistami czyli wykazać się cechą roztropności, potrafić stawiać wymagania adekwatne do możliwości osoby starszej.
- Muszą mieć naturę zwycięzcy czyli nie zniechęcać się w sytuacji pojawiania się trudności. Potrafią trudności zamienić na wyzwanie i rozwiązać je w sposób twórczy.
- Muszą być pasjonatami czyli być zaangażowani w to co robią. Nie będzie dobrym instruktorem gry osoba nie zainteresowana, pracująca tylko dla zysku.
- Muszą posiadać umiejętność dostrzegania dobra i potencjału w każdym człowieku, bez względu na wiek, czy zaawansowanie choroby.

Najważniejsze przesłanie do instruktorów gry brzmi: „kieruj swoją uwagę na to, co dobre i potencjalnie możliwe”



### 3.2. Wymagania techniczne i lokalowe

Pomieszczenie dostosowane do potrzeb seniorów z krzesłami lub fotelami/kanapą oraz stołem. Może to być miejsce przeznaczone na różne spotkania, pokój dzienny.

Walorem gry bezpośrednio w domu u seniora, jest to, że można zagrać w grę nie zmieniając bezpiecznej przestrzeni gracza (można zagrać w nią nawet na łóżku, nigdzie się nie przemieszczając). Jest to niezwykle istotne, gdyż zdarza się, że seniorzy są unieruchomienia albo mają różnego rodzaju blokady fizyczne. W takiej sytuacji w grę można grać niemal wszędzie. Istotnym elementem gry są karty, które można zabrać do torebki lub do kieszeni i nie zajmują one dużo miejsca oraz są lekkie. Dodatkowym elementem są niewielkie drewniane puzzle, które również są w wersji kieszonkowej, co jest wygodne i pozwala korzystać z gry naprawdę wszędzie.



## 4. SCENARIUSZE SPOTKAŃ Z SENIORAMI

### 4.1. Pierwsze spotkanie:

Cel spotkania – Zapoznanie seniorów z filozofią personalistyczną za pomocą istniejącego modelu CUDER, zaprezentowanie pionka do gry oraz stworzenie indywidualnych wyobrażeń człowieka przez każdego z uczestników oraz jednego wspólnego dla całej grupy.

Prowadzący (osoba, która zapoznała się z instrukcją i podejmie się prowadzenia dyskusji) przedstawia grupie podstawowe założenia modelu CUDER – prezentuje spojrzenie na filozofię personalistyczną z użyciem pionków do gry składających się z pięciu kolorowych elementów żółty ciało, granatowy umysł, błękitny duch, czerwone emocje oraz zielone relacje. Prowadzący krótko przedstawia poszczególne sfery, według definicji zawartych w instrukcji oraz poniżej. Definicje te mają za zadanie pobudzić do dyskusji uczestników spotkania.

**Ciało** – doskonale zaprojektowany organizm, pozwalający na wyrażenie pozostałych czterech sfer, warte podkreślenia jest to, że nawet w przypadku niepełnosprawności czy choroby, nadal posiadamy tę zdolność. Zawiera w sobie godność każdego człowieka, pokazując innym, że mamy szacunek do siebie ułatwiamy im okazywanie szacunku nam. Jest to sfera, która prawidłowo rozwinięta pozwala mądrze okazywać miłość.

**Umysł** – jest to sfera interpretująca rzeczywistość nas otaczającą. Nie jest to kalkulator, który na zimno wszystko analizuje. Na podstawie informacji ze zmysłów pozwala nam na stworzenie obrazu świata i siebie i poszukiwanie prawdy. Można porównać umysł do kliszy czy matrycy w aparacie, informacje z obiektywu tworzą na nich obraz. Jest to sfer niezbędna do podejmowania decyzji gdyż pozwala na odróżnienie dobra od zła.

**Duch** – najbardziej tajemnicza sfera człowieka. Jest centralnym systemem zarządzania życiem człowieka, gdyż zawiera w sobie potencjalnie odpowiedzi na najważniejsze pytania: kim jestem? I jaki jest sens mojego życia? Prawidłowo rozwinięta sfera ducha pozwala na osiągnięcie prawdziwej wolności. Ta sfera pozwala również na dotrzymanie danego słowa czy postanowienia. Jest mocno związana z motywacją, silną wolą człowieka. Może przejawiać się w religijności, choć jest to tylko jeden z aspektów ludzkiej duchowości.

**Emocje** – jest to druga obok umysłu sfera informująca o naszej sytuacji, dzięki emocjom dowiadujemy się o naszym stanie wewnętrznym, dlatego też nie mamy nad emocjami bezpośredniej władzy. Pojawiają się one bez naszej woli więc nie mogą podlegać ocenie same w sobie. Dopiero czyny podejmowane pod wpływem emocji mogą być oceniane gdyż to one zawierają element decyzji. Emocje dzielimy na radosne, łatwe oraz bolesne, trudne. Można powiedzieć, że emocje są bardziej szczerze niż umysł, który lubi być oszukiwany, emocje trudniej zakłamać.

**Relacje** – bez tej sfery człowiek nie może być szczęśliwy, dopiero w kontaktach z innymi często jesteśmy w stanie dostrzec sens naszego życia. Jest to również nasze koło ratunkowe – jakość naszych relacji przekłada się na to, czy otrzymamy w przyszłości pomoc jeśli będzie nam potrzebna. Relacje można opierać na dwóch fenomenach, miłości i lęku. Miłość rozumiemy jako decyzję dobra, jeśli chcemy dobra dla ludzi w naszym otoczeniu możemy wspólnie wiele zbudować. Relacje oparte na lęku to takie, w których albo jedna strona straszy drugą i w ten sposób utrzymuje kogoś blisko siebie, istnieje też drugi model gdzie ktoś tak bardzo boi się samotności lub odrzucenia, że poświęca się całkowicie dla innych tracąc własną tożsamość. Prawidłowo tworzone relacje prowadzą nas do szczęścia. Można je budować z innymi ludźmi, z samym sobą lub z absolutem/Bogiem/wartościami.

#### 4.2. Spotkanie alternatywnie

Spotkanie może zostać poprowadzone wspólnie przez wszystkich seniorów. Grupa wspólnie czyta fragmenty instrukcji – opisy sfer i dyskutują na ich temat. Ta część spotkania może trwać dowolną ilość czasu, jej długość zależy jedynie od gotowości do dyskusji uczestników spotkania.

Podczas dyskusji każdy z uczestników dostaje pięć elementów składających się na jej/jego indywidualny pionek - CUDER. Uczestnicy składają swoje pionki według własnego uznania, mogą opowiedzieć dlaczego tak właśnie widzą model człowieka, może to być oparte na ich własnych doświadczeniach i wyobrażeniach o sobie.



Pierwszy pionek jaki otrzymują gracze rozłożony, mają dowolność w jego poskładaniu. Przykładowy sposób poprawnego złożenia pionka widać na zdjęciu poniżej.



Jako podsumowanie pierwszego spotkania cała grupa tworzy wspólny duży model człowieka na podstawie wcześniejszych dyskusji



### 4.3. Spotkanie drugie (moderowane)

Cel spotkania – Właściwa rozgrywka w grę „Senior CUDER” wspomagana przez moderatora

1. Przypomnienie pierwszego spotkania i treści na nim omawianych.
2. Wyjaśnienie zasad i rozpoczęcie gry – każdy uczestnik biorący udział w grze ma swojego pionka - CUDERA złożonego z pięciu elementów. Kolejka polega na tym, że jedna osoba losuje z tali kartę i wykonuje polecenie lub odpowiada na pytanie na tej karcie zawarte. Osoba moderująca spotkanie zachęca innych graczy do wspólnego wykonywania zadań oraz dzielenia się swoimi komentarzami i przemyśleniami związanymi z pytaniem zapisanym na karcie.

Po wykonaniu zadania gracz otrzymuje kolejny element pionka kolorem odpowiadający kolorowi karty, którą wcześniej wylosował/a. Otrzymany element gracz dołącza do swojego CUDERA w dowolny sposób, tworząc dodatkowo spersonalizowany pionek.





3. Rozgrywka trwa tyle czasu ile uczestnicy chcą na nią poświęcić.
4. Podczas zakończenia, każdy z graczy pokazuje reszcie swojego CUDERA i jeśli ma ochotę opowiada o tym jak jest zbudowany. Można odnieść kształt zbudowanego pionka do własnych doświadczeń życiowych. Jeśli uczestnicy są gotowi mogą opowiedzieć w jaki sposób powstały pionek jest podobny do nich jako ludzi lub w jaki sposób się różnią.
5. Na zakończenie moderator zadaje kilka pytań według formularza, aby zdobyć opinię uczestników na temat gry i całości spotkania.

#### 4.4. Spotkanie trzecie

Cel spotkania – samodzielne rozegranie gry „Senior CUDER” przez grupę seniorów

1. Seniorzy rozgrywają grę „Senior CUDER” samodzielnie, wzajemnie tłumacząc sobie zasady. Prowadzący służy pomocą w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Po spotkaniu seniorzy potrafią sami zagrać w grę oraz w razie potrzeby pójść z grą do seniorów, którzy sami nie wychodzą z domu.
2. Prowadzący po zakończeniu gry przeprowadza krótką ankietę, która pozwoli poznać opinię seniorów na temat grywalności w grę oraz ewentualne uwagi dotyczące pytań i zadań.



## **5. KWESTIONARIUSZ DLA MODERATORA:**

(moderator odpowiada na pytania na podstawie własnych obserwacji oraz zadając pytania seniorom)

1. Na ile zrozumieli państwo filozofię personalistyczną ( 5 sfer człowieka)?
2. Co w instrukcji było niezrozumiałego, jak można ją poprawić?
3. Jaka była atmosfera podczas rozgrywki?
4. Czy seniorzy chętnie dzielili się swoimi odpowiedziami?
5. Czy obecność moderatora była pomocna podczas rozgrywki?
6. Co należy zmienić aby rozgrywka była przyjemniejsza?
7. Który element rozgrywki był dla seniorów najmniej przydatny?
8. Czy użycie pionków przyniosło zakładany skutek – refleksję nad własnym układem sfer seniorów?



## 6. ANKIETA EWALUACYJNA PO TRZECIM SPOTKANIU:

### Anonimowa ankieta ewaluacyjna

1. Jak ocenia Pani/Pan grę „Senior CUDER”?

1      2      3      4      5      6

2. Czy gra pomogła Państwu w nawiązaniu rozmowy?

TAK      NIE

3. Czy chętnie zagrał/a by Pan/Pani w grę „Senior CUDER” jeszcze raz?

TAK      NIE

4. Czy było jakieś pytanie lub zadanie, które nie powinno znaleźć się na partach w takiej grze? Jeśli tak to jakie i dlaczego?

5. Jakie jeszcze pytanie lub zadanie Pani/Pana zdaniem powinno znaleźć się w grze?

6. Czy ma Pan/Pani jakieś dodatkowe uwagi do gry?



## ETAP TESTOWANIA

### 7. WYKONANE MATERIAŁY EDUKACYJNE DO GRY „SENIOR- CUDER”

Punktem wyjścia była gra Cuder- profilaktyczna gra grupowa Cuder dedykowana dzieciom i młodzieży. Gra Cuder ma zawiera 3 elementy: pionki, plansza i kostkę.

Początkowym pomysłem, aby gra była innowacyjna było: była plansza, pionki i karty do gry, a także kostka oraz film podzielony na kilka modułów.

W pierwotnym pomysłu plansza na drukowaną planszę planowaliśmy przezroczyste nakładki z pleksi na których gracze, mogliby notować zapisywać suchościeralnym pisakiem. Już w fazie prac okazało się, że pomysł z planszą jest zbyt skomplikowany, a przez to za bardzo wymagający i mało intuicyjny dla grupy seniorów. Nasi specjaliści zwrócili uwagę, że plansza jest niewygodna i często osoby starsze mogą mieć pewne ograniczenia żeby w pełni z niej korzystać. Korzystanie z planszy wymaga też odpowiedniego miejsca i przestrzeni.

A późniejszym naszym założeniem było to, że grę można grać praktycznie wszędzie. W związku z powyższym odrzuciliśmy pomysł, aby w naszej grze była. plansza.

Po odrzuceniu planszy, naturalną konsekwencją stało się to, że odrzuciliśmy również pionki. Natomiast specjaliści uzgodnili, że atrakcyjne mogą być klocki, z których będzie można budować konstrukcje.

Aby zachować element obrazujący antropologię personalistyczną zdecydowaliśmy się, na zmniejszenie pionków, przez co powstały niewielkie klocki w pięciu kolorach- obrazujących pięć sfer człowieka. Nasi specjaliści wskazali, że warto szukać rozwiązań do których grupa osób 60plus, jest przyzwyczajona, które są dla nich naturalne i znane. Taką formą okazały się karty. Po wielu pracach i rozmowach powstał pakiet 100 kart po 20 kart z każdej sfery z zadaniami i pytaniami dla seniorów.

Ostatecznie również filmowy instruktaż gry został zmodyfikowany do jednego filmu wprowadzającego do gry, który adresowany jest bardziej do moderatora gry, niż do graczy. Po rozmowach z seniorami, usłyszeliśmy, że wolą bardziej atrakcyjna dla nich jest interakcja na żywo, aniżeli filmy. Jednocześnie uznaliśmy, że film instruktażowy dla moderatora może być przydatny.

## Klub Seniora w Zielonkach ( Testowanie)

### 7.1. Pierwsze spotkanie wprowadzające grę „Senior CUDER”

**Data:** 15.01. 2019

**Miejsce :** Klub Seniora w Zielonkach

**Ilość uczestników:** 12 Seniorów

#### **Przebieg spotkania:**

Podczas pierwszego spotkania wprowadzającego do gry, seniorzy zostali zapoznani z założeniami teoretycznymi gry „Senior CUDER”. Spotkanie trwało godzinę i było połączone z warsztatami koktajlowymi – a koktajle w kolorach 5 sfer człowieka, aby seniorom łatwiej było zapamiętać który kolor przypisany jest do której sfery. Oczywiście z przymrożeniem oka potraktowaliśmy kolor błękitny, który niestety nam nie wyszedł, bo nie znaleźliśmy niebieskiego owocu, a tym bardziej warzywa :)

Dlatego też spotkanie wprowadzające może modyfikować i dostosowywać do specyfiki grupy oraz potrzeb poszczególnych członków, pamiętając jednocześnie, żeby trzymać się antropologii personalistycznej.



Aby Paniom było łatwiej zapamiętać kolorystykę ( w tej grupie seniorów są w 99% panie), zostały również zaprezentowane klocki, które stanowią element gry.



Prowadząca zaprezentowała model pionka (zbudowanego z klocków) obrazującego personalizm – pięć sfer człowieka ciało, umysł, ducha, emocje i relacje. Panie były bardzo ciekawe tej koncepcji i zadawały dużo pytań do poszczególnych sfer. Jednak najbardziej zainteresowała je sfera emocji. Można było zauważyć, że emocję stanowią dla nich ważny, a jednocześnie trudny temat. Potwierdziły również, że byłyby chętne uczestniczyć w szkoleniu/warsztacie/kursie o emocjach. Panie zostały zapewnione, że na kolejnym spotkaniu będzie też o emocjach, ale też skupimy się na wszystkich omawianych sferach człowieka.

Na zakończenie spotkania prowadząca zaprezentowała pokrótce samą grę i zaprosiła na kolejne spotkanie, podczas którego zaprezentowana zostanie gra, a panie będą ją testować.

Już podczas pierwszego spotkania wiedzieliśmy, że gra, którą stworzyliśmy ma głębszy sens, gdyż spełnia funkcję nie tylko rozrywkową, ale m. in. pozwala na rozmowy o trudnych tematach oraz daje bazę do tego, aby w przyszłości organizować seniorom zajęcia zgodne z ich potrzebami i zainteresowaniami. Pierwsze spotkanie skończyło się wielkim rozczarowaniem, że tak krótko i niedosytem, ale też ogromną ciekawością. Jednak tego, co wydarzyło się na drugim spotkaniu nie spodziewał się nikt.

Spotkanie przeprowadziła:  
Stanisława Serwińska

## 7.2. Pierwsza moderowana rozgrywka „Senior CUDER”

**Data:** 29.01 2019

**Miejsce:** Klub Seniora w Zielonkach

**Ilość uczestników:** 6 seniorów – graczy, 2 przedstawiciele Fundacji Archezja, 2 – panie prowadzące Klub Seniora w Zielonkach

### **Przebieg spotkania:**

Czekaliśmy na to spotkanie z niecierpliwością. Spodziewaliśmy się sporej grupy seniorów. Jednak zima, mróz i wiatr odstraszyły skutecznie część osób. W związku z powyższym na spotkanie dotarło 6 osób. Co, w późniejszym czasie okazało się być pozytywnym zjawiskiem.

Przedstawiciel Fundacji Archezja przypomniał założenia teoretyczne gry i przedstawił instrukcję do gry „Senior CUDER”. Na stole zostały rozłożone karty w pięciu kolorach – każdy kolor odpowiadał za inną sferę. Do tego zostały dołożone klocki, również w pięciu kolorach no i kostka oczywiście kolorowa.





Zadaniem Pań było rzucenie kostki i w zależności jaki kolor wypadł, to taką kartę z tali losowała zawodniczka. Każda karta to zadanie, pytanie, albo jakieś wyzwanie dotyczące wylosowanej sfery. Kiedy odpowiadała na pytanie otrzymywała klocek w kolorze karty. Z klocków można było stworzyć swojego CUDERA, a na koniec rozgrywki podzielić się refleksją czy zbudowany Cuder jest zgodny z tym jaka jestem i jak są rozwinięte moje sfery życiowe.

Początkowo największe trudności sprawiała sfera ciała, gdyż niektóre żółte karty zawierały ćwiczenia fizyczne i nie wszystkie panie wykazywały chęć robienia tychże ćwiczeń fizycznych. Oczywiście miały do tego pełne prawo. Zauważyliśmy również, że bardzo często panie miały chwilę wahania przy pytaniach o swoje mocne strony, zalety, co w sobie lubią, czyli z mówieniem o sobie ciepło i dobrze. Jednocześnie koleżanki w grupie były sympatyczne i sypały jak z rękawa pozytywne słowa w stronę zawodniczki, która nie wiedziała co odpowiedzieć. Na pewno pomocne okazało się to, że panie się znały i ufały sobie. Większość pytań było pozytywnych i otwartych, co powodowało, że panie chętnie opowiadały swoje historie,

marzenia z dzieciństwa, przygody z młodości. Było sporo śmiechu i pozytywnych uczuć.

Po dosyć wesołym i entuzjastycznym początku gry w pewnym momencie stało się refleksyjnie i poważnie. Gra przybrała formę spotkania terapeutycznego. Jedna zawodniczka wylosowała pytanie z dziedziny tych trudniejszych. A dotyczyło ono największej trudności, przeżycia w życiu. W przypadku Pani, która wylosowała to pytanie odpowiedź była smutna, bo dotyczyła śmierci dziecka. Była spokojna, ale widać było, że to jest olbrzymia trauma. Jednocześnie do tego odezwała się inna Pani mówiąc, że rozumie co ona czuje, bo również straciła dziecko- córkę, z czym długo nie mogła się pogodzić, ale ratunku i pomocy szukała w Bogu, co pozwoliło jej się z czasem pogodzić z tą stratą. Na to ta pierwsza odpowiedziała, że ona wręcz przeciwnie, że odeszła od Boga, nie umiała się już modlić. Do rozmowy dołączyła trzecia Pani, która również doświadczyła straty dziecka! I podzieliła się swoim doświadczeniem oraz tym, jak pogodziła się z tą stratą. Długo nie mogliśmy zapomnieć tego spotkania. Tego ciepła, serdeczności i zrozumienia siebie nawzajem, choć każda z pań porodziła sobie z tą traumą inaczej. Nie było osądzania, krytykowania, pouczania. Było zrozumienie i współczucie. Była pokora.

Długo po zakończeniu spotkania unosiła się jakaś magia i tajemniczość w powietrzu, a nasz zespół często wraca do tego spotkania. Gra „Senior – Cuder” nie tylko otwiera głowy i umysły, ale także serca. Te panie pokazy również to, co jest bliskie naszym sercom. A mianowicie to, że z każdej sytuacji można wyjść i co więcej w każdej sytuacji, doświadczeniu znaleźć sens życia. To się zadziało podczas gry.

Trzeba przyznać, że początkowo wsparcie moderatora było potrzebne, natomiast później panie były momenty kiedy panie same radziły sobie doskonale, a jedna z nich przyjęła naturalną rolę „mistrza gry” - podawała karty i kostkę.

Na zakończenie Panie wyraziły chęć posiadania takiej gry u siebie w Klubie.

Spotkanie przeprowadziła:  
Stanisława Serwińska

### 7.3. Druga moderowana rozgrywka „senior cuder”

**Data:** 05.02 2019

**Miejsce :** Klub Seniora w Zielonkach

**Ilość uczestników:** 14 seniorów – graczy, 3 przedstawiciele Fundacji Archezja, 2 – panie prowadzące Klub Seniora w Zielonkach

#### **Przebieg spotkania:**

Przeprowadziłam drugie spotkanie moderowane, gdyż przyszło na nie dużo więcej pań, aniżeli podczas pierwszego spotkania. W sumie było 14 pań, w tym kilka z pierwszego spotkania, które poznały już grę. Jednak wprowadzenie trzeba było zrobić jeszcze raz. Zajęło to dużo mniej czasu, gdyż Panie, już znaly grę chętnie tłumaczyły zasady gry koleżankom. Na tym spotkaniu też zaprezentowaliśmy planszę i wielkoformatowego pionka, który jest także wykorzystywany podczas gry Cuder – przeznaczonej dla dzieci. Osoba z naszej fundacji nawiązała do antropologii personalistycznej oraz jedności pięciu sfer – zdefiniowanie każdej ze sfer z uwzględnieniem sfery duchowej jako nadrzędnej.

Grę rozpoczęła pani, która grała już poprzednim razem. Po poprzednim spotkaniu mieliśmy wątpliwości czy karty żółte – ciało mają sens. Ostatnim razem Panie niechętnie wykonywały ćwiczenia fizyczne. Jednak ku naszemu zaskoczeniu podczas tego spotkania było wprost przeciwnie. Tym razem pani, która pierwsza wylosowała pytanie ze sfery ciała, od razu podjęła wyzwanie. Później zdarzało się, że panie wykonywały ćwiczenia fizyczne razem, co było otwierające i motywujące dla innych. Podczas gry panie chętnie dzieliły się odpowiedziami na pytania, które pobudzały do refleksji i wyzwały dyskusję na ważne tematy. Jednocześnie zauważyliśmy, że gdy się wycofaliśmy, jedna z pań w naturalny sposób przyjęła rolę „mistrza gry” podając karty i klocki innym zawodniczkom.

Zauważyliśmy, że na kartach zabrakło opisu, za jaką sferę odpowiada dany kolor. Przez to panie, przynajmniej na początku, często o to pytały. Podczas tego spotkania zauważyliśmy również, że liczebność grupy jest za duża. Zdarzało się czasami, iż panie, które były na drugim końcu stołu wchodziły ze sobą w rozmowy, nie słuchając pani, która akurat odpowiadała. Przy takiej liczebności, warto by było mieć dwa komplety gry i podzielić zawodników na dwie grupy.

Spotkanie przeprowadzili:

Stanisława Serwińska

Tomasz Gubała

#### 7.4. Spotkanie bez moderatora

**Data:** 28.02 2019

**Miejsce :** Gminna Rada Seniorów w Zielonkach

**Ilość uczestników:** 11 seniorów – graczy, 1 – pani prowadząca Klub Seniora w Zielonkach

Testowanie gry „Senior - Cuder” odbyło się również na posiedzeniu Gminnej Rady Seniorów w Zielonkach. W spotkaniu wzięło udział 11 osób w tym 5 panów. Zanim przystąpiono do gry pani z Klubu Seniora w Zielonkach wyjaśniła na czym ona polega, co oznaczają poszczególne kolory w grze i co za tym idzie z jakich sfer składa się człowiek. Po rozpoczęciu gry uczestnicy dość entuzjastycznie i z humorem podchodzili do poszczególnych zadań/pytań z kart do gry, budując swojego Cudera. Atmosfera na początku była trochę krepująca szczególnie jeżeli trzeba było odpowiadać na pytania dotyczące emocji i relacji ale po każdej następnej turze odpowiedzi atmosfera coraz bardziej rozluźniała się i dystans między uczestnikami zanikał w efekcie dając wrażenie jakby uczestnicy byli dobrymi znajomymi. Po pięciu rundach gry zakończyliśmy. Następnie każdy uczestnik zbudował według swojego uznania Cudera i wypowiadał się z jakich sfer on się składał, jaka sfera znajdowała się w centrum Cudera i czy zbudowany przez niego Cuder jest w jakimś stopniu odzwierciedleniem jego sfer życiowych. Po zakończeniu uczestnicy wypowiadali się czy zasadne jest stworzenie i prowadzenie takiej gry z przeznaczeniem tylko dla seniorów w takich miejscach ja domy opieki, domy pomocy społecznej, kluby seniora być może hospicja itp. wszyscy uczestnicy stwierdzili, iż jest to jak najbardziej zasadne, ponieważ będzie to jakaś nowa forma aktywności i zagospodarowania czasu dla seniorów, a nie tylko ciągle te same zajęcia. Poza tym ich zdaniem gra sprzyja poznaniu siebie nawzajem, polepszenia nastroju, powspominaniu, uruchomieniu pamięci i koncentracji podczas gry, a nawet złagodzeniu pewnych konfliktów między uczestnikami. Z mojej perspektywy jako osoby obserwującej, sama gra wpłynęła pozytywnie na grupę jednak według mnie mogły by być, dwa komplety kart zadaniowych by uczestnicy nie tak łatwo mogli zapamiętać, co jest na tych kartach, zdecydowanie więcej klocków do budowania Cudera, ponieważ po 7 rundach przy 11 osobowej grupie tych klocków brakuje. Fajnie byłoby mieć jeden komplet klocków wielkoformatowych, by móc lepiej wyjaśnić przebieg gry i potem ją podsumować. Ale to rozwiązanie bardziej pasuje do miejsc stacjonarnych, a jedną z zalet jest przecież praktyczność gry, czyli możliwość zabrania jej ze sobą dosłownie wszędzie. Zaobserwowałam, że grupa koedukacyjna cechuje się lżejszą atmosferą, więcej żartu, humoru niż grupa jednopłciowe.

Spotkanie przeprowadziła:

Magdalena Lech

## **8. „SZKLANE DOMY” – OŚRODEK WSPARCIA DZIENNEGO SENIORÓW 60+ (TESTOWANIE )**

### **8.1. Spotkanie wprowadzające grę „Senior CUDER”**

**Data:** 18.02 2019

**Miejsce :** „Szkłane domy” – Ośrodek Wsparcia Dziennego Seniorów 60+

**Ilość uczestników:** 10 seniorów,

#### **Przebieg spotkania:**

Podczas pierwszego spotkania, które trwało godzinę, seniorzy zostali zapoznani z założeniami teoretycznymi gry „Senior CUDER”. Prowadząca zaprezentowała model pionka (zbudowanego z klocków) obrazującego personalizm – pięć sfer człowieka ciało, umysł, ducha, emocje i relacje. Dla części uczestników takie spojrzenie na człowieka było odkrywcze, choć komentowali, że bardzo intuicyjne.

W spotkaniu udział brali seniorzy niepełnosprawni 60+ z chorobami Parkinsona, Alzheimerera oraz innymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi, przez co była to grupa wymagająca szczególnej uwagi i delikatności w omawianiu pewnych elementów człowieka.

Spotkanie przebiegało w bardzo dobrej atmosferze, uczestnicy spotkania z zainteresowaniem słuchali oraz chętnie wchodzili w dyskusję na temat rozumienia antropologii personalistycznej oraz istotności posiadania celu, sensu w życiu. Często w rozmowie powracał motyw kompensowania ubytków w jednej sferze np. w ciele lub umyśle rozwojem innych. Dla seniorów szczególnie istotna była rozmowa wokół sfery ducha, która sprawiała uczestnikom pewne problemy w interpretacji, bardzo mocno w ich myśleniu związana jest ona z religią i dla części z osób trudnością było przyjęcie szerszego rozumienia tej sfery.

Jako zakończenie spotkania prowadząca zaprezentowała pokrótce samą grę i zaprosiła na kolejny dzień kiedy odbędzie się już sama rozgrywka.

Spotkanie przeprowadziła:

Karolina Gubała

## 8.2. Moderowana rozgrywka „Senior CUDER”

**Data:** 25.02 2019

**Miejsce :** „Szkłane domy” – Ośrodek Wsparcia Dziennego Seniorów 60+

**Ilość uczestników:** 8 seniorów – graczy, 2 seniorów – obserwatorów,

### **Przebieg spotkania:**

W spotkaniu uczestniczyli seniorzy, którzy wszyscy byli obecni na spotkaniu wprowadzającym tydzień wcześniej. Rozgrywka trwała około 75 minut. Cztery osoby na początku nie zdecydowały się na czynny udział w grze jednak z czasem dwie panie dołączyły do rozgrywki. Prowadząca pokrótce przypominała założenia teoretyczne gry i przedstawiła instrukcję do gry „Senior CUDER”. W pierwszej chwili jedynym elementem, który pozostał nie do końca zrozumiany przez uczestników, było tworzenie własnego pionka ze zdobywanych klocków – puzzli, jednak już w trakcie gry, w praktyce wszystko stało się jasne.

Rozgrywka przebiegała w bardzo serdecznej atmosferze, dwie panie, które na początku spotkania deklarowały, że chcą być tylko obserwatorkami podczas pierwszej kolejki zmieniły zdanie i też dołączyły do aktywnie grających. Pytania podobały się graczom i wyraźnie zachęcały do dyskusji, często podczas wypowiedzi jednej osoby inni komentowali lub przedstawiali swoje poglądy na daną sprawę. Podobnie jak na spotkaniu wcześniejszym największą trudnością była sfera ducha, pytania z tego obszaru wymagały w kilku przypadkach dodatkowego doprecyzowania. Wyraźnie było widać, że w tej grupie obecność moderatora była bardzo przydatna.

Najdłuższa dyskusja rozwinęła się w związku z pytaniem „Co to jest miłość?”, pan, który wylosował tą kartę w pierwszej chwili powiedział, że w miłość nie wierzy, jednak panie od razu podjęły rozmowę i starały się pokazać swojemu koledze, że miłość nie musi być tylko romantyczna. Po dłuższej rozmowie cała grupa wspólnie uznała, że to co oni sami mają w grupie, ich przyjaźń, może zostać uznana za miłość co wyraźnie podniosło na duchu gracza, który dyskusję zainicjował.

Ze względu na specyfikę grupy karty dotyczące sfery ciała zostały przez moderatora posortowane i w pierwszej kolejności do losowania podsunęte zostały pytania nie wymagające aktywności ruchowej. W dalszej grze w razie zaistnienia takiej potrzeby prowadząca planowała pokazanie kart z ćwiczeniami fizjoterapeucie pracującemu z tą grupą seniorów aby to on ocenił, które z zadań może pozostać w grze, a które nie są odpowiednie dla osób cierpiących na m. in. chorobę Parkinsona.

Spotkanie zostało zakończone w pewnym pośpiechu gdyż uczestnicy musieli udać się na kolejne zajęcia i ćwiczenia rehabilitacyjne, dlatego też wyraźnie zabrakło czasu na konkretne podsumowanie i szczegółowe

omówienie zbudowanych przez seniorów osobistych pionków i ich interpretację w kontekście samych graczy. Ze względu na specyfikę grupy seniorów w tym ośrodku samodzielna rozgrywka byłaby bardzo trudna w przeprowadzeniu i mogła by nie spełnić swojej podstawowej funkcji czyli po prostu zapewnienia seniorom dobrej rozrywki.

Spotkanie przeprowadziła: Karolina Gubała

## **INSTRUKCJA I OPIS GRY**

### **9. „SENIOR -CUDER -CZYLI GRA O SENS ŻYCIA”**

Drodzy,

cieszymy się, że nasza gra trafiła w Wasze ręce. Głęboko wierzymy, że dzięki niej odkryjecie nieznane zakątki siebie samych, poznacie nowych przyjaciół, spędzicie miło i przyjemnie czas i odnajdziecie sens w tym co dzieje się w Waszym życiu.

Życzymy Wam, żebyście dzięki tej grze doświadczali pozytywnych chwil, cudownych odkryć, radosnych wspomnień i wspaniałego czasu spędzonego wśród innych. A pytania, zadania i wyzwania z kart niech będą dla Was wartościowym wyzwaniem i inspiracją do dalszego rozwoju.

Powodzenia!

Zespół Archezja

### **SENIOR CUDER – CZYLI GRA O SENS ŻYCIA**



Gra rozwojowa przeznaczona dla seniorów. Pomaga rozwijać 5 sfer życiowych człowieka. Ciało – Umysł - Duch – Emocje -Relacje.



Gra może spełniać kilka funkcji:

1. Integracyjna
2. Terapeutyczna
3. Rozwojowa
4. Rozrywkowa

Gra Senior - Cuder jest doskonałą okazją do spędzenia wspólnego czasu z innymi osobami, do poznawania siebie i innych, do odkrywania nowych możliwości, poprawy jakości życia i do zaspokajania potrzeby bycia ważnym i potrzebnym.

Gra Senior - Cuder zawiera zestaw puzzli drewnianych i zestaw 100 kart z zadaniami, pytaniami, wyzwaniem oraz kostka do gry. Elementem podstawowym są karty, natomiast puzzle są narzędziem dodatkowym.

Karty dają możliwość spędzenia czasu w ciekawy sposób, ułatwiają otwarcie się, dają poczucie przynależności, pozwalają poznać siebie i innych, są kreatywne i wpływają na poprawę jakości każdej sfery życia seniora.

Główne założenia gry:

1. Gra będzie oparta na zjawiskach zaobserwowanych, a nie wymyślonych.
2. Personalistyczna wizja człowieka.\*
3. Bycie tu i teraz.
4. Logoterapia. Człowiek pragnie sensu.
5. Wychodzimy od gry CUDER ( gra edukacyjna dla dzieci)\*

\* patrz broszura

### 9.1. Zasady gry:

#### **Wersja z klockami na start + karty:**

Na początku gry każdy z graczy otrzymuje 5 drewnianych puzzli, każdy w innym kolorze ( każdy kolor symbolizuje inną sferę) i dopasowując te elementy tworzy swojego podstawowego CUDERA. Następnie losuje kartę z zadaniem, pytaniem lub wyzwaniem i wykonuje polecenie. W zależności od tego jaki kolor ma karta, gracz po wykonaniu polecenia bierze klocek odpowiadający kolorowi karty i doczepia go do swojego podstawowego CUDERA. Jedna ścianka kostki jest biała, a to oznacza, że osoba która ją wyrzuci ma możliwość wybrania koloru tali, z której będzie losowała pytanie. Gra może skończyć się w dowolnym momencie. Warto na końcu przyjrzeć się swojemu CUDEROWI i odpowiedzieć czy jest on podobny do osoby, która go skonstruowała. Albo którą sferę można poprawić, ulepszyć, a która sfera jest ok. Doskonała okazja do rozmowy, nowych pomysłów i refleksji. Z tej opcji można skorzystać, gdy jest niewielu graczy.



### **Wersja bez klocków na start + karty:**

W tej wersji zawodnicy startują bez klocków. Zdobywają je dopiero w trakcie gry. A to oznacza, że nie zawsze ułożony CUDER będzie miał w sobie klocek z każdej sfery, gdyż rzut kostką powoduje, że losowane karty są przypadkowe. Jednocześnie należy pamiętać o białej ścianie, która daje możliwość wyboru koloru tali kart, z których wylosuje się pytanie. Ta opcja jest dedykowana większej liczbie graczy.

### **Wersja same karty:**

Ciekawą opcją jest możliwość zagrania tylko samymi kartami. Są wygodne i można zabrać je wszędzie.



## 9.2. Instrukcja gry Senior-Cuder

Liczba graczy:

- od 2 do 10

Wiek graczy:

- przynajmniej jeden senior :)

Elementy gry:

- 100 kart z pytaniami, wyzwaniem, zadaniami, po 20 z każdej sfery.

20 kart żółtych- ciało

20 kart granatowych- umysł

20 kart niebieskich- duch

20 kart czerwonych- emocje

20 kart zielonych – relacje

- 100 puzzli drewnianych do konstrukcji własnego CUDERA
- kostka
- płyta wprowadzająca do gry

## 9.3. Cel gry:

Celem gry jest zintegrowana poprawa życia osób starszych w obszarze zdrowotnym, intelektualnym, duchowym, emocjonalnym i społecznym.

#### **9.4. Instrukcja dla moderatora**

W zależności od specyfiki grupy zaleca się wsparcie moderatora. Moderatorem grupy może być osoba, która na co dzień pracuje z daną grupą seniorów i zna jej potrzeby i ograniczenia. Może to być też osoba współpracująca z Klubem Seniora, Senatorium, Ośrodkiem Wsparcia Dziennego dla Seniorów czy Domem Pomocy Społecznej, tj. psycholog, fizjoterapeuta. Gra może być wykorzystywana przez różnych specjalistów. Prowadzący (osoba, która zapoznała się z instrukcją i podejmie się prowadzenia dyskusji) przedstawia grupie podstawowe założenia modelu CUDER – prezentuje spojrzenie na filozofię personalistyczną ( patrz broszura) z użyciem klocków do gry składających się z pięciu kolorowych elementów żółty - ciało, granatowy - umysł, błękitny - duch, czerwone - emocje oraz zielone - relacje. Prowadzący krótko przedstawia poszczególne sfery, według definicji zawartych w instrukcji oraz poniżej. Definicje te mają za zadanie pobudzić do dyskusji uczestników spotkania. Wyjaśnienie zasad i rozpoczęcie gry – każdy uczestnik biorący udział w grze ma swojego pionka złożonego z pięciu elementów. Kolejka polega na tym, że jedna osoba losuje z tali kartę i wykonuje polecenie lub odpowiada na pytanie na tej karcie zawarte. Osoba moderująca spotkanie zachęca innych graczy do wspólnego wykonywania zadań oraz dzielenia się swoimi komentarzami i przemyśleniami związanymi z pytaniem zapisanym na karcie. Po wykonaniu zadania gracz otrzymuje kolejny element Cudera kolorem odpowiadający kolorowi karty, którą wcześniej wylosował. Otrzymany element gracz dołącza do swojego Cudera w dowolny sposób, tworząc dodatkowo spersonalizowany pionek. Do gry dołączona jest kolorowa kostka, która odpowiada kolorami poszczególnym kartom. Jedna strona kostki jest biała i jeżeli zawodnik ją wyrzuci może wybrać sobie dowolny kolor karty. Dobrze by było, aby moderator przejrzał zadania, wyzwania i zdecydował czy będą odpowiednie dla grupy z którą pracuje. Jeżeli pojawi się jakaś wątpliwość, dane karty można odłożyć. Na końcu gry moderator podsumowuje grę i prosi uczestników o refleksję po grze.

#### **9.5. Instrukcja dla graczy bez moderatora**

Jeżeli nie ma moderatora, można wyłonić naturalnego lidera, albo „mistrza gry”, który po przeczytaniu instrukcji może poprowadzić grę. Często takim naturalnym liderem staje się osoba, która np. podaje karty, klocki lub kostkę.

## 9.6. Propozycja podania – Inspiracje

Gra Senior -Cuder może być wykorzystana w różnych okolicznościach.

Propozycja grania w grę „Senior – Cuder – czyli gra o sens życia” w Klubach Seniora, Domach Opieki Społecznej czy w innych instytucjach pracujących z seniorami, to tylko jedna możliwość. Świetnym pomysłem wydaje się skorzystanie z gry podczas pikników rodzinnych czy uroczystości np. gminnych czy miejskich. A wiosną czy latem grę można zabrać na wycieczkę, rozłożyć podczas pikniku na kocyku i miło spędzić czas.

## 10. ZALETY I TRUDNOŚCI:

### 10.1 Zalety:

- integracyjne
- rozrywkowe
- gra pobudza do refleksji
- daje możliwości poznania siebie
- zwiększa samoświadomość
- otwiera na innych
- jeżeli grupa darzy się zaufaniem, gra pomaga mówić o rzeczach trudnych
- każdy może w nią grać
- możliwość grania praktycznie w każdym miejscu
- praktyczna i poręczna

### 10.2. Trudności:

- granie powyżej 10 graczy
- powtarzalność pytań
- niezrozumienie antropologii personalistycznej w całości
- opór do wykonywanie niektórych zadań ( np. ćwiczeń fizycznych)

### 10.3 Rekomendacje i zalecenia:

- możliwość wybierania sobie sfery, z której będzie losowane pytanie
- większa ilość pytań, żeby zbyt szybko się nie powtarzały
- 15 osób, to zbyt duża grupa
- na każdej karcie opis z jakiej sfery dana karta jest

## Podsumowanie

Gra Senior - Cuder jest nową odsłoną patrzenia na człowieka w sposób personalistyczny. Jest jakby potwierdzeniem słuszności realizacji programu dla dzieci i młodzieży, albowiem zestawia myśli personalistów z doświadczeniem życiowym ludzi starszych, którzy w Cuderze odnajdują możliwość nazwania tego, czym żyli przez całe lata. Pomaga im nie tylko odkryć, kim człowiek jest, ale również zwraca uwagę na potencjał, który pozwala mu realizować siebie nawet w późniejszym wieku. Senior -Cuder jest przede wszystkim „miejscem” spotkania. Jest chwilą zadumy nad tym, co już było, ale w sposób wybiegający ku temu, co jeszcze będzie. To „miejsce” i czas mierzenia się z emocjami, odkrywania zagubionej już nieraz misji i odpowiedzialności za otaczającą nas rzeczywistość. Pozwala podsumować pewne rozdziały życia, ale wskazuje nieustannie na to, iż wiele z nich jest jeszcze niedokończonych, a inne wciąż można modyfikować. Senior - Cuder to przestrzeń, w której starsi ludzie czują się dobrze, co pokazały spotkania testowe. Realizują w niej potrzebę rozmowy z innymi i dzielenia się tym co dla nich ważne, radosne, ale czasem i trudne. To – jak sami mówią – dobry sposób na spędzenie wolnego czasu i możliwość poznania sąsiada/sąsiadki z zupełnie innej perspektywy. Wzbudza refleksję, ale i motywuje do aktywności. Integruje grupy mniej znające się i pogłębia relacje tych którzy już się znają dłużej. Gra „Senior - Cuder- czyli gra o sens życia” to dobry początek dla tych, którzy być może od kilku lat myśleli już tylko o końcu.

