

Połączyły ich gry wideo

czyli jak grać w gry z seniorami

Urszula Kłosińska





Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Copyright © 2018 Urszula Kłosińska, EMC Silesia Sp. z o.o.

Wydanie I

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden z fragmentów publikacji nie może być publikowany w jakiegokolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody autora. Dotyczy to także fotokopii i mikrofilmów oraz rozpowszechniania za pośrednictwem nośników elektronicznych.

Wydawca i autor dołożyli wszelkich starań, aby cytowane w publikacji informacje były prawidłowe. Nie ponoszą oni odpowiedzialności za konsekwencje wykorzystania informacji zawartych w niniejszej publikacji.



EMC Silesia Sp. z o.o.

Ul. Morawa 31

40-353 Katowice

www.emc-sa.pl

Skład i oprawa graficzna: Agir Art Katowice

Katowice 2018

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	4
<i>Słowniczek pojęć podstawowych</i>	5
<i>Dlaczego seniorzy powinni grać w gry wideo?</i>	7
<i>Od czego zacząć – instrukcja skrócona</i>	18
<i>Jak zachęcić seniora do gry</i>	19
<i>Wyznaczanie współgracza</i>	23
<i>Rola animatora</i>	30
<i>Tworzenie przestrzeni</i>	33
<i>Wybór gier</i>	38
<i>Czas na wspólną zabawę</i>	47
<i>Rekomendowane gry wideo</i>	55
<i>Polecana literatura</i>	75
<i>Placówki wykorzystujące gry wideo w pracy z seniorami</i>	78



WPROWADZENIE

Drodzy Czytelnicy,

Oddaję w Wasze ręce poradnik dość szczególnie na tle innych publikacji poświęconych osobom w wieku podeszłym. Nie będzie w nim mowy ani o funkcjonowaniu osób starszych, ani o chorobach tego okresu czy metodach ich leczenia. Celem tej publikacji jest przekonanie Was do tego, że w każdym wieku można – a nawet trzeba – dobrze się bawić, bez względu na stopień zaawansowania towarzyszących nam trudności. Jednym z najlepszych sposobów dobrej zabawy jest granie w gry wideo. Różnorodne i rozpowszechnione, gry mogą stać się prostym i dostępnym dla niemal każdego narzędziem, które pozwoli stymulować słabnące z wiekiem umysł i ciało, a zarazem pomoże zbudować w kręgu uczestników satysfakcjonujące relacje społeczne.

Chciałabym pokazać Wam, jak, krok po kroku, można stać się animatorem zabawy z grami wideo dla osób starszych-zależnych. Istnieje wiele ważnych powodów, dla których kieruję Waszą uwagę na gry wideo. Na wstępie przedstawię po kolei korzyści wynikające z tej formy aktywności. Następnie pokażę, w jaki sposób możecie ją rozpocząć z seniorem w swoim własnym otoczeniu – zaczynając od namówienia seniora, wyboru współgraczy, przygotowania niezbędnego sprzętu, aż po szczegółowe omówienie tych elementów tej formy rozrywki, które sprawią, że będziecie chcieli wracać do wspólnej gry jak najczęściej. Chciałabym, aby wspólne granie w gry wideo stało się przyjemnym, codziennym rytuałem, który pozwoli Wam uciec na chwilę od bieżących trudności i cieszyć się własnym, radosnym towarzystwem.

Urszula Kłosińska

..... SŁOWNICZEK

PODSTAWOWYCH

POJĘĆ

Animator aktywności – osoba, która zwołuje współpracowników, organizuje zabawę oraz dba o jej sprawny przebieg.

Osoba starsza-zależna – osoba po 60 roku życia, która potrzebuje pomocy osób trzecich w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb, takich jak: kąpanie, korzystanie z toalety, przygotowywanie i spożywanie posiłków, ubieranie, przemieszczanie, wychodzenie z domu, robienie zakupów, załatwianie spraw urzędowych, docieranie do lekarzy, utrzymanie czystości w mieszkaniu itp. Częstotliwość i zakres udzielanej pomocy są zindywidualizowane i zależą od stopnia niesprawności osoby starszej.

Współgracz – osoba, która gra w gry wideo razem z osobą starszą-zależną, jej kompan we wspólnej zabawie.

Choroby neurodegeneracyjne – grupa wrodzonych lub nabytych, postępujących chorób układu nerwowego, w wyniku których dochodzi do uszkodzenia funkcji motorycznych i/lub zdolności poznawczych. Do najpopularniejszych chorób tego typu należy choroba Alzheimera oraz choroba Parkinsona.

Funkcje poznawcze – zdolności umysłowe, które służą do odbierania i przetwarzania informacji. Zaliczamy do nich: pamięć, myślenie, koncentrację, orientację w czasie i przestrzeni, komunikowanie się, liczenie, uczenie się, umiejętność oceny sytuacji, planowania, podejmowania i organizowania działań.

Otępienie (demencja) – stan związany z postępującym pogarszaniem się funkcji poznawczych, wywołany najczęściej obecną chorobą neurodegeneracyjną, który utrudnia w sposób znaczący codzienne funkcjonowanie. W zależności od stopnia nasilenia trudności wyróżnia się jej stadium łagodne, umiarkowane lub głębokie.

Gra wideo – typ programu komputerowego z elementami audiowizualnymi, zaprojektowany w celach rozrywkowych. Innymi słowy, to gra tocząca się na ekranie. Najczęściej można ją uruchomić na komputerze stacjonarnym, konsoli do gier, tablecie lub w telefonie komórkowym.

Interfejs – pojęcie, które oznacza granicę pomiędzy użytkownikiem a światem cyfrowym. Innymi słowy, określeniem tym oznacza się wszystko to, co widzi użytkownik na swoim ekranie (strona startowa, foldery, kursor myszki, celownik w grze itp.).

Kinect – detektor (sensor) ruchu, kompatybilny tylko z konsolą Xbox. Umożliwia sterowanie w grze wideo za pomocą ruchów własnego ciała – rąk, tułowia, nóg.

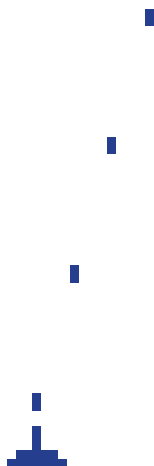
Konsola do gier – rodzaj komputera zaprojektowanego przede wszystkim do uruchamiania gier wideo. W przeciwieństwie do komputerów stacjonarnych ma ograniczony interfejs, dostęp do ustawień administracyjnych

i możliwość wymieniania podzespołów. Na rynku dominuje trzech głównych producentów konsoli do gier. Są to: Microsoft (konsola Xbox), Sony (konsola PlayStation) oraz Nintendo (konsola Wii).

Kontroler (gamepad, pad) – podstawowe urządzenie sterujące w grach wideo. Kontrolery sprzedawane są zazwyczaj w zestawie z konsolami do gier, z którymi pozostają kompatybilne (np. kontroler do konsoli Xbox nie będzie już działał z konsolą PlayStation).

PC – (z języka angielskiego *Personal Computer*) powszechnie używany skrót do oznaczenia komputera osobistego.

Podzespoły – elementy, z których zbudowany jest komputer (np. procesor, karta graficzna, płyta główna, pamięć RAM).



DLACZEGO SENIORZY POWINNI GRAĆ W GRY WIDEO?

Gry wideo zwiększają sprawność umysłową

Granie w gry wideo angażuje wiele różnych, złożonych funkcji poznawczych. Na przykład, popularne gry zręcznościowe, strategie czasu rzeczywistego, jak i tzw. *strzelanki* wymagają od graczy bardzo wysokiego poziomu zaangażowania wielu **procesów kognitywnych** – od podstawowych, takich jak zdolność do jednoczesnego monitorowania kilku szybko poruszających się przedmiotów, poprzez utrzymywanie uwagi i czujności, aż po bardziej złożone aspekty funkcjonowania poznawczego, takie jak: odświeżanie informacji, przełączanie się pomiędzy różnymi zadaniami czy planowanie czynności.

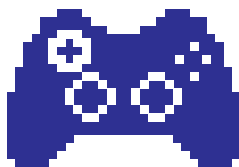
Jak pokazują w systematycznym porównaniu Natalia Kowalczyk, Aneta Brzezicka oraz Małgorzata Kossut¹, gry wideo sprzyjają u dorosłych poprawie zdolności:

- **percepcyjnych** (sprawniejsze działanie zdolności wzrokowo-przestrzennych, większa wrażliwość na kontrast, lepsze multisensoryczne postrzeganie informacji),

¹ Kowalczyk N., Brzezicka A., Kossut M. (2014) Zmiany neuroplastyczne w wyniku intensywnych treningów poznawczych: porównanie tradycyjnego podejścia i metod wykorzystujących gry komputerowe. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 9, 3–4: 104–111.

- **uwagowych** (poprawa w zakresie selektywności uwagi, śledzenia wielu obiektów w tym samym czasie, większa wrażliwość na zewnętrzne zdarzenia sensoryczne w polu wzrokowym, sprawniejsze działanie zdolności uwagowych typu *góra-dół*, bardziej efektywna regulacja w alokacji zasobów uwagowych),
- **wykonawczych** (lepsze hamowanie nieistotnych informacji, przełączanie się między zmieniającymi się regułami, zwiększona kontrola wykonawcza),
- **mnestycznych** (lepsza pamięć robocza i pamięć krótkotrwała),
- **szybkości psychomotorycznej** (szybsze przeszukiwanie pola wzrokowego, większa poprawność i szybkość w reagowaniu na bodźce, mniejsza podatność na dystrakcję).

Zaskakujące, że te korzystne **zmiany są trwałe**, można je bowiem zaobserwować w badaniach struktury mózgowia. Innymi słowy, mózgi graczy różnią się istotnie od mózgów osób niegrających. I jak wskazują badaczki w swoim artykule, na zmiany te wcale nie trzeba długo czekać. Drobne różnice widoczne są już nawet po 120 minutach od rozpoczęcia gry.

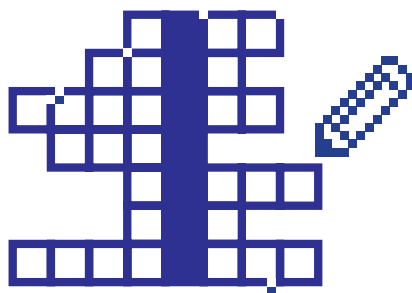


???

GRY WIDEO A KRZYŻÓWKI

W 2013 roku amerykański zespół badaczy pod kierunkiem Fryderyka Wolińskiego przeprowadził badanie dotyczące wpływu gier wideo na starzenie się. Zaprosili oni blisko 700 osób powyżej 50 roku życia, których podzielili na grupy. Część z nich dostała za zadanie regularne granie w grę wideo Road Tour, wymagającą refleksu i uwagi, przez 5 do 8 tygodni, nie mniej niż 10 godzin tygodniowo. Pozostali rozwiązywali w tym czasie cyfrową wersję klasycznych krzyżówek.

Obserwacje badanych trwały blisko 7 lat. Okazało się, że gra Road Tour była w stanie nie tylko zapobiec pogarszaniu się sprawności intelektualnej u osób starszych, ale nawet je cofnąć – polepszyła ich pamięć, myślenie i szybkość przetwarzania informacji wizualnej. Zaobserwowano też przyspieszenie procesów umysłowych u aż 70% badanych. Pozytywny efekt wzmocnienia funkcji poznawczych zanotowano także u osób rozwiązujących tradycyjne krzyżówki, lecz nie był on aż tak wyraźny, jak w przypadku grających w gry.



Gry wideo mogą opóźnić wystąpienie lub narastanie demencji

Badania statystyczne nie pozostawiają złudzeń, że zespoły otępienne są powszechne wśród osób powyżej 60 roku życia, a w starzejącym się społeczeństwie osób dementywnych będzie przybywać. Przeprowadzone w 2012 r. badania PolSenior pokazały, że blisko **30% seniorów ma jakąś formę otępienia**. Współczesna medycyna niestety wciąż nie zna lekarstwa na choroby neurodegeneracyjne, które najczęściej ten stan wywołują. Nie oznacza to jednak, że nic nie możemy zrobić, aby się przed nimi ochronić!

W ostatnich latach badacze wyróżnili szereg czynników ryzyka i czynników ochronnych, które mają związek z występowaniem (lub niewystępowaniem) demencji. W pierwszej grupie tych czynników wymienia się: poważne uszkodzenia głowy w przeszłości, otyłość, nadciśnienie tętnicze, czynny nikotynizm, nieleczone epizody depresyjne, zaburzenia snu, cukrzycę, hiperlipidemię, hiperglikemię, wysokie stężenie glukozy na czczo, wrażliwość na insulinę, wyższy poziom homeocysteiny, niedobór witaminy D, zażywanie benzodiazepin (powszechnej grupy leków o działaniu nasennym i uspokajającym). Badacze wskazują również, że takie zmienne związane z cyklem życia, jak mieszkanie w zanieczyszczonym środowisku czy posiadanie niskich zasobów finansowych, również zwiększa ryzyko wystąpienia demencji w wieku podeszłym.

Z kolei do strategii ochraniających neurony przez dłuższy czas można zaliczyć przede wszystkim **dbałość o naczynia krwionośne** oraz utrzymywanie wysokiej **aktywności intelektualnej i fizycznej**. Nie dziwi zatem, że wśród czynników ochronnych badacze wymieniają: poziom wykształcenia i kontynuowanie edukacji, regularny trening fizyczny i poznawczy, dbałość o dietę (rekomendowana jest dieta śródziemnomorska lub dieta BRAIN), średnie spożycie alkoholu, częste kontakty towarzyskie oraz wysoką aktywność społeczną.

Jaki jednak to wszystko ma związek z grami wideo? Proces grania **angażuje szereg różnych funkcji poznawczych**. Ich uruchamianie jest głównym celem **rehabilitacji neuropsychologicznej**, podstawowej metody niefarmakologicznej leczenia otępień. Dodatkowo, ponieważ wielu seniorów nigdy nie grało w żadne gry wideo, sama ta aktywność jest dla nich sporym wyzwaniem, gdyż wymaga uruchomienia większej ilości dostępnych zasobów poznawczych.

Nie bez powodu badacze wymieniają wśród czynników chroniących przed demencją regularny **trening intelektualny**. Udowodniono bowiem, że osoby, które ciągle uczą się nowych rzeczy zmuszając swój umysł do regularnych ćwiczeń, cieszą się dłużej sprawną pamięcią. Jeden z badaczy gier wideo, Fryderyk Woliński, skomentował tę zależność następująco:

Niezależnie czy grasz w specjalnie zaprojektowaną grę, czy coś w stylu World of Warcraft, gry są poznawczo złożone i wymagają zaangażowania energii i zdolności umysłowych. Kiedykolwiek robisz coś, co wymaga użycia energii umysłowej, wzmacniasz swoje zdolności poznawcze. To tak, jak wtedy, gdy ćwiczysz swoje mięśnie, stajesz się silniejszy.²



² Lewis R. (2013). *Want to slow mental decay? Play a video game*, Iowa Now. dostęp online: <https://now.uiowa.edu/2013/05/want-slow-mental-decay-play-video-game>. Tłum. UK.

W przypadku leczenia otępień łączy się dwie strategie lecznicze – farmakologiczną i nefarmakologiczną. Obie nastawione są na stymulację układu nerwowego, utrzymanie przez chorego jak najdłużej sprawności oraz spowolnienie narastania objawów chorobowych.

W Polsce dostępne są trzy grupy leków stosowanych w leczeniu otępienia wywołanego przez nieodwracalne choroby neurodegeneracyjne. Należą do nich: donepezyl, rywastygmina i memantyna. Ich rodzaj i dawkowanie są zawsze dobierane indywidualnie przez lekarza, w zależności od dominujących objawów i stopnia zaawansowania choroby.

Podstawową nefarmakologiczną metodą leczenia otępień jest stymulacja funkcji poznawczych chorego za pomocą specjalnie dobranych przez neuropsychologa ćwiczeń. Standardowo używane są metody typu papier-ołówek. Na ich podstawie skonstruowane są powszechnie dostępne zeszyty ćwiczeń dla

osób zagrożonych demencją. Coraz częściej sięga się też po metody komputerowe. Cechuje je stosunkowo dobra skuteczność, a chorzy mają lepszą motywację do ich regularnego wykonywania. Przykładami takich specjalnie zaprojektowanych treningów komputerowych dostępnych w Polsce są CogniPlus czy RehaCom. Z drugiej strony, pamięć można ćwiczyć w warunkach domowych z wykorzystaniem popularnych platform internetowych takich jak Neurogra czy anglojęzycznych – Lumosity, Happy-Neuron czy Cog-med. Inną, nową nefarmakologiczną metodą leczenia otępień jest neurofeedback. Polega on na świadomym kontrolowaniu czynności bioelektrycznej własnego mózgu. Od kilku lat zaczęto również mówić o potencjalnym wykorzystywaniu gier wideo w rehabilitacji neuropsychologicznej osób demencyjnych. Warto podkreślić, że na bieżąco prowadzone są badania weryfikujące skuteczność każdej z wymienionych wyżej metod.

Gry wideo wzmacniają sprawność fizyczną

Podobnie jak w przypadku ćwiczeń wzmacniających umysł, podejmowanie będzie wzmacniało starzejące się ciało. Jak podkreślają badacze, owa aktywność ma istotny wpływ na utrzymanie **wysokiego poziomu sprawności** i wydłużenie okresu **samodzielnego funkcjonowania** w życiu codziennym. Seniorzy, którzy systematycznie uprawiają dozowany wysiłek fizyczny będą **wolniej się starzeć** i **rzadziej chorować** na cukrzycę, miażdżycę, choroby niedokrwienne serca, oraz choroby neurodegeneracyjne wywołujące otępienie.

Mimo tej powszechnej wiedzy, wciąż niewiele osób starszych regularnie wykonuje ćwiczenia fizyczne. Jak wskazują statystyki, blisko połowa 70-latków ma problem z wejściem na pierwsze piętro po schodach czy samodzielnym przejściem 500 metrów, a w przypadku 80-latków odsetek ten jest jeszcze większy³.

Z tego powodu badacze i praktycy wciąż poszukują takich form aktywności fizycznej, które byłyby atrakcyjne dla seniorów, a jednocześnie bezpieczne i możliwe do samodzielnej kontynuacji w środowisku domowym. Jedną z nich jest wykorzystywanie w rehabilitacji fizycznej gier wideo. Umożliwiają one wykonywanie ćwiczeń, pomagających **odzyskać utracone umiejętności** (np. ubieranie się, przygotowywanie posiłków, prowadzenie samochodu), oraz zwiększyć **wytrzymałość, siłę mięśniową** i **sprawność kończyn**.

Z tego powodu badacze sugerują, aby obok konwencjonalnej rehabilitacji i terapii zajęciowej, proponować osobom starszym-zależnym również te nowoczesne rozwiązania, bazujące na realizacji wirtualnych zadań. Wciąż niestety w rozgrywkę seniorzy często nie zauważają, jak wiele ćwiczeń rucho-

³ Błędowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P. (2012). *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*. Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, s. 173–188.

wych już wykonali. Na przykład, podczas trwania jednej 1,5-minutowej planszy w grze *Ninja Fruit* osoby starsze-zależne potrafią zrobić nawet 80 wymachów rękami do tyłu. A zwykle w trakcie jednej sesji rozgrywanych jest od 3 do 6 takich plansz. Oznacza to, że podczas jednej zabawy gracze wykonują nawet do 480 takich wymachów!

???

GRY WIDEO POMAGAJĄ POWRÓCIĆ DO SPRAWNOŚCI PO UDARZE

W 2015 roku kanadyjski zespół badaczy pod kierunkiem Anuji Darekar dokonał podsumowania stanu wiedzy na temat wpływu interwencji z wykorzystaniem gier wideo na równowagę i mobilność ruchową osób po udarze mózgu. Wyniki przeglądu pokazały, że wykonywanie wirtualnych ćwiczeń umożliwiło większą poprawę równowagi dynamicznej oraz szybkości i jakości chodzenia graczy, w porównaniu do ćwiczących

tylko za pomocą metod konwencjonalnych⁴. Do podobnego wniosku doszli w 2016 roku naukowcy z Narodowego Centrum Rehabilitacji w Korei Południowej, którzy wykazali, że seniorzy dotknięci niedowładami kończyn górnych na skutek udarów mózgu, którzy korzystali jednocześnie z rehabilitacji wirtualnej i standardowej, szybciej odzyskiwali sprawność ręki i deklarowali wyższą jakość życia⁵.

Jak to działa? Amerykańska badaczka Maureen K. Holden pokazała, że gry wideo dostarczają ćwiczącemu **natychmiastowych gratyfikacji** (małych pochwał, nagród), które wzmacniają jego **pozytywne nastawienie** do wykonywanych ćwiczeń. Z kolei, punkty przyznawane graczom za wykonywa-

⁴ Darekar, A., McFadyen, B.J., Lamonagne, A. & Fung, J. (2015). Efficacy of virtual reality-based intervention on balance and mobility disorders post-stroke: a scoping review. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 12:46

⁵ Shin J. et al. (2016). Effects of virtual reality-based rehabilitation on distal upper extremity function and health-related quality of life: a singleblinded, randomized controlled trial. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 13:17. DOI 10.1186/s12984-016-0125-x.

nie określonych czynności w grze, pomagają im w **długofalowym definiowaniu własnych celów i monitorowaniu dokonywanych postępów**. Tym samym wzmacniają one motywację seniora do regularnych ćwiczeń fizycznych i dbania o własną sprawność⁶.

■ **Wspólne granie zacieśnia więzi**

Podstawowym celem gier wideo jest dostarczanie graczom **przyjemności**. Dostępne rodzaje wirtualnej rozrywki grupowej sprzyjają **poszerzaniu grona znajomych i zacieśnieniu posiadanych więzi**. I nic dziwnego, w końcu granie w gry wideo może być takim samym **hobby**, jak granie w piłkę nożną czy podróżowanie. Nie od dzisiaj wiadomo, że wspólne zainteresowania zbliżają do siebie ludzi. Im więcej łączy nas z drugą osobą, w tym większym stopniu czujemy się przez nią rozumiani i akceptowani.

Tezy te znajdują odzwierciedlenie w badaniach naukowych. W 2009 roku singapurski zespół badaczy postanowił przetestować w grupie 45 leciwych pensjonariuszy domów opieki, w jaki sposób **granie w gry wideo** wpływa na deklarowaną przez nich subiektywną jakość życia, poczucie samotności, poziom samooceny i stopień doświadczania pozytywnych emocji. Okazało się, że grający na konsoli uzyskali we wszystkich mierzonych parametrach **lepsze wyniki**, w porównaniu do tych osób, które angażowały się w tym samym czasie tylko w tradycyjne formy zabawy⁷.



⁶ Holden M.K. (2005). *Virtual Environments for Motor Rehabilitation: Review*. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(3), 187-219.

⁷ Jung T. et al. (2009). *Games for a better life: effects of playing Wii games on the well-being of seniors in a long-term care facility*. The Sixth Australasian Conference on Interactive Entertainment, Australia.

???

Seniorzy w Polsce też grają!

Bogumiła Bartnik to pierwsza w Polsce, otwarcie zadeklarowana, grająca seniorka. Jak wskazuje w wywiadzie udzielonym „Dziennikowi Bałtyckiemu”, do grania namówił ją syn. „Tak długo marudził, tak koło mnie chodził, mówił: «Słuchaj, pograsz sobie trochę i zobaczysz, ten twój reumatyzm w dłoniach pójdzie sobie na spacer». No i muszę przyznać mu rację, dłonie mi nie dokucają!”. Obecnie Bogna 501, bo pod takim nickiem można ją znaleźć w świecie

wirtualnym, posiada już czwartą konsolę PlayStation. Pasja do grania przysporzyła jej wiele sympatii, zwłaszcza wśród młodych osób. Opowiada ona, że „młodzi gracze są pełni podziwu!”, wysyłają jej przyjemne wiadomości, sms-y, życzenia na święta. „Czasem radzą mi też, gdzie mogę kupić jakąś gierkę w promocji”. Chciałaby, aby seniorzy częściej grali w gry wideo. Aby dotrzeć do osób starszych z podobną pasją, założyła profil na Facebooku „Seniorzy przy konsoli”⁸.



⁸ Cały wywiad z Bogumiłą Bartnik pt. *Babcia Bogda siada do konsoli i... gra* jest dostępny elektronicznie na stronie: <https://plus.dziennikbaaltycki.pl/magazyn/a/babcia-bogda-siada-do-konsoli-i-gra,10930175>

OD CZEGO ZACZAĆ – INSTRUKCJA SKRÓCONA

Jeśli chcesz wspólnie z seniorem zagrać w gry wideo, spróbuj wykonać poniższe czynności:

- 1 ■ Porozmawiaj z osobą starszą zależną o aktywności.
- 2 ■ Wyznacz współgracza i zaproś go do zabawy
(możesz oczywiście sam/-a nim zostać).
- 3 ■ Poszukaj w swojej okolicy lub stwórz miejsce, w którym możecie wspólnie zagrać.
- 4 ■ Poinformuj graczy, jak będzie przebiegała zabawa.
- 5 ■ Uruchom grę i zaprezentuj, jak w nią grać.
- 6 ■ Zaproś seniora i współgracza do aktywnego działania.
- 7 ■ Zapytaj seniora i współgracza o ich wrażenia z gry.
- 8 ■ Ustal kolejny termin wspólnej zabawy.

Zobacz film, pokazujący jak to działa w praktyce – **Połączyły ich gry wideo**



(dostępny online na stronie:
<https://www.youtube.com/watch?v=voaWAoDo4qE>)

..... JAK ZACHĘCIĆ SENIORA DO GRY

Żadna sztuka nie rozpocznie się, dopóki nie pojawi się główny aktor. Dlatego zanim zaczniemy właściwe przygotowania (kupno sprzętu, gier, organizowanie współgraczy), zastanówmy się, czy senior, dla którego to robimy, będzie w ogóle zainteresowany udziałem w tej zabawie. Nie ma nic bardziej frustrującego niż przygotowywanie czasochłonnego prezentu, który okazuje się całkowicie nietrafiony!

Aby tego uniknąć, na początek porozmawiaj z seniorem o swoich planach. **Zapytaj go otwarcie**, czy miałby ochotę pograć z Tobą (lub innym współgraczem) w gry wideo. W pierwszym momencie senior może Ci automatycznie odpowiedzieć, że ta aktywność nie jest dla niego. **Nie ustawaj** jednak w swojej determinacji, póki nie usłyszysz, dlaczego osoba starsza nie chce się w Twoją propozycję zaangażować. W zależności od jej odpowiedzi, możesz w następujący sposób poprowadzić rozmowę:

■ **To nie dla mnie. Ludzie w moim wieku nie grają już w gry wideo!**

MIT Gry wideo są dla osób młodych.

KIERUNEK ROZMOWY W gry wideo grają również seniorzy. Na dowód możesz **pokazać film** *Połączyły ich gry wideo*, do którego odnośnik znajdziesz w poprzednim rozdziale. Pokazuje on osoby starsze-zależne, w różnym wieku i o różnej kondycji, które grają w gry wideo i znajdują w tym przyjemność. Możesz również dodać, że seniorzy tworzą na świecie **profesjonalne zespoły**, które startują z powodzeniem w **zawodach e-sportowych**, konkurując ze

znacznie młodszymi grupami przeciwników (np. grupa Silver Snipers ze Szwecji). Na koniec wspomnij, że ostatnio badacze odkryli, że **seniorzy, którzy grają w gry wideo, dłużej cieszą się sprawnym umysłem!**

■ ***Ale ja się nie znam na tych nowych sprzętach. Przecież wiesz, że sobie nie poradzę.***

MIT Aby grać w gry, trzeba biegle posługiwać się nowymi technologiami.

KIERUNEK ROZMOWY Powiedz, że **rozumiesz te obawy**. Podkreśl, że senior nie będzie obsługiwał konsoli samodzielnie, a Ty zadbasz o kwestie *techniczne*. Wyraźnie zaznacz, że podstawowym zadaniem seniora będzie się **dobrze bawić** i wskazać, czy dana gra sprawia mu przyjemność. Możesz podkreślić, że gry, które chcesz seniorowi zaproponować są sterowane ruchami rąk/ciała i nie trzeba trzymać w dłoniach żadnych *urządzeń z dużą ilością dziwnych przycisków*. Powiedz, że **pokażesz mu jak grać** tyle razy, ile to będzie potrzebne. Na koniec zapytaj, czy jest gotów się z Tobą/ współgraczem dobrze bawić?

■ ***Gry są brutalne i wcale mnie nie cieszą. Niech grają w nie młodzi.***

MIT Gry wideo to strzelanki i bijatyki, które nasilają zachowania przemocowe młodzieży.

KIERUNEK ROZMOWY Wskaż, że rozumiesz, skąd wzięły się te przekonania, które mają dość powszechny charakter. Podkreśl, że oprócz takich, w których pojawia się przemoc (np. strzelanek czy bijatyk), istnieje **wiele innych gatunków gier**. Należą do nich gry **przygodowe**, które opowiadają historię bohatera niczym książki, gry **logiczne** wymagające rozwikłania różnych zagadek czy chociażby gry **sportowe**, będące symulacją piłki nożnej, wyścigów samochodowych czy dyscyplin lekkoatletycznych. Wskaż, że wspólnie z seniorem wybieriecie taki rodzaj gry, która sprawi Wam przyjemność. Jeśli senior nigdy wcześniej nie grał w żadne gry wideo, możesz wskazać, że zapraszasz go na początek do gier nastawionych na **rozruszanie ciała i umysłu**, a jeśli mu się to spodoba, to będziecie szukać razem

innych tytułów trafiających bardziej w jego gusta.

■ ***Taki sprzęt jest drogi, po co będziesz wydawać na mnie pieniądze. Ja jestem stara i nic mi już nie potrzeba.***

MIT Starość jest smutna i pozbawiona radości. Nie warto w nią inwestować.

KIERUNEK ROZMOWY To dość **depresyjne przekonanie** i jeśli senior dość często je wypowiada, warto zasięgnąć pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej, aby ustalić, czy senior nie cierpi z powodu depresji, wymagającej – jak każda inna choroba – leczenia. Wskaż, że **senior jest dla Ciebie ważną osobą** i chcesz zrobić wszystko co w Twojej mocy, aby **był szczęśliwy i zdrowy**. Z tego powodu proponujesz mu aktywność, która z jednej strony poprawi mu humor, a z drugiej – będzie sposobnością do ćwiczenia ciała i umysłu. Podkreśl, że sprawi Ci ogromną radość, jeśli zaangażuje się we wspólną aktywność z Tobą/ współgraczem. Wskaż, że wierzysz w to, że **w każdym wieku można się dobrze bawić!**

■ ***Nie wiem czy mi się to spodoba, a nie chcę Wam robić przykrości.***

MIT Należy być słownym i zawsze kończyć to, co się zaczęło.

KIERUNEK ROZMOWY Rozpocznij od tego, że cieszysz się, że senior Ci **ufa** i **uczciwie mówi o swoich obawach**. Podkreśl, że dla Ciebie też jest to nowa aktywność. Wskaż, **dlaczego chcesz ją wypróbować**, niezależnie od rezultatów (szansa na zacieśnienie relacji, sposób spędzania wspólnego czasu, obopólna radość, wzmocnienie samooceny seniora, wzmocnienie jego sprawności fizycznej i poznawczej). Możesz zaproponować, że w celu **przetestowania aktywności**, zapraszasz seniora do najbliższego miejsca, w którym taka konsola już jest. Może to być na przykład gabinet psychologiczny, biblioteka/ mediateka, klub seniora czy dom kultury. Po kilku wspólnych sesjach **podejmiecie razem decyzję**, czy chcecie się w to dalej angażować. Ważne jest, aby podkreślić, że aktywność ta ma sprawiać seniorowi przyjemność i, jeśli tak nie będzie, to w każdej chwili może się z niej bez konsekwencji wycofać.



!!!

Porady dla zachęcającego

- **nie poddawaj się!** Wiesz, dlaczego chcesz zachęcić seniora do wspólnej gry i nie ustawaj w namawianiu go do tego, póki nie zgodzi się spróbować.
- **dopytuj o treść i źródło obaw!** Nie zakładaj z góry, że senior ma złe intencje. Często, kiedy nie chcemy zaangażować się w coś nowego, po prostu boimy się, że aktywność ta odbierze nam coś, na czym nam zależy. Mogą to być różne przekonania o sobie samym, opinia innych czy chociażby czas wolny, który planujemy przeznaczyć na coś innego.
- **zachowaj cierpliwość!** Czasami potrzebujemy nawet kilku miesięcy, by oswoić się z myślą, że możemy zrobić coś nowego, innego niż zwykle.
- **nie wymuszaj!** Siłą, przymusem, szantażem czy krzykiem nic nie zdziałasz. Możesz w ten sposób tylko trwale zniechęcić seniora do wspólnej zabawy. Nie ma pośpiechu! Zaczynjcie grać dopiero wtedy, gdy oboje będziecie mieli na to ochotę.
- **przekaż innym piłeczkę!** Kiedy próbujesz z różnych stron, a senior wciąż wydaje się być nieprzekonany, poproś inne osoby wokoło, aby spróbowały namówić go do wspólnej gry. Nie traktuj tego personalnie. Po prostu różne osoby mają na nas różny wpływ. Czasami też, póki nie odważymy się zrobić pierwszego kroku, nie wyobrażamy sobie, że z drugą osobą możemy wykonać coś innego niż zwykle.



WYZNACZANIE WSPÓŁGRACZA

To prawda, że można grać w gry w pojedynkę. Tylko po co to robić, kiedy **wspólna gra może przynieść nam tyle radości!** W każdym duecie powinno się zatem znaleźć miejsce dla seniora, jak i jego współgracza. Jego podstawowym zadaniem jest **wspieranie animatora** w organizacji czasu wspólnie spędzanego z seniorem.

To bardzo odpowiedzialna rola! Polega ona przede wszystkim na **wzbudzeniu radości i zadowolenia** u osoby starszej-zależnej ze wspólnej gry. Z tego powodu powinna to być osoba, która potrafi dobrze się bawić. Z drugiej strony, osoby starsze-zależne często niepewnie podchodzą do nowych aktywności, których dotąd nie znały. I nic dziwnego, bowiem szybko słabnące funkcje poznawcze, nastawione na maksymalne utrzymanie tego, co jest, na minimalizowanie strat, nie dysponują dodatkowymi *mocami przeobowymi*, pozwalającymi uczyć się samodzielnie nowych umiejętności. Innymi słowy, nauczenie się grania w gry nie jest możliwe dla osób starszych-zależnych w pojedynkę.

Zadaniem współgracza będzie ułatwienie tego procesu uczenia się poprzez **wprowadzenie seniora w świat gier wideo** – od nazwania sprzętu, poprzez zaprezentowanie zasad i sposobu gry, przeprowadzenie instruktażu obsługi kontrolera czy przedstawienie propozycji wspólnych zabaw. Współgracz ma być **przewodnikiem** seniora po bogatym świecie gier wideo.

Tak sformułowane zadanie wymusza pytanie o to, czy współgryzami mogą być tylko i wyłącznie osoby, które same są graczami, a najlepiej użytkownikami konsoli do gier? Niekoniecznie. Współgryzami mogą być osoby, które nigdy wcześniej nie miały żadnych doświadczeń z grami wideo. Powinny one jednak posiadać **umiejętność obsługi sprzętów komputerowych**, chociażby po to, aby poprawnie używać konsoli do gier wideo.

W przeciwnym razie, para senior-współgryz, będzie potrzebowała obecności osoby trzeciej, swistego animatora rozrywki, który będzie obsługiwał sprzęt i nadzorował przebieg rozgrywki. To rozwiązanie jest konieczne w przypadkach, kiedy współgryzem jest dziecko, druga osoba starsza-zależna czy osoba dorosła, która nie posiada doświadczeń komputerowych.

Podsumowując, niezbędne cechy, które powinien posiadać współgryz, to:

- umiejętność angażowania się we wspólną zabawę,
- odczuwanie przyjemności ze wspólnie spędzanego czasu z seniorem,
- radość ze zdobywania nowych doświadczeń i umiejętności,
- chęć poznawania nowych technologii.

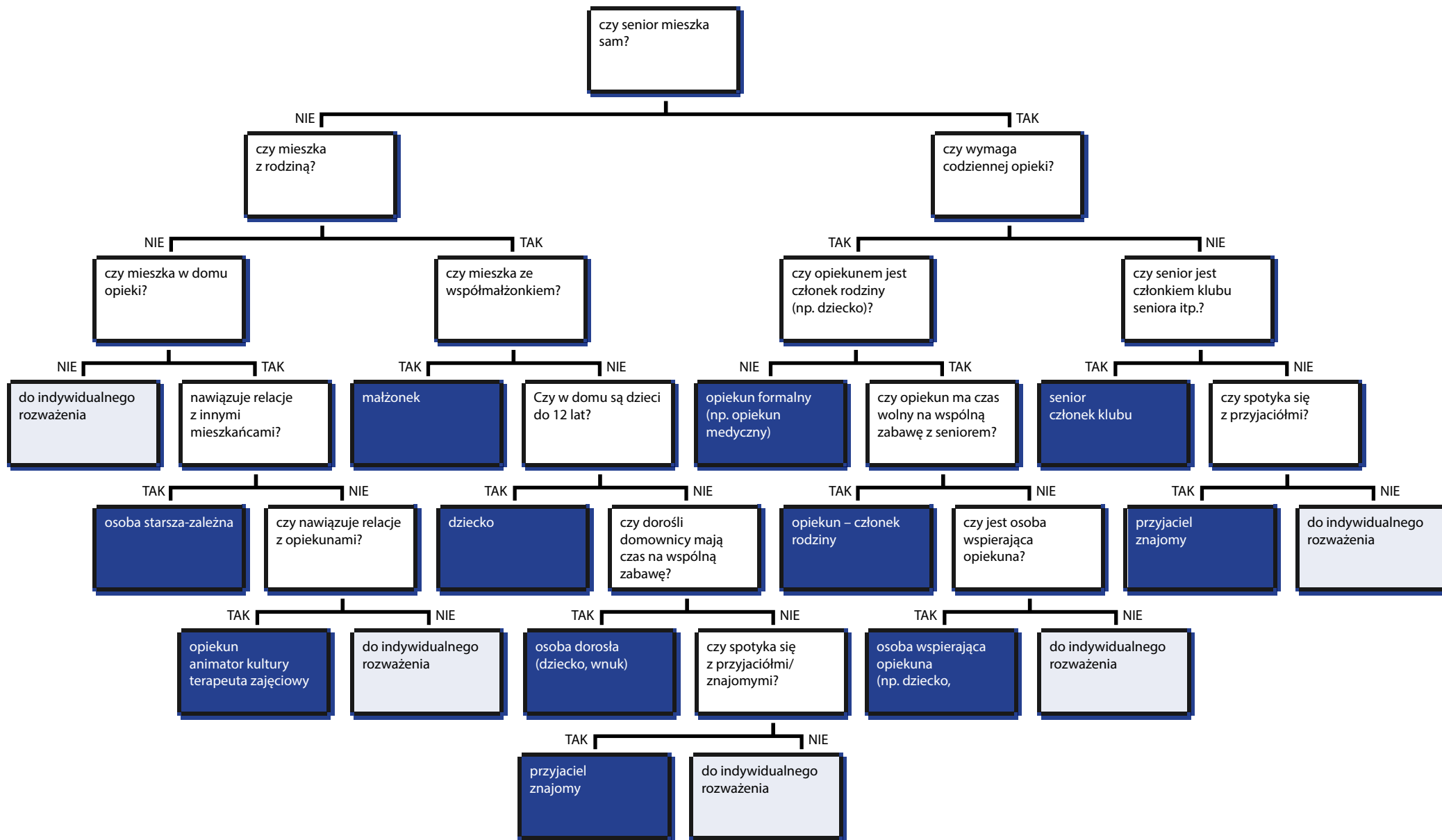
Zadajmy teraz jednak inne pytanie – skąd wziąć współgryz? Automatyczna odpowiedź byłaby następująca: powinna nim być osoba, która jest najbliższej seniora, czyli w przypadku osoby starszej-zależnej – jej opiekun. Nie zawsze jest to jednak najlepsze rozwiązanie. Po pierwsze, opiekun osoby starszej-zależnej może być na tyle **wyczerpany emocjonalnie**, że nie będzie w stanie znaleźć przyjemności z żadnej ze wspólnych aktywności. Kiedy współgryz nie odczuwa żadnej radości z grania, należy szybko tego zaniechać, bowiem jego udział będzie miał tylko działanie zniechęcające i odpychające dla obojga gryzących.

Po drugie, opiekun może mieć trudności, by odrzucić na bok postawę opiekuńczą i **przyjąć rolę partnerską**. Jest to o tyle istotne, że postawa nadmierne opiekuńcza, skupiona na zaspokajaniu podstawowych trosk, będzie predysponować współgracza do przyjmowania roli rehabilitanta. Stąd już szybka droga do **zamiany przyjemności w ćwiczenia**, często pod presją i przymusem, z oczekiwaniem określonego efektu, który może nie nadejść. Ta rola pozbawiona jest często bliskości emocjonalnej, która jest gwarantem satysfakcjonujących, intymnych więzi. Taki trening szybko może okazać się nieskuteczny i frustrujący – zarówno dla seniora, jak i jego opiekuna.

Po trzecie, opiekun nie zawsze jest osobą, która samodzielnie obsługuje sprzęty elektroniczne, stąd potrzebne byłoby **wsparcie** w tym zakresie **osoby trzeciej**, która mogłaby tę obsługę zapewnić. Czy zatem ktoś inny oprócz opiekuna osoby starszej-zależnej mógłby zostać współgraczem? Tak, może to być osoba w dowolnym wieku, która potrafi się bawić, chce spędzać radośnie czas z seniorem i lubi zdobywać nowe doświadczenia. Może to być dziecko, nastolatek, dowolna osoba dorosła lub też inny senior.

Obsadzenie pozycji współgracza zależy w dużej mierze od indywidualnej sytuacji seniora, w szczególności jego miejsca zamieszkania i posiadanych więzi społecznych, a także cech i zasobów potencjalnego partnera do gry – indywidualnych sympatii, zainteresowań, ilości czasu wolnego, poziomu optymizmu i auto-dystansu. Warto pamiętać, że **współgraczy może być kilku** w tym samym czasie.

Aby dowiedzieć się, kto to może być w Twoim przypadku, rozwiąż i przeanalizuj schemat poniżej, który podpowie Ci, kto w otoczeniu Twojego seniora mógłby się stać potencjalnym współgraczem.



Czasami, kiedy udało nam się wybrać współgracza, pojawiają się niespodziewane przeszkody. Czy coś wtedy możemy zrobić? Poniżej znajduje się lista **potencjalnych trudności**, wraz z pomysłami na ich zminimalizowanie.

■ PRZESZKODA 1 – BRAK CZASU

Aktywność z grami wideo wymaga **regularności**. Aby miała swój terapeutyczny wydźwięk, należy ją praktykować co najmniej **3 razy w tygodniu**, a najlepiej codziennie. Jedna tura rozgrywki trwa od 30–45 minut, ale wystarczy już **15 minut** regularnych ćwiczeń, by **wzmocnić zdolności intelektualne i sprawność fizyczną** seniora. Kwadrans zawsze łatwiej wygospodarować niż pół godziny. Z drugiej strony, lepiej ćwiczyć przez 15 minut niż nie ćwiczyć w ogóle. Warto zastanowić się, czy obok codziennych aktywności pielęgnacyjnych i opiekuńczych, zmieści się również kwadrans na aktywności społeczne stymulujące funkcje poznawcze. Jeśli potencjalny współgracz nie może poświęcić tego czasu seniorowi z różnych powodów, należy rozpatrzyć zmianę osoby.

■ PRZESZKODA 2 – BRAK WZAJEMNEJ SYMPATII

W taki razie **należy przerwać jak najszybciej** wspólną grę, póki strony nie **zniechęciły** się do grania w ogóle. Warto poszukać innej osoby, z którą senior pozostaje w pozytywnych lub przynajmniej neutralnych relacjach, aby aktywność ta była przyjemna dla obojga. Jeśli relacje pomiędzy seniorem a współgraczem od lat są napięte, nie należy również rozpoczynać aktywności z grami wideo, gdyż nie będzie ona nikomu sprawiała przyjemności. Warto mieć świadomość, że niektóre konflikty z dawnych czasów mogą wciąż być obecne, nawet gdy senior z powodu nasilonej demencji, wydaje się pozbawiony logiki myślenia i działania. Z niewiadomych przyczyn reaguje on wtedy nasiloną złością w kierunku zwykle jednej osoby, z którą nie był w przyjacielskich relacjach. Jeśli konflikt interpersonalny znacznie utrudnia obu osobom codzienne funkcjonowanie, warto poszukać pomocy u psychologa, specjalizującego się w pracy klinicznej z osobami starszymi.

■ PRZESZKODA 3 – DYSTANS

Zdarza się, że seniora od potencjalnego współgracza (np. wnuka) dzieli kilometry i niemożliwe są regularne odwiedziny, a tym bardziej regularna wspólna aktywność. W takim przypadku należy **poszukać kogoś w okolicy** miejsca zamieszkania seniora, kto byłby w stanie z nim tą aktywność wykonywać. Może to być członek rodziny (np. kuzyn), rów nolegalek (sąsiad, przyjaciel, kolega/koleżanka) lub profesjonalista (psycholog, pedagog zdrowia, animator kultury, edukator umiejętności cyfrowych, terapeuta zajęciowy, opiekun medyczny), który świadczy swoje usługi w pobliżu. Oczywiście, zawsze **można podczas odwiedzin zagrać z seniorem**, nawet jednorazowo. Chociaż aktywność ta będzie nieregularna, to sprawi obojgu grającym wiele radości i przyczyni się tym samym do zacieśnienia między nimi więzi emocjonalnej.

■ PRZESZKODA 4 – BRAK MIEJSCA DO GRY

Jeśli w domu pobytu seniora (lub współgracza) z różnych przyczyn nie można wygospodarować przestrzeni do grania w gry wideo, warto rozjeździć się, czy jest ona **dostępna lokalnie**. Często okazuje się, że różne instytucje kultury posiadają w swoich zasobach takie przestrzenie, dedykowane jednak pierwotnie dla najmłodszych. I tak, miejsca do wspólnej zabawy można znaleźć w okolicznych **mediatekach, bibliotekach, klubach seniora** czy **lokalnych domach kultury**. Kiedy również tam ich nie ma, można **zapytać** osoby prowadzące te placówki, czy udałoby im się tam wygospodarować przestrzeń na właśnie taką aktywność dla seniorów.

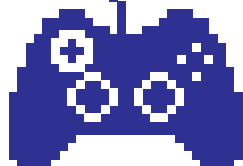




!!!

Porady dla współgracza

- **bądź cierpliwy** *Uczenie się gier wymaga czasu. Czasami zanim senior opanuje daną grę, może minąć kilka tygodni. W tym czasie konieczne będzie każdorazowe zaczynanie jak gdyby od zera – pokazanie seniorowi, krok po kroku, kolejnych elementów wspólnej rozgrywki.*
- **okazuj seniorowi szacunek** *Pozwól mu swobodnie wypowiadać różne opinie. Wysłuchuj cierpliwie i z życzliwością jego opowieści. Okazuj akceptację dla jego przekonań, zasad moralnych i wyborów światopoglądowych (wspólna gra nie jest okazją do politycznej kłótni).*
- **chwal seniora** *W ten sposób będziesz wzmacniać przekonanie u seniora, że jest osobą wartościową i wciąż może skutecznie uczyć się nowych umiejętności.*
- **zachęcaj seniora do mówienia o sobie dobrze** *To nieprawda, że chwalenie samego siebie jest złe. Pozytywne przekonania na temat samego siebie wzmacniają naszą samoocenę oraz zadowolenie z własnych dokonań.*



ROLA

ANIMATORA

Animator to osoba kluczowa obok seniora i jego współgracza. To *mistrz ceremonii* – osoba, która stwarza **możliwość wspólnej gry i dba o jej przebieg**. Kto nim jest? To proste! Jest nim każdy, kto sięga po ten dokument. Może to być osoba prywatna (np. córka, która opiekuje się umiarkowanie demencywną matką) albo oddelegowany do tej roli pracownik placówki, która chce poszerzyć zakres świadczonych usług na rzecz osób starszych (np. terapeuta zajęciowy, pracujący z osobami starszymi-zależnymi w domu pomocy społecznej; senior – lider grupy w gminnym kole seniora). Z rolą tą wiąże się kilka zadań do wykonania, które zostały wymienione i omówione poniżej.

SKOJARZENIE WSPÓŁGRACZY I WYZNACZENIE RÓL

Podstawowym zadaniem animatora jest **wytypowanie współgraczy i zaproszenie ich do gry**. Może stać się też tak, że animator i współgracz będą tą samą osobą. Jeśli jednak tak nie jest, to zadanie animatora polega na byciu **łącznikiem** między seniorem a drugim grającym.

Od czego zacząć szukanie współgracza?

- 1** Zanim zaczniesz szukać współgraczy, **porozmawiaj z samym seniorem**, co sądzi o grach wideo i czy chciałby spróbować w nie zagrać. Możesz podpytać go również, z kim najchętniej by grał.
- 2** **Przeanalizuj, kto w najbliższym otoczeniu seniora mógłby być jego współgraczem**. Może to być jedna lub kilka osób – zmieniających się zgodnie z własnymi możliwościami. Taką *burzę mózgow* można również

przeprowadzić w gronie rodzinnym lub przyjacielskim, posiłkując się pomysłami innych.

- 3 Porozmawiaj z potencjalnymi współgraczami**, czy chcą się zaangażować w tą aktywność – czy zgadzają się na udział w niej, czy mogą się w nią zaangażować oraz jak widzą swoją w niej rolę. Oczywiście, warto w takiej rozmowie zapoznać potencjalnego współgracza z ogólnymi celami proponowanej aktywności.
- 4 Zapewnij współgraczowi wsparcie emocjonalne**, aby nie stracił on motywacji do kontynuowania działań. Jest to szczególnie istotne w przypadku oddelegowania do roli współgracza dziecka, osoby nastoletniej lub młodego dorosłego.

STWORZENIE WARUNKÓW DO GRY

Rolą animatora jest również **zadbanie o właściwą przestrzeń**, w której można wspólnie grać. To on jest osobą, która nie tylko wyznacza miejsce aktywności, ale również dostarcza niezbędne dla niej sprzęt i gry wideo.

ANIMOWANIE AKTYWNOŚCI

Animator jest mistrzem ceremonii. Oznacza to, że jego rolą jest **poprowadzenie jej od początku do końca**. Jest to szczególnie istotne przy pierwszych kilku sesjach, kiedy grający senior i współgracz dopiero oswiają się z nową sytuacją. Animator wyznacza **warunki zabawy** oraz **dba o ich przestrzeganie**. **Prezentuje on gry** i dostarcza niezbędnych instrukcji do tego, aby móc się nimi cieszyć, osiągając coraz wyższy stopień zaawansowania. Stymuluje on również grających do wzajemnego motywowania się. **Chwali uczestników** za ich osiągnięcia i **wskazuje kolejne cele do realizacji**. Innymi słowy – to pierwszy przewodnik po świecie gier wideo. Z czasem tę rolę będzie przejmował współgracz.

ZADBANIE O BEZPIECZEŃSTWO GRAJĄCYCH

Przygotowując współgracza do jego roli, należy **omówić z nim potencjalne trudności** w kontakcie z osobą starszą, ze szczególnym uwzględnieniem **metod radzenia sobie z nimi**. To szczególnie ważne, kiedy współgraczem jest dziecko lub osoba nastoletnia, a kontakt z seniorem jest utrudniony przez jego demencyjność.

W trakcie samego procesu warto **regularnie podpytywać** współgracza oraz seniora o ich **przeżycia i refleksje**. Szczególnie dużo uwagi należy poświęcić **silnym emocjom**, które pojawiły się podczas gry (złość, wstyd, smutek), a które pozostawione same sobie, mogą być przyczyną podjęcia decyzji o wycofaniu się z działania. Warto omówić dokładnie, co je wzburzyło i jak grający sobie z nimi poradzili. Jeśli animator jest jednocześnie współgraczem, powinien **zadbać o swoje bezpieczeństwo**, tworząc z bliskiej sobie osoby tzw. *wentyl bezpieczeństwa* – wypowiedzenie do niej swoich trosk i zmartwień umożliwi mu zmniejszenie poziomu napięcia generowanego w relacji z seniorem.

.....TWORZENIE PRZESTRZENI

Pomieszczenie, w którym chcemy grać w gry powinno: być na tyle duże, aby zmieściły się w nim dwie dorosłe osoby i nie stykały się ze sobą podczas wykonywania swobodnych wymachów rękami i nogami; mieć dostęp do stałego łącza internetowego (niezbędny do uruchomienia konsoli i poprawnego działania wielu gier); posiadać dostęp do elektryczności; mieć zapewnioną właściwą wentylację (przewiew powietrza).

???

Czy mogę grać na swoim komputerze stacjonarnym?

Oczywiście, wiele testowanych w tym opracowaniu gier jest dostępnych w wersji na komputery stacjonarne (tzw. wersja PC). Nie dotyczy to jednak omawianych w tym poradniku gier ruchomych wykorzystujących czujniki ruchu (tzw. technologia Kinect), gdyż można je uruchomić tylko na konsoli Xbox.

Przed zainstalowaniem gry wideo warto sprawdzić, czy posiadany komputer spełnia odpowiednie wymagania sprzętowe, umożliwiające jej uruchomienie.

W przeciwnym razie może się ona nie uruchomić albo będzie się zacinać w trakcie rozgrywki. Wymogi te są odębne dla każdej gry i obejmują zazwyczaj posiadanie odpowiedniego: systemu operacyjnego (np. Windows 8), procesora, karty graficznej, ogólnej pojemności pamięci RAM, pojemności dysku twardego oraz zestawu aplikacji wspomagających generowanie grafiki (np. DirectX). Do każdej gry (opakowania do gry) zawsze dołączane są jej wymagania sprzętowe.

Niezbędnik sprzętowy do grania w gry wideo

TELEWIZOR

Aby pozwolić cieszyć się pełnią gry, powinien on spełniać następujące parametry:

- mieć minimum **40' cali**
- wyświetlać obraz w jakości **Full HD**, a najlepiej 4K UHD,
- mieć wskaźnik **InputLag < 40**
- mieć wskaźnik **czasu reakcji < 5ms**
- być wyposażonym w **technologię HDR**
- mieć złącze **HDMI** lub **VGA**, umożliwiające podpięcie konsoli.



Co warto podkreślić, właściwości przedstawione powyżej mają charakter rekomendacji. Na telewizorach nie spełniających wymienionych kryteriów można również grać w gry wideo, przy czym nie będą one wyświetlane w najlepszej dostępnej jakości.

KONSOLA DO GIER

Wybór konsoli powinien być podyktowany trzema czynnikami. Pierwszym z nich jest **dostępność** danego sprzętu – zdarza się, że w domu posiadamy już wybraną konsolę (lub posiadają ją nasi najbliżsi). Po drugie – naszymi **możliwościami finansowymi**. Najnowsze modele wiodących producentów – Xbox oraz PlayStation, zwykle mają podobną cenę. Im nowszy i bardziej urozmaicony model konsoli, tym wyższa jej cena. Po trzecie, wybierając konsolę, powinniśmy uwzględnić również **rodzaj gier**, które nas



interesują. Bogatszą ofertę dla gier zespołowych, logicznych oraz ruchomych daje konsola Xbox. Z kolei PlayStation oferuje przede wszystkim gry z bogatą historią i szybkimi zwrotami akcji, wymagające dużych umiejętności technicznych (stąd polecamy je bardziej zaawansowanym graczom). Warto pamiętać, że wiele gier, szczególnie tych najbardziej popularnych, jest dostępnych dla obu omawianych konsol. Zdarza się jednak, że w daną grę mogą zagrać tylko posiadacze jednej z tych konsol.

Doświadczenia autorki tego poradnika pokazują, że **najprostsza w obsłudze dla seniorów jest konsola Xbox** firmy Microsoft. Jej dodatkową zaletą jest możliwość dokupienia **czujnika ruchu** – sensora Kinect. Rekomendacja ta nie ma charakteru promocyjnego.

SENSOR RUCHU

Detektor ruchu, Kinect (kompatybilny tylko z konsolą Xbox), znacznie ułatwia wprowadzenie seniorów w świat gier wideo. **Prostota i intuicyjność sterowania za pomocą ruchów własnego ciała**, bez konieczności trzymania jakichkolwiek przedmiotów w dłoniach, umożliwia osobom z nawet zaawansowanym procesem demencyjnym cieszenie się grami wideo. Dla-



tego nabycie tego dodatkowego sprzętu rekomendowane jest jako konieczne, w przypadku chęci wspólnej gry z osobami starszymi-zależnymi. Zgodnie z rekomendacjami producenta sam sprzęt – aby działać poprawnie – powinien być odpowiednio usytuowany. Należy umiejscowić go tak, aby stał blisko krawędzi prostej półki, w okolicach środka szerokości ekranu i na wysokości ok. 0,6–1,8m od podłogi (najlepiej nie dalej niż 15 cm nad telewizorem). Gracze z kolei powinni znajdować się w odległości co najmniej 2 m od urządzenia. Warto pamiętać o konfiguracji urządzenia po jego instalacji, aby rozgrywka z jego użyciem przebiegała prawidłowo.



Ile to kosztuje?

Przeciętna cena zestawu składającego się ze wskazanych sprzętów, to ok. 4 000 zł, w tym:

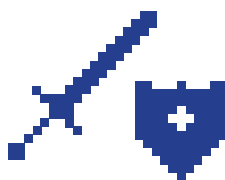
2 500 zł – telewizor 50"

1 500 zł – konsola Xbox One 500 GB + 2 kontrolery + sensor Kinect

WYBÓR GIER

To kluczowy etap, który warto rozważyć z dużą starannością. Nawet najlepszy sprzęt i świetnie dobrani współgracze nie zrekompensują nudnej i niewzględniającej konkretnych zainteresowań gry. Aby dobrze dobrać grę wideo, trzeba wykonać trzy następujące kroki:

- 1 określić zainteresowania grających i interesujący ich gatunek gier,
- 2 ustalić optymalny poziom trudności rozgrywki,
- 3 znaleźć konkretny tytuł spełniający powyższe parametry.



Zainteresowania grających

Podobnie, jak w przypadku filmów czy muzyki, możemy wyróżnić różne gatunki gier wideo. Zwyczajowo wymienia się ich osiem. Są to gry:

- edukacyjne – służą zwiększeniu umiejętności lub wiedzy gracza,
- fabularne – polegają na kierowaniu przez gracza losami bohatera w fikcyjnym świecie,
- logiczne – obejmują rozwiązywanie łamigłówek wymagających logicznego myślenia,
- przygodowe – polegają na eksploracji świata i rozwiązywaniu zagadek,
- sportowe – angażują grającego w prawdziwe lub wymyślone dyscypliny sportowe,
- strategiczne – obejmują wyzwania taktyczne, akcentujące rolę planowania i przewidywania,
- symulacyjne – ich zadaniem jest imitacja różnych realnych doznań w świecie wirtualnym,
- zręcznościowe – są nastawione na szybką akcję, refleks i wykonywanie określonej sekwencji ruchów.

Oczywiście, oprócz powyżej wymienionych można spotkać jeszcze wiele innych rodzajów gier wyróżnianych przez ich twórców. Aby ustalić, który z nich sprawi seniorowi i jego współgraczowi największą przyjemność, należy najpierw ustalić, co sprawia im przyjemność.

Zidentyfikuj ich hobby i zapisz je poniżej:

HOBBY SENIORA.....

HOBBY WSPÓŁGRACZA.....

<i>zainteresowania</i>	<i>gatunek gier</i>
krzyżówki, sudoku	językowe, logiczne
czytanie książek, gazet	przygodowe, point and click
oglądanie seriali	przygodowe
uprawianie / oglądanie sportu	sportowe
jazda samochodem	wyścigowe, zręcznościowe
gotowanie	zręcznościowe, symulacyjne
prace domowe	strategiczne, symulacyjne
prace ogrodowe	strategiczne, symulacyjne, eksploracyjne
majsterkowanie	logiczne, zręcznościowe
podróżowanie	przygodowe, eksploracyjne

Określanie optymalnego poziomu trudności

Gry wideo różnią się nie tylko treścią, ale także stopniem trudności. W tym opracowaniu, proponowane tytuły zostały przyporządkowane do jednego z pięciu poziomów skomplikowania rozgrywki. Są one następujące:

POZIOM I gry bardzo proste, sterowane ruchami ciała,

POZIOM II gry proste, sterowane ruchami ciała,

POZIOM III gry o umiarkowanym poziomie trudności,
sterowane ruchami ciała,

POZIOM IV gry trudne, sterowane za pomocą kontrolera (pada),

POZIOM V gry bardzo trudne, sterowane za pomocą kontrolera (pada).

Aby dowiedzieć się, jaki poziom będzie optymalny dla seniora, któremu chcesz zaproponować wspólną zabawę, wypełnij poniższy test. Składa się on z 30 pytań, na które możesz odpowiedzieć TAK lub NIE. Za każdą zaznaczoną odpowiedź TAK przyznaj sobie 1 punkt, a za odpowiedź NIE 0 punktów. Na koniec zsumuj uzyskane punkty i przeczytaj wynik. Oznacza on maksymalny poziom trudności gry, rekomendowany dla osoby starszej.

1	Ma więcej niż 80 lat	tak	nie
2	Nie obsługuje komputera	tak	nie
3	Niechętnie podejmuje nowe aktywności	tak	nie
4	Deklaruje samotność	tak	nie
5	Prowadzi siedzący tryb życia	tak	nie
6	Nie wychodzi samodzielnie z domu	tak	nie
7	Ma zdiagnozowaną demencję	tak	nie
8	Zaprzecza widocznym problemom z pamięcią	tak	nie
9	Wstydzi się swoich trudności	tak	nie
10	Odmawia leczenia się/rehabilitowania	tak	nie
11	Ma trudności z uczeniem się nowych informacji	tak	nie
12	Nie pamięta, co robił(-a) dzień wcześniej	tak	nie
13	Ma trudności z rozumieniem, co się do niego (niej) mówi	tak	nie
14	Ma trudności z płynnym mówieniem	tak	nie
15	Ma trudności z koncentracją uwagi	tak	nie
16	Ma chwiejny nastrój	tak	nie
17	Łatwo się denerwuje	tak	nie
18	Jest lękliwy(-a)	tak	nie

19	Szybko się męczy	tak	nie
20	Porusza się za pomocą sprzętów ortopedycznych (np. chodzik, kula)	tak	nie
21	Nie wstaje samodzielnie z krzesła	tak	nie
22	Ma zaburzenia równowagi	tak	nie
23	Często potyka się lub upada	tak	nie
24	Jest spowolniały(-a) psychoruchowo	tak	nie
25	Nie potrafi się samodzielnie ubrać	tak	nie
26	Nie potrafi używać samodzielnie telefonu	tak	nie
27	Drobne przedmioty wypadają mu (jej) z rąk	tak	nie
28	Drżą mu (jej) ręce i/lub nogi	tak	nie
29	Ma niedowład kończyn górnych	tak	nie
30	Nie ma czucia w dłoni(-ach)	tak	nie

RAZEM

- 0–6 PUNKTÓW** rekomendowane gry do poziomu V
- 7–12 PUNKTÓW** rekomendowane gry do poziomu IV
- 13–18 PUNKTÓW** rekomendowane gry do poziomu III
- 19–24 PUNKTÓW** rekomendowane gry do poziomu II
- 25–30 PUNKTÓW** rekomendowane gry do poziomu I

OD JAKIEGO POZIOMU ZACZAĆ?

Niezależnie od uzyskanych w powyższym teście wyników, szczególnie w przypadku osób, które nie mają żadnych doświadczeń komputerowych, należy zawsze rozpoczynać aktywność od poziomu I i stopniowo włączać coraz trudniejsze gry, dochodząc do rekomendowanego maksymalnego stopnia trudności rozgrywki.

Rodzaj gry a wybór współgracza

■ SENIOR-ZALEŻNY – DZIECKO (DO LAT 12)

To zestawienie współgraczy nastawione jest na uzyskiwanie **indywidualnej przyjemności** z grania oraz wzmacnianie **poczucia użyteczności** u osób starszych-zależnych. Zazwyczaj dziecko jest w stanie zachęcić seniora do wspólnej zabawy, który, poproszony, chętnie się w nią angażuje. W ten sposób można przekonać do gier wideo szczególnie te osoby, które są wobec tej aktywności bardzo sceptyczne.

Rozwiązanie to ma jednak kilka ograniczeń. Po pierwsze, niezbędna jest **obecność osoby dorosłej**, która wprowadzi dziecko i seniora w świat gier wideo, oraz będzie nadzorować tę aktywność tak, aby była ona **bezpieczna** dla grających. Po drugie, dziecko z racji swojego poziomu rozwojowego może mieć tendencję do egoistycznego **zawłaszczania** całości rozgrywki. Aby temu przeciwdziałać, wskazane jest, aby wybierać tylko takie gry, w których dostępne jest **współdzielenie ekranu**. Po trzecie, grę z dziećmi należy traktować jako impuls do rozpoczęcia aktywności, szczególnie w przypadku bardziej sprawnych seniorów. Z uwagi na możliwości rozwojowe dziecka, wybierane gry powinny być łatwiejsze (poziom I – II) – początkowo ciekawe, lecz na dłuższy czas **zbyt proste** dla seniora. Warto pamiętać, że jeżeli aktywność nie będzie jednocześnie wyzwaniem, szybko nam się znudzi i stracimy motywację do jej regularnego wykonywania.

■ SENIOR ZALEŻNY – NASTOLATEK

Aktywność tej pary współgraczy skoncentrowana będzie wokół przyjemności otrzymywanej z możliwości **dzielenia wspólnych zainteresowań**. Młodzież ma możliwość zapoznania seniorów z najnowszymi nowinkami technologicznymi, czując **akceptację dla własnych pasji** oraz satysfakcję wynikającą z przyjęcia **roli edukatora**. Z kolei seniorzy dzięki wsparciu nastolatków mogą lepiej **poznać świat sprzętów elektronicznych** i poczuć się jego częścią.

Takie podejmowanie aktywności wokół wspólnych zainteresowań jest jednym z najlepszych sposobów na zacieśnianie więzi społecznych. Zadaniem osoby nastoletniej w tej parze jest przedstawienie seniorowi gier wideo oraz zachęcanie go do wspólnej zabawy lub rywalizacji. W zależności od sprawności osoby starszej, można grać w dowolne gry, które sprawią obojgu graczom przyjemność (poziom I – V).

Cennym będzie **wsparcie osoby dorosłej**, która wskaże nastolatкови trudności, z jakimi boryka się senior, oraz sposoby radzenia sobie z nimi, poinstruuje go, jak zadbać o **wspólne bezpieczeństwo** w trakcie zabawy, oraz omówi **zasady zdrowej rywalizacji**. Zadaniem osoby dorosłej jest również stworzenie przestrzeni do wyrażenia przez obu współgraczy swoich emocji i doświadczeń po wspólnej zabawie.

■ SENIOR ZALEŻNY – OSOBA DOROSŁA

W tej konfiguracji działania skoncentrowane będą wokół przyjemności uzyskiwanej dzięki możliwości **spędzania wspólnie czasu w sposób aktywny**. Zadaniem osoby dorosłej będzie **wprowadzenie** seniora do zabawy oraz **motywowanie** go do jej kontynuowania. W zależności od sprawności osoby starszej-zależnej, można grać w dowolne gry, które sprawią obojgu współgraczom przyjemność (poziom I – V).

Bardzo istotną kwestią jest **dzielenie się radością** wynikłą z działania. Możliwości rehabilitacyjne, które dają gry wideo, nigdy nie powinny przysłaniać najważniejszego celu tej aktywności, jakim jest obopólna zabawa. Wynikają z tego dwie ważne przestrogi. Po pierwsze, osoba dorosła występuje w tej parze jako **współgracz, a nie rehabilitant** czy psycholog. Z tego powodu powinna ona zadbać nie tylko o to, aby rozgrywka była przyjemna dla seniora, ale również dla niej samej. To oznacza, że warto **chwalić zarówno seniora** za realizowane postępy, jak i **samego siebie**.

Po drugie, wspólna zabawa wymaga **zdystansowania** się do własnej osoby – póź, min czy zachowań. Innymi słowy, przed rozpoczęciem tej aktywności należy wyzbyć się wstydu przed tym, że robię coś, co w oczach niektórych *nie przystoi* lub *nie wypada* osobie dorosłej. W każdym wieku przecież mamy prawo dobrze się bawić, głośno się śmiać, wygłupiać się i żartować. Bez auto-dystansu, granie w gry nigdy nie będzie sprawiało nam przyjemności, bowiem będziemy starali się nadmiernie kontrolować każdy najdrobniejszy wykonywany gest.

■ SENIOR-ZALEŻNY – SENIOR-ZALEŻNY / SAMODZIELNY

Aktywność w tej parze współgraczy skupiona jest na budowaniu **nowych relacji rówieśniczych i zacieśnianiu już istniejących**. Seniorzy mogą **wzajemnie wspierać** się w kolejnych rozgrywkach, a także mieć **poczucie radości z płynącego współzawodnictwa**. W tej konfiguracji współgraczy warto zacząć od gier z poziomu I, by stopniowo zwiększać ich stopień trudności w miarę nabywania kolejnych doświadczeń. Dla powodzenia zabawy konieczna może być też **obecność osoby trzeciej** – animatora aktywności (szczególnie w przypadku dwóch osób starszych-zależnych). Jej zadaniem będzie **wprowadzenie** seniorów w świat gier wideo, **poinstruowanie** ich jak grać (np. poprzez wskazywanie właściwych ruchów) oraz **pełnienie nadzoru** nad bezpieczeństwem grających. Ważne jest również wspieranie seniorów w budowaniu dystansu do własnych niepowodzeń i dbanie o ich dobry humor.



Kupowanie gier

Gry wideo można kupować w sklepach stacjonarnych lub przez Internet. W tym pierwszym przypadku znajdziemy je w sklepach ze sprzętem elektronicznym, z grami wideo (również używanymi), a także w dyskontach lub supermarketach (najczęściej na działach elektronicznych). Warto podkreślić, że w tradycyjnym sklepie sprzedawane są gry w wersji **pudełkowej**, natomiast w sklepach internetowych najczęściej można je dostać w **wersji cyfrowej**. Oznacza to, że kupujemy klucz licencyjny, umożliwiający uruchomienie gry i de facto, nie posiadamy jej w formie namacalnej.

Zdecydowana większość gier wideo jest sprzedawana tylko i wyłącznie w wersji cyfrowej, co oznacza, że można je dostać tylko przez Internet. Jeśli chcemy kupić grę dostępną elektronicznie, to najłatwiejszą opcją będzie jej zakupienie w **wirtualnym sklepie producenta** posiadanej przez nas konsoli. Są to Microsoft Store (dla konsoli Xbox) lub PlayStation Store (dla konsoli PlayStation). Inną opcją jest ich kupno za pomocą internetowych portali zakupowych. Do najpopularniejszych należą Allegro lub Ceneo. Można również skorzystać z cyfrowych platform dystrybuujących gry wideo, takich jak: Steam albo GOG.

!!!

Czy mogę kupić każdą grę, która mi się spodoba?

Oczywiście. Należy jednak pamiętać o tym, że gry produkowane są dla konkretnego rodzaju konsoli. I tak, gry na konsolę Xbox nie będą działać na kom-

puterze stacjonarnym lub konsoli PlayStation i odwrotnie. Jeśli posiadasz już jakąś konsolę, zawsze szukaj gier wyprodukowanych właśnie dla niej.

..... CZAS NA WSPÓLNA ZABAWĘ

I nastał ten moment, kiedy po wszystkich przygotowaniach wreszcie możesz zagrać wspólnie z seniorem. Zanim jednak tak się stanie, każdy animator powinien przejść drobny **instruktaż**. Przeczytaj uważnie poniższy tekst, który pozwoli Ci lepiej przygotować się do tego etapu. Kolejno wymienię kroki, które warto wykonać, aby wspólna zabawa zakończyła się powodzeniem i przyniosła Wam jak najwięcej radości.

1 – opisz sprzęt

Zaproś graczy, by usiedli wygodnie na przeciwko telewizora i konsoli. Ta pozycja ciała zapewnia poczucie bezpieczeństwa i zachęca nas do odprężenia się. Popatrz na graczy i wskaż sprzęty, których będziecie używać. Postaraj się opisać je jak najprostszymi słowami. W tym celu możesz wesprzeć się opracowaną poniżej formułką:

Przed Wami są sprzęty, z których będziemy korzystać. U góry znajduje się duży telewizor, który z pewnością bardzo dobrze rozpoznajecie. Poniżej leży większa skrzynka. Nazywa się ona konsolą do gier. To taki komputer, który zawiera w sobie mnóstwo gier, w które będziemy grać. Nad nim ustawiona jest kamera. To czujnik ruchu, który będzie przenosił nasze ruchy na ekran telewizora. Czy jesteście gotowi, abym mógł(-a) pokazać Wam, jak to działa?

2 – wskaż ogólne zasady gry

Podkreśl, że:

- każda strona **może się wycofać** w dowolnej chwili,
- zabawa trwa około **30 minut**,
- gdy zakręci się graczom w głowie, powinni usiąść, zrobić sobie **chwilę przerwy** lub zakończyć aktywność (*na dzisiaj wystarczy*),
- podstawowym zadaniem obu grających jest **dobrze się bawić** – preferowane jest głośne śmianie się, żartowanie i traktowanie się ze wzajemną serdecznością.

3 – zaprezentuj grę

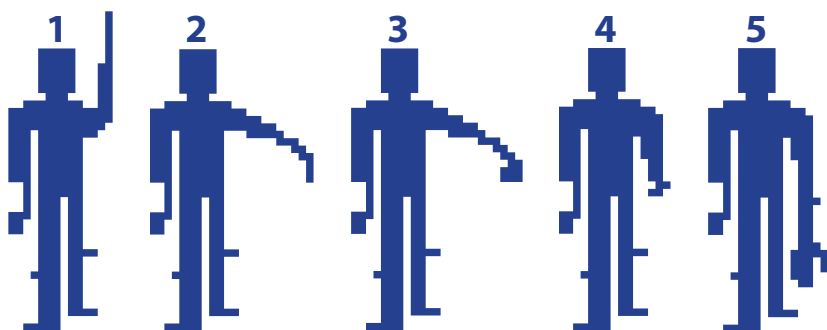
Uruchom konsolę i pokaż tytuły gier, które posiadasz w swojej bibliotece. Następnie **wskaż grę**, w którą będziecie grali, jako pierwszą. Przygodę z grami wideo najlepiej zacząć od gier z poziomu I. Charakteryzuje je nieskomplikowana fabuła i bardzo prosty sposób sterowania za pomocą ruchów własnego ciała (wykorzystują sensor Kinect), co pozwoli skupić się na przyjemności gry, pozbawionej frustrujących i trudnych do opracowania fragmentów. Następnie przedstaw, najprościej jak potrafisz, na czym będzie polegała rozgrywka i co będą robić graczy.

4 – uruchom grę i pokaż, jak w nią grać

Po dokonaniu wstępnego opisu słownego, czas na praktykę popartą gestami! Stań przed grającymi, uruchom grę i bardzo powoli, popierając gesty instrukcjami słownymi, **pokaż jak prawidłowo grać w grę. Powtórz gest i instrukcję słowną kilka razy** – stojąc raz tyłem, a raz przodem do graczy. Aby to zadziałało, instrukcja słowna musi być **uproszczona** (zdanie pojedyncze), spójna z wykonywanymi gestami oraz kilkakrotnie wypowiedziana w niezmienionej formule. Pozwoli to seniorowi oswoić się z pożądanymi ruchami i przyswoić sobie sposób ich wykonania.

Nasze mózgi są skonstruowane w taki sposób, że **osobno postrzegamy komunikaty słowne i bezsłowne**. Najlepsze efekty podczas uczenia się daje ich połączenie. To dzięki temu, później, po wypowiedzeniu prostego zdania, od razu wiemy jaki ruch zainicjować. Taki sposób nauki jest bardzo ważny w przypadku osób demencyjnych, które często mają ograniczony chorobowo zasób słów.

Na przykład, jeśli wprowadzasz grę *Kinect Sports Rivals – Kręgle*, gesty i instrukcja słowna mogłyby brzmieć następująco:



1 ■ GEST Unosisz rękę do góry, aby wskazać gracza.
INSTRUKCJA Ręka w górę.

2 ■ GEST Kierujesz rękę w bok, aby chwycić kulę.
INSTRUKCJA Ręka w bok.

3 ■ GEST Chwytasz kulę przez zaciśnięcie pięści.
INSTRUKCJA Zaciśnij pięść.

4 ■ GEST Wysuwasz rękę do tyłu, przygotowując się do wypuszczenia piłki.
INSTRUKCJA: Ręka do tyłu.

5 ■ GEST Wypuszczasz kulę w wybranym kierunku.
INSTRUKCJA Ręka do przodu i otwierasz dłoń.



!!!

Jak uruchomić i zainstalować grę wideo?

Odpowiedź na to pytanie zależy od tego, jaką konsolę i wersję gry (pudełkowa, cyfrowa) posiadasz. W przypadku gier w wersji pudełkowej wystarczy, że włożysz ją do czytnika płyt w swojej konsoli i będziesz postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

W przypadku wersji cyfrowej gry jest to jeszcze prostsze! Po zakupieniu jej na stronie sprzedawcy (Microsoft Store lub PlayStation Store) gra zainstaluje się automatycznie na przypisanej do konta konsoli.

5 – zaprosź seniora i współgracza do gry

Przeszkoleni i zmotywowani, senior i współgracz, mogą wreszcie przystąpić do właściwej zabawy. Ważne abyś, jako animator, **uczestniczył w kilku pierwszych spotkaniach** seniora i współgracza. Przede wszystkim będziesz miał(-a) szansę zaobserwować, jak radzi sobie w praktyce skojarzona przez Ciebie para graczy.

Pozwoli Ci to również **interweniować** na bieżąco w pojawiające się problemy (np. gdy zatnie się gra lub jedna ze stron będzie nadmiernie rywalizować). Inną korzyść stanowi to, że będziesz mógł **uczyć współgraczy metod wzajemnego motywowania się** do działania. Dzięki Twojej obecności **grający będą mogli całkowicie skupić się** na zabawie, co przyspieszy oswojenie się z nową sytuacją tak, by w miarę upływu czasu, móc bawić się całkowicie samodzielnie (bez Twojej – animatora obecności).



!!!

Jak zadbać o bezpieczeństwo grających?

Jeśli wiesz, na przykład, że senior ma problemy z utrzymaniem równowagi, miej przygotowane w pobliżu krzesło. Ustaw je w niedalekiej odległości za seniorem, tak, aby w każdej chwili mógł

na nim bezpiecznie usiąść lub się o nie wesprzeć. Krzesło takie musi mieć 4 nogi, stać stabilnie na podłożu, być ciężkie i trudne do przesunięcia.

Początki bywają **silnie frustrujące**, szczególnie dla wysoce zmotywowanych lub nadmiernie krytycznych wobec siebie osób. Pomyśl, jak bardzo Ci zależy, żeby wykonać z sukcesem jakieś działanie. Najbliżsi powtarzali, że jest to dziecinnie proste. Tymczasem Ty próbujesz raz, drugi, kolejny, i wciąż odnosisz porażkę. Naturalnie, zaczynasz się złościć. Ze swoimi emocjami możesz poradzić sobie dwojako. Jeśli są niezbyt silne, będziesz kontynuować aktywność, aż Ci się uda. Jeśli złość jest bardzo duża, a jeszcze czujesz się zawstydzony przed najbliższymi, najprawdopodobniej wycofasz się z aktywności, mówiąc *to nie dla mnie, bawcie się w to sami*. Podobnie jest z seniorami i grami wideo. Aby gry sprawiały im realną przyjemność, zadbaj jako animator o kilka kwestii.

■ **KROK 1** Po pierwsze, **chwal osobę starszą i współgracza za drobne sukcesy**. Aby to było skuteczne, osiągnięcia te muszą być realne i zauważalne. Pamiętaj, że chwalenie wywołuje dobre emocje – zadowolenie, dumę, poczucie satysfakcji, które w zdecydowanie lepszy sposób będą nas motywować do kontynuowania działania niż złość, wstyd czy upokorzenie.

■ **KROK 2** Kiedy zauważysz, że senior się **złości**, spróbuj tę **emocję rozładować**. Innymi słowy, najpierw **nazwij stan**, który widzisz: *Widzę, że się złościś*. Nie udawaj, że jej nie ma – złość sama nie minie. Następnie, spróbuj



!!!

Za co można chwalić seniora?

Żalóżmy, że w grę Fruit Ninja gra osoba starsza-zależna, która ma parkinsonizm i znaczne spowolnienie psychoruchowe. Z trudem wykonuje szybkie ruchy, umożliwiające przecięcie owoców na ekranie. Kiedy uda jej się przyspieszyć w sposób wystarczający, aby na ekranie pojawiło się tnące ostrze – warto ją wte-

dy za to pochwalić. Na koniec każdej planszy, dobrze jest zwrócić jej uwagę, na liczbę przeciętych owoców. Ten wdzięczny wskaźnik ilości zdobytych punktów, pozwala w sposób obiektywnej dostrzegać swoje osiągnięcia i cieszyć się z realizowanych postępów.

określić jej **przyczynę**: Rozumiem, że wykonywanie szybkich ruchów jest dla Ciebie trudne. Nie bagatelizuj powodów, nie oceniaj, nie porównuj. Komunikaty takie jak: *to nic takiego, nie przejmuj się, inni sobie jakoś dają radę, nie pomogą, a mogą tylko pogłębić odczuwaną przez seniora złość na siebie i własną niesprawność.* Kolejno, **dodaj rozwiązanie**: *Możemy spróbować wykonać kilka ruchów razem.* **Zakończ pochwałą**: *Jestem pod ogromnym wrażeniem, że nadal tu jesteś i chcesz działać.*

■ **KROK 3** Jeśli zastosowałeś(-aś) powyższe kroki, a złość seniora nie mija, **przerwij grę, aby porozmawiać o jego odczuciach**. Spróbuj dotrzeć do tego, jaki element aktywności wywołał tak silne emocje. Nie poprzestawaj na odpowiedziach: *jestem do niczego czy to nie dla mnie.* Te negatywne przekonania na swój temat powstały podczas działania i są niejako jego efektem. Pytaj o powody złości tak długo, aż dotrzesz do tego, co podczas grania sprawiło seniorowi największą trudność. Kiedy już ustalicie jej przyczynę, spróbujcie wymyślić wspólnie jakieś rozwiązanie. Przetestujcie je, w miarę możliwości, jeszcze podczas tej samej rozgrywki, tak aby zakończyć ją z pozytywnym doświadczeniami.



!!!

Motywacja do działania a poziom trudności gry

Zadania zbyt łatwe mogą nas szybko nudzić, a zbyt trudne – frustrować i zniechęcać do dalszej aktywności. Z tego powodu tak istotne jest właściwe dobranie poziomu gry do możliwości i potrzeb seniora. Może się zdarzyć, że gra, którą wybrałeś(-aś) okaże się dla niego początkowo zbyt trudna. Wtedy lepiej zrezygnować z niej na jakiś czas, wprowadzając coś prostszego. Niezależnie od możliwości osoby starszej-zależnej,

należy zawsze rozpoczynać przygodę z grami wideo od gier łatwych (poziom I). Jest tak dlatego, że jeśli zaczniemy od czegoś prostego, to z dużym prawdopodobieństwem odniesiemy sukces w działaniu, który zachęci nas do dalszej aktywności. Z kolei, jeśli zaczniemy od czegoś zbyt trudnego, możemy ponieść porażkę, która zniechęci nas do kontynuacji działań.

Kończąc rozważania na temat wspólnej gry, warto nawiązać jeszcze do **orientacyjnego czasu pojedynczej rozgrywki**. Zwykle jedna sesja trwa od **30 minut** (osoby z dużą niepełnosprawnością) **do 45 minut** (osoby fizycznie sprawne). Grając z seniorami z dużymi obciążeniami fizycznymi, lepiej skrócić sesję niż ją przedłużyć.

6 – Zadbaj o wrażenia i ustal termin kolejnego spotkania

Kończąc sesję, za każdym razem zapytaj grających o ich subiektywne wrażenia. Z perspektywy kontynuacji działań, ważne jest pozostawienie uczestników z pozytywnymi doświadczeniami. Możesz zapytać grających o to:

- jak im się podobał ten wspólnie spędzony czas?
- czy chcieliby jeszcze raz to zrobić?
- co było przyjemne, a co nie?

- co chcieliby powtórzyć następnym razem, a czego woleliby unikać?
- jak im się podobała konkretna gra wideo?
- jakie jej elementy sprawiały im największą radość?

Na zakończenie ustal termin kolejnego spotkania i dołóż wszelkich starań, by się ono odbyło.



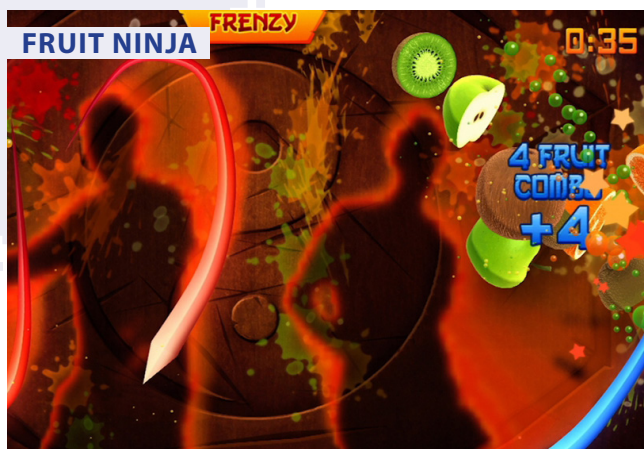
Jak uczą się seniorzy?

W naturalnym toku starzenia się umysłu, osłabieniu ulega zdolność skupiania się i koncentrowania uwagi. Jest ona jeszcze bardziej obniżona u osób mających demencję. W efekcie potrzebują one więcej czasu i powtórzeń, aby przyswoić sobie jakąś wiedzę lub umiejętność. Nie będą również w stanie koncentrować uwagi przez dłuższy czas. W większym stopniu niż osoby młode, seniorzy potrzebują zachęty, wsparcia i akceptacji ze strony trenera. Z tego powodu należy

powstrzymać się od zachowań autorytarnych, protekcyjnych czy podważających światopogląd. Osoby starsze doceniają również partnerskie traktowanie, nacechowane szacunkiem, z zachowaną przestrzenią do swobodnego wyrażania własnych opinii. Nawet sprawne osoby mają czasami tendencję do wielokrotnego powtarzania jakichś opowieści. Zadaniem animatora i współgracza jest je cierpliwie, delikatnie i uważnie wysłuchać.



.....REKOMENDOWANE GRY WIDEO



Poziom	■ □ □ □ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Halfbrick Studios
Data wydania	2010
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 – 4
Cena	ok. 60 zł

■ OPIS GRY

Fruit Ninja to ciesząca się dużym zainteresowaniem zręcznościowa produkcja, w której gracz z werwą rozcinają na części niezliczone ilości soczystych owoców. W grze wcielamy się w tytułowego wojownika Ninja, tnącego na wszelkie możliwe sposoby najróżniejsze gatunki owoców. Na ekran telewizora przenoszony jest nasz cień, widoczne są również wykonywane rękami cięcia. Podczas rozgrywki z dołu ekranu wyrzucane są kolejno banany, cytryny, jabłka, borówki, truskawki i inne specjały, a naszym zadaniem jest jak najszybsze ich posiekanie na kawałki. Za dokonanie tego w stosownie szybki i wyrafinowany sposób nagradzani jesteśmy odpowiednią liczbą punktów. Produkcja oferuje graczom kilka różnych trybów gry. Najprostszy z nich to tryb zen, który polega na swobodnym przecinaniu jak największej

ilości owoców w trakcie 90 sekund. Jest on całkowicie pozbawiony efektu rywalizacji oraz wszelkich pułapek (np. bomb), które mają utrudnić rozgrywkę. Tryb klasyczny pozwala na rozwijanie historii kolejnych wojowników Ninja, w których się wcielamy. Zabawa kończy się w chwili, gdy nie uda nam się przekroić trzech owoców lub gdy trafimy ostrzem na bombę. Tryb arcade jest zdecydowanie najtrudniejszy, spośród wszystkich form gry, gdyż jest bogaty w różne utrudnienia oraz wymaga sporego balansowania własnym ciałem. Czwarty i ostatni, tryb party, jest nastawiony na rywalizację grupową i umożliwia jednoczesną zabawę dwóm do czterech osób. Ekran w sposób przejrzysty jest współdzielony, a każdy gracz ma za zadanie zdobyć niezależnie jak najwięcej punktów.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Warto rozpocząć przygodę z grami wideo właśnie od tego tytułu. W prosty sposób pozwala on pokazać możliwości konsoli Xbox i systemu Kinect. Nawet osoby z zaawansowanym procesem demencyjnym lub poważnymi dysfunkcjami fizycznymi chętnie grają w tę grę. W obu przypadkach senior powinien grać ze współgraczem, którego zadaniem jest motywowanie go do gry oraz zachęcanie do wykonywania prawidłowych, jak najszybszych ruchów rękami.

Godne uwagi są szczególnie dwa tryby rozgrywki – zen i party. Pierwszy z nich jest idealny dla osób stykających się po raz pierwszy w życiu z konsolą do gier wideo. W tym trybie współgraczem powinna być osoba, która ukończyła 16 rok życia. Z powodzeniem mogą w niego grać osoby z różnymi deficytami poznawczymi i fizycznymi (również z jednostronnym niedowładem kończyn górnych). Drugi tryb, party, polecany jest osobom, które mają znacznie ograniczoną ruchomość stawów barkowych, poruszają się na wózku lub też, kiedy współgraczem jest dziecko. Umożliwia on podzielenie ekranu na dwie części, co ułatwia kontrolę ruchową w grze oraz unieumożliwia zdominowanie rozgrywki przez jedną osobę.



Poziom	■ □ □ □ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Virtual Air Guitar Company
Data wydania	2015
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 35 zł

■ OPIS GRY

Squid Hero to zabawna gra zręcznościowa, w której wcielamy się w rolę kałamarnicy, mającej za cel uratowanie świata przed nadejściem nowej epoki lodowcowej. Naszym zadaniem jest przemierzanie wodnego świata, rozbijanie tysiąca pojawiających się na ekranie kawałków lodu za pomocą macek sterowanych rękami oraz pokonywanie antagonistów. Gra wykorzystuje system Kinect, umożliwiając łatwe i intuicyjne sterowanie główną postacią. Pozwala ona również na przejście całej gry w 2-osobowym trybie współpracy. Gra składa się z 25 plansz i 5 poziomów trudności. Plansze zbudowane są z zadań wymagających poruszania rękami, a także w przypadku części wyścigowej – tułowiem.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Przed rozpoczęciem rozgrywki, należy bezwzględnie zadbać o bezpieczeństwo grających. Gra, szczególnie we fragmentach wyścigowych, wymaga balansowania ciałem, co może być niebezpieczne dla osób z ograniczoną mobilnością lub zaburzeniami równowagi. Z tego powodu wskazane jest, aby grały one w nią w pozycji siedzącej. Dodatkowo system gry wymusza na grających pozostanie w tej samej odległości od siebie, aby nie uderzać się rękami. Sugerowany dystans jest pokazywany przed rozpoczęciem roz-

grywki i pozwala na ustawienie siedzisk we wskazanych miejscach w przestrzeni. Utrzymanie tej samej odległości między graczami jest dobrym rozwiązaniem w przypadku gry z dziećmi, ponieważ uniemożliwia to zdominowanie przez nie rozgrywki i wymusza kooperację współgrających.

W przypadku gry z osobami starszymi-zależnymi, rozgrywkę należy rozpocząć od planszy 1-1, która wprowadza gracza w świat gry i prezentuje właściwy sposób sterowania. Należy motywować seniorów do samodzielnego ich wykonania, a jeśli trzeba – dodatkowo je im pokazywać, stając do nich przodem na wysokości telewizora. Dla utrwalenia pożądaných ruchów, można tę planszę powtórzyć z seniorem kilkakrotnie. W przypadku osób ze znacznym spowolnieniem psychoruchowym lub parkinsonizmem, które mogą mieć trudność z inicjowaniem gestów, można stanąć za ich krzesłem, wziąć ich ręce w swoje dłonie i w ten sposób, wspólnie je wykonywać. W elemencie wyścigowym planszy podobnie – stajemy za seniorem, chwytamy jego dłonie w swoje oraz delikatnie wymuszamy na nim zmiany położenia tułowia, balansując przy tym własnym ciałem. Sugerujemy, aby pomoc tą zapewniała dodatkowa osoba – animator, który będzie w ten sposób niejako „trzecim” grającym.





Poziom	■ □ □ □ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Rare
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	TAK
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa, pudełkowa
Ilość graczy	1 – 4
Cena	ok. 100 – 140 zł

■ OPIS GRY

Kinect Sports Rivals to flagowy tytuł Microsoftu, który został stworzony, aby pokazać możliwości czujnika Kinect. Oferuje szereg zręcznościowych mini-gier sportowych, sterowanych za pomocą własnego ciała. Możemy sprawdzić swoje siły we wspinaczce, piłce nożnej, strzelaniu do celu, wyścigach wodnych, tenisie oraz kręglach.

Gra oferuje dwa tryby rozgrywki – kampanię i jednorazową grę. W tej pierwszej naszym zadaniem jest przechodzenie coraz to trudniejszych plansz, zdobywanie punktów doświadczenia oraz zyskiwanie nowych fanów, aby finalnie wygrać olimpiadę i stać się najlepszym sportowcem we wszystkich sześciu dyscyplinach. Tryb drugi, Szybka gra, umożliwia jednorazowe rozegranie jednej planszy w wybranej dyscyplinie sportowej na określonym poziomie (łatwy, umiarkowany, trudny) – samodzielnie lub też z innymi graczami.

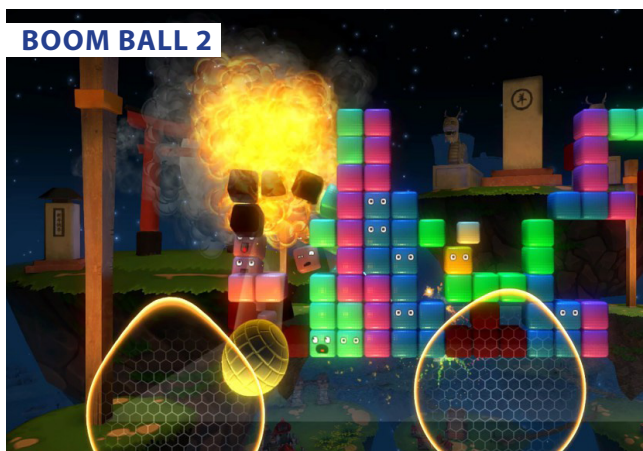
Mini-gra Kręgle to symulator znanej gry, w której naszym zadaniem jest strącenie 10 ciężkich pionków (kręgli) za pomocą sterowanej przez nas kuli. Jedną planszę może rozgrywać nawet i czterech graczy w trybie turowym (na-przemiennym). Wygrywa ta osoba, która w ciągu 10 rund strąci jak najwięcej kręgli i zdobędzie największą ilość punktów.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra rekomendowana jest dla seniorów, którzy potrafią utrzymać pionową pozycję ciała (samodzielnie lub ze wsparciem sprzętów ortopedycznych). Niestety, nie jest ona przystosowana do osób poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego.

Z powodzeniem mogą w nią grać Ci, którzy mają władną co najmniej jedną kończynę górną. Jest szczególnie warta polecenia dla osób spowolnionych psychoruchowo lub z parkinsonizmem. W ich przypadku warto zwrócić uwagę na stopniowe sekwencjonowanie ruchów, gdyż mają one często problem z ich samodzielną zmianą. Innymi słowy, dzielimy im za pomocą instrukcji słownej dany ruch na części (np. *ręka w górę – ręka w dół i zaciśnij pięść – ręka do tyłu (za siebie) – energicznie ręka do przodu i otwórz pięść*). Instrukcje słowne warto wzbogacić gestami, najlepiej w taki sposób, aby senior wykonywał ruch razem z animatorem. Jest to istotne szczególnie na etapie uczenia się gry. W tym celu należy stanąć za seniorem i, sterując jego ręką za pomocą swojej, pokazać mu kilka razy pożądane gesty. Jednocześnie należy cały czas wypowiadać tę samą instrukcję słowną, aby przyzwyczaić do niej seniora.

Z uwagi na turowy charakter rozgrywki, można w nią grać razem z dziećmi. Gra ta świetnie się sprawdza, kiedy szukamy odpowiedniej wirtualnej zabawy dla grupy seniorów. Jej spokojne tempo oraz powtarzalność ruchów powodują, że nawet osoby z zaawansowanym procesem demencyjnym lub parkinsonowskim są w stanie w nią skutecznie grać. Dodatkowo jej turowy charakter zachęca do prowadzenia rozmów w trakcie rozgrywki, co sprzyja zacieśnianiu więzi towarzyskich między grającymi.



Poziom	■ ■ □ □ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Virtual Air Guitar Company
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 35 zł

■ OPIS GRY

Boom Ball 2 to pogodna gra zręcznościowa, która polega na odbijaniu piłek i rozbijaniu za ich pomocą różnych kombinacji cegieł. Gra stanowi kombinację takich dyscyplin sportowych jak squash, ping-pong czy tenis. Gracze za pomocą swoich dłoni odbijają piłki tak, by zniszczyć elementy ułożone w głębi planszy, które wybuchają po zetknięciu się z kulą.

Łącznie czeka na nas pięćdziesiąt plansz o różnym stopniu trudności, osadzonych w malowniczych lokalizacjach (na rajskiej wyspie, zaśnieżonej górze, podniebnym mieście itp.). Każdy układ możemy zaliczyć pojedynczo lub współpracując z drugą osobą. Z uwagi na swoją popularność, ukazały się do tej pory trzy części gry Boom Ball.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra ma umiarkowane tempo rozgrywki. Z tego powodu rekomendowana jest dla tych seniorów, którzy utrzymują pozycję pionową oraz poruszają się samodzielnie lub z niewielkim wsparciem (np. laską). Wykonywane dynamicznie ruchy oraz konieczność przesuwania się w trakcie rozgrywki, jest zbyt trudna dla osób poruszających się z wykorzystaniem chodzika.

Przyjemna i spokojna atmosfera rozgrywki pozwoli cieszyć się nią w parach: senior – nastolatek, senior – osoba dorosła, senior – senior. Z uwagi na brak współdzielenia ekranu, gra ta nie jest rekomendowana dla par senior-dziecko.

W przypadku osób z rozpoznany umiarkowanym otępieniem, niezbędna będzie obecność osoby trzeciej – animatora, który wielokrotnie poinstruuje seniora, jak wykonywać prawidłowe ruchy. W grę można grać również turowo (naprzemiennie) – jedną planszę senior, kolejną współgracz. To rozwiązanie polecamy osobom sprawniejszym ruchowo i poznawczo, które są w stanie samodzielnie przejść całą rundę.



Poziom	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sterowanie	Kinect
Producent	Rare
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	TAK
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa, pudełkowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 100 – 140 zł

■ OPIS GRY

Mini-gra Piłka nożna to przeniesienie na ekran znanej gry piłkarzyki. Możliwy jest tryb gry jednoosobowej (wtedy przeciwnikiem jest komputer) lub dwuosobowej (przeciwnikiem jest współgracz). Zadaniem gracza jest przetrzucanie piłki pomiędzy swoimi piłkarzami w taki sposób, aby strzelić przeciwnikowi bramkę. Każda gra toczy się w ograniczonym czasie, a wygrywa ta osoba, która zdobyła najwięcej goli.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

W grę mogą grać seniorzy z różnymi ograniczeniami mobilnymi. Sensor kamery jest w stanie rozpoznać prawidłowo gesty zarówno osób stojących, jak i siedzących na wózku lub podpierających się chodzikiem. Gra ta jest świetnym uzupełnieniem dla wspomnianych wyżej propozycji. W przeciwieństwie do nich, zamiast na poruszaniu rękami, bazuje na ruchach nóg, imitujących kopanie piłki. Dzięki temu mogą w nią grać nawet te osoby, które w wyniku różnych incydentów mają niesprawne kończyny górne.

Z powodzeniem gra ta dostarczy radości zarówno seniorom z umiarkowanym procesem demenstywnym, jak i osobom z łagodnie osłabionymi procesami poznawczymi. Warto pamiętać, że Ci pierwsi będą często potrzebowali dodatkowej instrukcji słownej (np. „kopnij teraz”), która pomoże im zainicjować określony ruch w ograniczonym czasie. Ci drudzy będą bardziej cieszyć się elementem rywalizacyjnym, który zapewnia gra. Tytuł ten będzie też użyteczny do wspólnej zabawy z dziećmi, gdyż rozgrywka ma charakter turowy (naprzemienny), a ekran jest współdzielony.

Nawiązując do kwestii technicznych, warto na samym początku zabawy jasno pokazać, gdzie znajduje się piłka w danym momencie rozgrywki. Niejasna początkowo może się wydawać również rola bramkarza, który ma za zadanie obronić bramkę przed atakiem przeciwnika. Należy podkreślić, że postaci na ekranie naśladują nie tylko ruchy nóg, ale też rąk i całego tułowia. Tym samym, aby obronić bramkę musimy poruszyć całe nasze ciało. Można również wskazać, że kierunek, w którym polecą piłka, wyznaczamy dość subtelnym przekrzywieniem stopy w lewo lub w prawo podczas wykonywania zamachu nogą. Innymi słowy, od przechylenia naszej stopy będzie zależeć kierunek lotu piłki.



Poziom	■ ■ ■ □ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Rare
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	TAK
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa, pudełkowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 100 – 140 zł

■ OPIS GRY

Mini-gra Wspinaczka to symulator ścianki wspinaczkowej. Zadaniem gracza jest wspiąć się po wyznaczonym torze na sam szczyt góry w jak naj szybszym czasie. Rozgrywka przypomina dynamiczne wdrapywanie się na czubek 40-metrowego drzewa, sięgając kolejnych punktów, gdy tylko spostrzemy, że możemy się o nie zaczepić. Możliwy jest tryb gry jedno- lub dwuosobowy.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra, chociaż ekscytująca i dostarczająca wiele radości, jest dość trudna dla osób starszych-zależnych i z tego powodu polecana jest tylko tym, dla których poprzednie propozycje okazały się zbyt proste. Sama rozgrywka wymaga dość dobrej koordynacji ruchowej, dlatego mogą w nią grać tylko ci seniorzy, którzy potrafią utrzymać pozycję pionową bez wspomaganie, samodzielnie się poruszają i nie mają zaburzeń równowagi. Z drugiej strony, tytuł ten może być świetnym pomysłem na ćwiczenie koordynacji ruchowej dla osób starszych zagrożonych lub z początkowym stadium procesu demencyjnego. Wyraźną rolą współgracza w przypadku tej gry będzie motywowanie osoby starszej-zależnej do kontynuowania rozgrywki oraz wskazywanie jej kolejnych punktów, których może się złapać

w swojej drodze na szczyt. Warto również zachęcać seniora do naprzemiennej, szybkiej pracy rąk oraz wykorzystywania rozwiązań przyspieszających osiągnięcie celu, takich jak wybicie się z przysiadu, umożliwiające skoczenie postacią kilka metrów wyżej.



Poziom	■ ■ ■ ■ □
Sterowanie	Kinect
Producent	Harmonix Music Systems, Inc.
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	TAK
Gatunek	zręcznościowa
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa, pudełkowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 35 zł

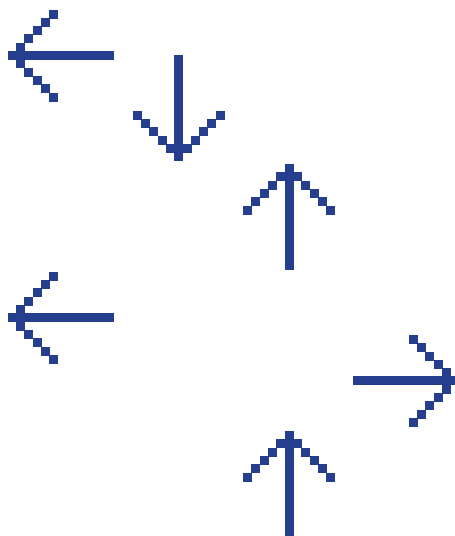
■ OPIS GRY

Dance Central Spotlight to kolejny flagowy tytuł Microsoftu wydany, aby zaprezentować możliwości czujnika Kinect. Umożliwia samodzielną lub dwuosobową zabawę, polegającą na powtarzaniu kolejnych sekwencji tanecznych, za których poprawne naśladowanie wynagradzani jesteśmy odpowiednią ilością punktów. W ramach każdego z dostępnych utworów możemy wybrać jeden z ośmiu odmiennych układów, bazujących w większości na autentycznej choreografii, wykorzystywanej przez poszczególnych artystów. W wersji podstawowej mamy do dyspozycji 10 utworów, a jeśli to nam nie wystarczy, możemy dokupić dodatkowe piosenki z dość sporej ich bazy. Gra uruchamia się również w trybie fitness. W tym przypadku rozgrywka będzie nastawiona na maksymalizację wysiłku fizycznego i dostarczy nam dodatkowego zmęczenia.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Ta wymagająca i bardzo dynamiczna gra jest polecana tylko i wyłącznie seniorom, którzy mają bardzo dobrą kondycję fizyczną, utrzymują pionową pozycję ciała, poruszają się samodzielnie i nie mają zaburzeń równowagi. Tytuł ten jest dobrym pomysłem na ćwiczenie koordynacji ruchowej wśród osób zagrożonych lub z początkowym stadium procesu demencyjnego. Wymaga on szybkiego percypowania ruchów na ekranie i ich naśladowania.

Z drugiej strony, początkowo niezborne wygibasy i koślawe ruchy rąk mogą wzbudzić w grających spore zmieszanie, szczególnie kiedy ich poczynaniom przyglądają się osoby trzecie. Z tego powodu należy zadbać o to, aby grać w tą grę ze swoim współgraczem w intymnej i bezpiecznej atmosferze, bez dodatkowych par oczu, które by się nam przyglądały. Jest to istotne szczególnie na początku naszej przygody z tą grą, kiedy uczymy się dopiero jej mechaniki, jak również, kiedy senior należy do osób nadmiernie krytycznych, wycofanych lub wstydliwych.





Poziom	■ ■ ■ □ □
Sterowanie	Kinect, kontroler
Producent	Through Games
Data wydania	2016
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	zręcznościowa, logiczna
Sprzęt	Xbox z zestawem Kinect
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 (możliwość 2)
Cena	ok. 60 zł

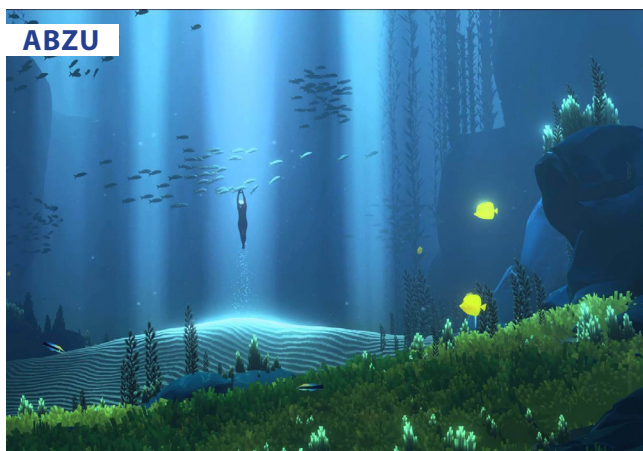
■ OPIS GRY

Fru to pomysłowa gra platformowa, wykorzystująca możliwości kontrolera ruchowego Kinect. Zadaniem grającego jest przeprowadzenie małej postaci przez kilkadziesiąt plansz o zróżnicowanym stopniu trudności. Oprócz widocznej grafiki, na ekran przenoszony jest cień grającego, który umożliwia odślanianie coraz to nowych elementów przestrzeni. Dzięki odpowiedniemu ustawieniu ciała przed konsolą wytyczamy nową drogę, która umożliwi bohaterowi bezpieczne przedostanie się z lewej na prawą stronę planszy. Dodatkowym wyzwaniem staje się wykonywanie różnorodnych operacji z wykorzystaniem gestów. Na przykład, machając ręką zaznaczymy miejsce, w które nasz bohater powinien się udać. Z kolei, przy odpowiednim ułożeniu ciała, możemy stworzyć wirtualny most.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra oficjalnie rekomendowana jest dla jednej osoby. Mogą grać w nią jednak dwie osoby na opisanych poniżej zasadach. Jedna osoba – współgracz, trzyma w dłoniach kontroler (pad), za pomocą którego steruje główną postacią. Zadaniem seniora jest z kolei odkrywanie niewidocznych na pierwszy rzut oka elementów planszy, sterując odpowiednio swoim cieniem. Ten sposób rozgrywki jest nastawiony na kooperację i wspólne poszukiwanie prawidłowo-

wych rozwiązań. Umożliwia on również powolne oswajanie się osoby starszej-zależnej z obecnością dodatkowego kontrolera w grze. Jest to tym łatwiejsze, że może ona swobodnie przyglądać się, jak postępuje się nim współgracz. Z uwagi na fakt, że gra wymaga obsługi kontrolera (pada), współgraczem w tej grze powinny być osoby, które ukończyły 12 rok życia.



Poziom	■ ■ ■ □ □
Sterowanie	kontroler
Producent	Giant Squid
Data wydania	2016
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	przygodowa, eksploracyjna
Sprzęt	Xbox, PlayStation, PC
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 (możliwość 2)
Cena	ok. 80 zł

■ OPIS GRY

Abzu to gra zapraszająca do swobodnego eksplorowania podwodnego świata, składającego się z przepięknych animacji morskich stworzeń, bogatej roślinności oraz zatopionych ruin zaginionych cywilizacji. W grze sterujemy postacią – nurkiem, który okazjonalnie wchodzi w interakcje z mieszkańcami podziwianych głębin. Utrzymana w wyciszającej atmosferze, gra będzie idealnym wyborem dla osób spragnionych pięknymi widokami natury oraz relaksu przy dźwiękach uspokajającej muzyki. Tytuł ten jest pozbawiony jakichkolwiek elementów rywalizacyjnych. W grze nie można odnieść porażki. Jedynym wyzwaniem może być zdobycie wszystkich trofeów, znajdujących podczas eksploracji przedstawionego świata.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Ten tytuł jest doskonałym wyborem do nauki używania kontrolera (pada) przez osoby starsze-zależne. Spokojne tempo rozgrywki, brak rywalizacji oraz wyciszająca atmosfera umożliwiają seniorom, nawet najbardziej zlekionym, bezstresowe uczenie się jego obsługi. Sam system sterowania został maksymalnie uproszczony – poza wyznaczeniem kierunku pływania i obracaniem kamery (za pomocą gałek analogowych kontrolera), obsługiwany jest jedynie trzema przyciskami – jednym odpowiadającym za sam ruch, drugim za wszelkie interakcje odbywające się na poziomie kontekstowym oraz trzecim, za chwilowe przyspieszenie ruchów postaci.

Chociaż gra pierwotnie została przygotowana dla jednego gracza, istnieje możliwość grania w nią we dwójkę. Ten sposób rozgrywki wart jest rozważenia w przypadku osób starszych-zależnych ze zdiagnozowaną łagodną lub umiarkowaną dementywnością. W tym celu należy uruchomić Funkcję Co-pilot (w konsoli Xbox lub jej odpowiednik w innej konsoli), umożliwiającą połączenie dwóch kontrolerów w jeden (oba pozwalają na sterowanie postacią w takim samym stopniu). Następnie prosimy seniora o przyciskanie określonego przycisku w swoim kontrolerze (np. kierunku pływania, tempa lub interakcji z obiektami), podczas gdy współgracz dba w tym czasie o pozostałą część rozgrywki. W ten sposób, wprowadzając stopniowo kolejne przyciski, można uczyć osoby starsze-zależne samodzielnej obsługi kontrolera.





Poziom	■ ■ ■ ■ □
Sterowanie	kontroler
Producent	Buried Signal
Data wydania	2017
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	logiczna
Sprzęt	Xbox, PlayStation, PC
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 (możliwość 2)
Cena	ok. 60 zł

■ OPIS GRY

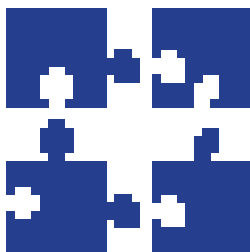
Gorogoa to oryginalna gra logiczna. Jej celem jest rozwiązywanie zagadek, poprzez odpowiednie manipulowanie maksymalnie 4 puzzlami, tak by zawarte na nich obrazy, przeplatały się ze sobą, tworząc dalszy ciąg narracji. Głównym bohaterem gry jest chłopiec, który kolekcjonuje tajemnicze przedmioty o znaczeniu symbolicznym w abstrakcyjnym świecie przedstawionym. Gra zachwyca przede wszystkim doskonałą, ręcznie rysowaną grafiką, połączoną z trójwymiarowymi postaciami oraz pomysłowymi, nieoczywistymi połączeniami między poszczególnymi elementami obrazów.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra dedykowana jest pierwotnie dla jednej osoby. Taki sposób rozgrywki rekomendowany jest dla sprawnych seniorów, którzy nie mają większych problemów poznawczych. Gra jest również doskonałym narzędziem do doskonalenia nauki obsługi kontrolera (pada). Sterowanie w grze jest intuicyjne i proste. Ogranicza się do kilku ruchów – przesuwania puzzli oraz wchodzenia w interakcje z elementami na obrazie (przybliżanie, przesuwanie, oddalanie). Z powodzeniem radzą sobie z nim osoby z łagodnym procesem demencyjnym.

Dla osób zagrożonych demencyjnością lub w jej początkowym stadium polecany jest inny sposób rozgrywki, opisany poniżej. Bazował on będzie na współpracy między osobą starszą a jej współgraczem – najlepiej osobą dorosłą. Przed rozpoczęciem rozgrywki należy uruchomić Funkcję Co-pilot (w konsoli Xbox lub jej odpowiednik w innej konsoli), umożliwiającą połączenie dwóch kontrolerów w jeden (oba pozwalają na wykonywanie działań w takim samym stopniu). Następnie senior, w miarę swoich możliwości, steruje planszą (przesuwa lub nakłada na siebie puzzle), próbując rozwiązać zagadkę. Rolą współgracza jest przypominać mu instrukcje dotyczące używania kontrolera. Czasami będzie to wymagało przejścia przez niego na chwilę kontroli nad sterowaniem.

Po drugie, powinien on pomagać seniorowi w rozwiązywaniu zagadki, poprzez udzielanie mu rad przybliżających go do jej rozwikłania. Tak długo, jak to możliwe, niech współgracz stara się nie wskazywać gotowego rozwiązania, a jedynie sugerować możliwe manewry. Realizując te zadania, powinien on zachować ostrożność, aby nie zdominować całkowicie rozgrywki. Uwaga, gra wciąga!





Poziom	■■■■■
Sterowanie	kontroler
Producent	Electronic Arts
Data wydania	2016
Polska wersja językowa	TAK (tylko napisy)
Gatunek	bijatyka
Sprzęt	Xbox, PlayStation, PC
Wersja	cyfrowa, pudełkowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 100 zł

■ OPIS GRY

Mortal Kombat to kultowa seria gier wideo z gatunku bijatyk, wydana po raz pierwszy w 1992 roku. Swój rozgłos i popularność zdobyła dzięki sporej dawce realistycznej przemocy, dopracowanej grafice oraz tzw. fatality, czyli możliwości brutalnego zabicia przeciwnika po wygranej walce. Gra polega na pojedynku między wybranymi bohaterami w jednej z kilkunastu dostępnych, klimatycznych lokacji. Oprócz wspólnych ciosów, jak np. podcięcie, kopnięcie z obrotu czy cios podbródkowy, wszystkie grywalne postacie mają własne, charakterystyczne ciosy specjalne. Pojedynki można rozgrywać w trybie jednoosobowym – walczymy z bohaterami sterowanymi przez komputer lub dwuosobowym – przeciwko drugiemu graczowi.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra polecana jest dla osób zagrożonych zespołem otępiennym lub w jego początkowej fazie, które lubią rywalizację oraz potrafią zachować dystans do przedstawionego świata fikcyjnego. Początkowo warto pozwolić seniorowi dowolnie manewrować przyciskami w kontrolerze, dzięki czemu przyzwyczai się do tego sposobu kontroli postaci. Z powodzeniem w grę tę mogą grać seniorzy z nastolatkami, w ramach międzypokoleniowej, obopólnie bezpiecznej i przyjemnej rywalizacji. Grać mogą również osoby

z niedowładem jednej kończyny górnej. W takim przypadku konieczna może okazać się obecność osoby trzeciej - animatora, który pomoże seniorowi sterować postacią, „zastępując” niejako jego niesprawną rękę swoją własną. Gra ta również dobrze sprawdza się w przypadku par małżeńskich (senior-senior), które poszukują wspólnej rozrywki, stymulującej funkcje poznawcze i potrafią zachować dystans do własnych poczynań.



Poziom	■ ■ ■ ■ ■
Sterowanie	kontroler
Producent	Coffee Stain Studios
Data wydania	2014
Polska wersja językowa	NIE
Gatunek	symulacyjna
Sprzęt	Xbox, PlayStation, PC
Wersja	cyfrowa
Ilość graczy	1 – 2
Cena	ok. 40 zł

■ OPIS GRY

Goat Simulator to kultowy symulator życia kozy, który zyskał ogromną popularność na całym świecie ze względu na swój humorystyczny charakter. Pozwala on na kierowanie poczynaniami szalonej kozy o imieniu Pilgor, która sieje zamęt w mieście GoatVille. Zadaniem gracza jest, oczywiście, zniszczenie jak największej ilości obiektów w tej otwartej, wirtualnej przestrzeni, za co otrzymuje stosowną ilość punktów.

Świat gry jest pełen pokręconej fizyki, niezliczonej liczby błędów oraz wszechdobylskich absurdów, które zestawione w całość, tworzą swoisty klimat gry, od lat przyciągający wierne rzesze fanów.

■ REKOMENDOWANY SPOSÓB GRY

Gra jest rekomendowana dla tych osób, które posiadają auto-dystans, operują absurdalnym poczuciem humoru oraz poszukują wspólnej rozrywki, nastawionej na czystą przyjemność odkrywania wirtualnego świata. Oferuje ona możliwość poruszania się po planszy w trybie dwuosobowym na współdzielonym ekranie – każdy z graczy steruje wtedy własną żołą, które mogą (ale nie muszą) ze sobą współpracować.

Z uwagi na prostotę sterowania oraz niezbyt wymagającą fabułę, w grę z powodzeniem grać mogą osoby nawet z umiarkowanym otępieniem. Będą one jednak wymagać wsparcia współgracza w zakresie obsługi kontrolera oraz poprawnego zidentyfikowania swojego bohatera na ekranie wśród wielu elementów prezentowanej przestrzeni („gdzie ja jestem?”). Najlepszym współgraczem będą z kolei młode osoby (np. nastolatki), które rozumieją absurdalność przedstawionych rozwiązań i znajdują w nich przyjemność.

W grze z osobami starszymi-zależnymi, szczególnie na początku, należy je zachęcać do dowolnego wciskania przycisków kontrolera. Umożliwi to im przyzwyczajenie się do interakcji między przyciskami kontrolera a ruchami postaci na ekranie, a także przyczyni się do obniżenia lęku przed obsługą sprzętów technologicznych oraz zwiększenia radości z własnej sprawności w zakresie ich obsługi. Sprzyja temu brak elementów oceniających i rywalizujących w grze, co pozwala znieść poczucie własnej niedołążności (które prowadzi do bierności i wycofania) oraz zwiększyć wewnętrzne przekonanie o własnej skuteczności (które wzmacnia aktywność i chęć uczestnictwa w kulturze).



.....FOLECANA LITERATURA

■ *Problemy osób starszych*

Boss P.

Kochając osobę z demencją.

Kraków: Wyd. UJ, 2013.

Cybulski M., Krajewska-Kułak E., Kędziora-Kornatowska K.,
Waszkiewicz N. (red).

Psychogeriatrya.

Warszawa: PZWL, 2017.

Galus K. (red.).

Geriatrya – wybrane zagadnienia.

Wrocław: Elsevier Urban & Partner Wydawnictwo, 2007.

Heitzman J. (red.),

Psychiatria w geriatryi.

Poznań: Termedia, 2018.

Kłosińska U., Bednorz A., Derejczyk J., Stanek W.

Poradnik dla rodzin osób chorych na otępienie.

Katowice: EMC Silesia, 2018.

Lipka-Szostak K. (red.).

Edukacja osób starszych – uwarunkowania, trendy, metody.

Warszawa: Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, 2013.

Dostępne online: https://latarnicy.pl/media//filer_public/Baza%20wiedzy/Edukacja%20osob%20starszych/edukacja_osob_starszych.pdf

Mace N.L., Rabins P.V.

36 godzin na dobę – poradnik dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera oraz innymi chorobami otępiennymi i zaburzeniami pamięci w późnym okresie życia.

Warszawa: Medipage, 2005.

Manthorpe J., Iliffe S.

Depresja wieku podeszłego.

Warszawa: PZWL, 2010.

Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A.

Fizjologia starzenia się – profilaktyka i rehabilitacja.

Warszawa: PWN, 2012.

Parnowski J.

Depresje w wieku podeszłym.

Warszawa: Medical Education, 2016.

Sobów T.

Praktyczna psychogeriatrya.

Wrocław: Continuo, 2010.

Steuden S.

Psychologia starzenia się i starości.

Warszawa: PWN, 2011.

Wieczorowska-Tobis K., Talarska D.

Geriatrya i pielęgniarstwo geriatryczne.

Warszawa: PZWL, 2017.

Rehabilitacja osób starszych

Borowicz A.M., Forycka M., Wieczorowska-Tobis K.

Rehabilitacja osób z zaburzeniami funkcji poznawczych.

Warszawa: PZWL, 2015.

Janus E., Bac A., Kulis A., Smrokowska-Reichmann A.

Terapia zajęciowa w geriatricii.

Warszawa: PZWL, 2017.

Wieczorowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A.M.

Fizjoterapia w geriatricii.

Wyd. 2. Warszawa: PZWL, 2018.

Seniorzy a nowe technologie

Batorski D., Zając J.M. (red.).

Między alienacją a adaptacją. Polacy w wieku 50+ wobec internetu.

Raport otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci”.

Warszawa: UPC Polska, 2010. Dostępny online: <https://www.sbc.org.pl/dlibra/publication/99768/edition/93934/content?ref=desc>

Projekt ogólnopolski Polska Cyfrowa Równych Szans.

Materiały dostępne online: www.latarnicy.pl

Szmigielska B. (red.)

Senior zalogowany.

Kraków: Wyd. UJ, 2014.

Szubryt P.

Polscy seniorzy grają w gry komputerowe. Pierwszy raz w życiu.

Gazeta.pl., 2015. Dostępne online: http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,17671672,Polscy_seniorzy_graja_w_gry_komputerowe__Pierwszy.html

.....**PLACÓWKI** **WYKORZYSTUJĄCE** **GRY WIDEO W PRACY** **Z SENIORAMI**

Szpital Geriatryczny im. Jana Pawła II w Katowicach

ul. Morawa 31,
40-353 Katowice
tel. 32 256-81-49
e-mail: urszula.klosinska@emc-sa.pl

Dom Pomocy Społecznej „Chemik”

ul. Korotyńskiego 10,
02-121 Warszawa
tel. 22 823-58-37
e-mail: dpschemik@idsl.pl

Klub „WW”

ul. Garczyńskiego 13,
61-527 Poznań
tel. 790-780-110



Drogi Czytelniku,

jeśli znasz jakieś inne miejsca, w których do aktywizacji osób starszych wykorzystywane są gry wideo, będę Ci bardzo wdzięczna za przekazanie mi takiej informacji drogą mailową (urszula.klosinska@emc-sa.pl). Stwórzmy razem jak największą bazę takich miejsc w Polsce – niech będą one dostępne dla każdego seniora!



Szpital Geriatryczny
im. Jana Pawła II

 40-353 Katowice
ul. Morawa 31

 32 256 81 49
32 353 10 15

 katowice@emc-sa.pl

 www.emc-sa.pl



Towarzystwo Inicjatyw
Twórczych Ę

 Mokotowska 55, 00-542
Warszawa

 22 225 33 70

 biuro@e.org.pl

 e.org.pl