

Rezultat C1R4

Opisanie metody identyfikacji w otoczeniu potencjalnych współgraczy w otoczeniu osoby starszej-zależnej i opracowanie strategii włączenia ich do wspólnej aktywności.

IDENTYFIKOWANIE WSPÓLGRACZA

Głównym celem aktywności z wykorzystaniem gier wideo jest zacieśnianie więzi społecznych między osobami starszymi-zależnymi a jednostkami pozostającymi w ich otoczeniu. Zadanie to byłoby niemożliwe do zrealizowania w pojedynkę. Dlatego tak ważnym jest znalezienie odpowiedniego **współgracza** – osoby chętnej do dzielenia aktywności, kontaktu, zabawy i wynikającej z niej radości. To ona lub on, jako osoba wprowadzająca i motywująca, ma ważne i odpowiedzialne zadanie w podtrzymaniu chęci uczestnictwa w rozrywce u seniora. Jest to ważne nie tylko z powodów *stricte* społecznych (przeciwdziałanie poczuciu samotności). Jak pokazują najnowsze badania naukowe, granie w gry wideo wspiera naturalnie słabnące funkcje poznawcze i sprawność fizyczną seniorów, zmniejszając ryzyko wystąpienia poważnych chorób neurodegeneracyjnych, takich jak na przykład Alzheimer, będących poważnym problemem społecznym. Podsumowując, seniorzy powinni grać w gry, aby ćwiczyć w ten sposób swój umysł i ciało. Nie mogą tego jednak robić w pojedynkę – stąd, tak ważna jest obecność drugiej osoby, która swoim wsparciem i dobrym humorem, zachęci ich do jak najdłuższego wykonywania tej aktywności. Jak wiadomo, jeśli coś nam sprawia przyjemność, chcemy to wykonywać dłużej.

Rola współgracza polega przede wszystkim na wzbudzaniu radości i zadowolenia ze wspólnej gry. Z tego powodu powinna to być osoba, która potrafi dobrze się bawić i swobodnie śmiać. 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 i minimalizowanie strat, nie mają dodatkowych „mocy przerobowych”, by uczyć się samodzielnie nowych umiejętności. Innymi słowy, nauczenie się grania w gry nie jest możliwe dla osób starszych-zależnych w pojedynkę. Zadaniem współgracza będzie ułatwić ten proces uczenia się poprzez wprowadzenie w świat gier wideo – od nazwania sprzętu, poprzez pokazanie sposobów gry, instruktażu obsługi kontrolera czy propozycji wybranych tytułów gier, które mogą im wspólnie sprawić przyjemność. Jego rola polega na byciu przewodnikiem seniora po

bogatym świecie gier wideo. Tak sformułowane zadanie wymusza postawienie pytania o to, czy współgraczem mogą być tylko i wyłącznie osoby, które same są graczami, a najlepiej użytkownikami konsoli do gier? Niekoniecznie. Współgraczami 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 obsługiwać konsolę do gier wideo. W przeciwnym razie, para senior – współgracz, będzie potrzebowała obecności osoby trzeciej, swobodnego animatora rozrywki, który będzie obsługiwał sprzęt i nadzorował przebieg rozgrywki. To rozwiązanie jest konieczne w przypadkach, kiedy współgraczem jest dziecko, druga osoba starsza-zależna czy osoba dorosła, która nie posiada doświadczeń komputerowych. Podsumowując, niezbędne cechy współgracza to:

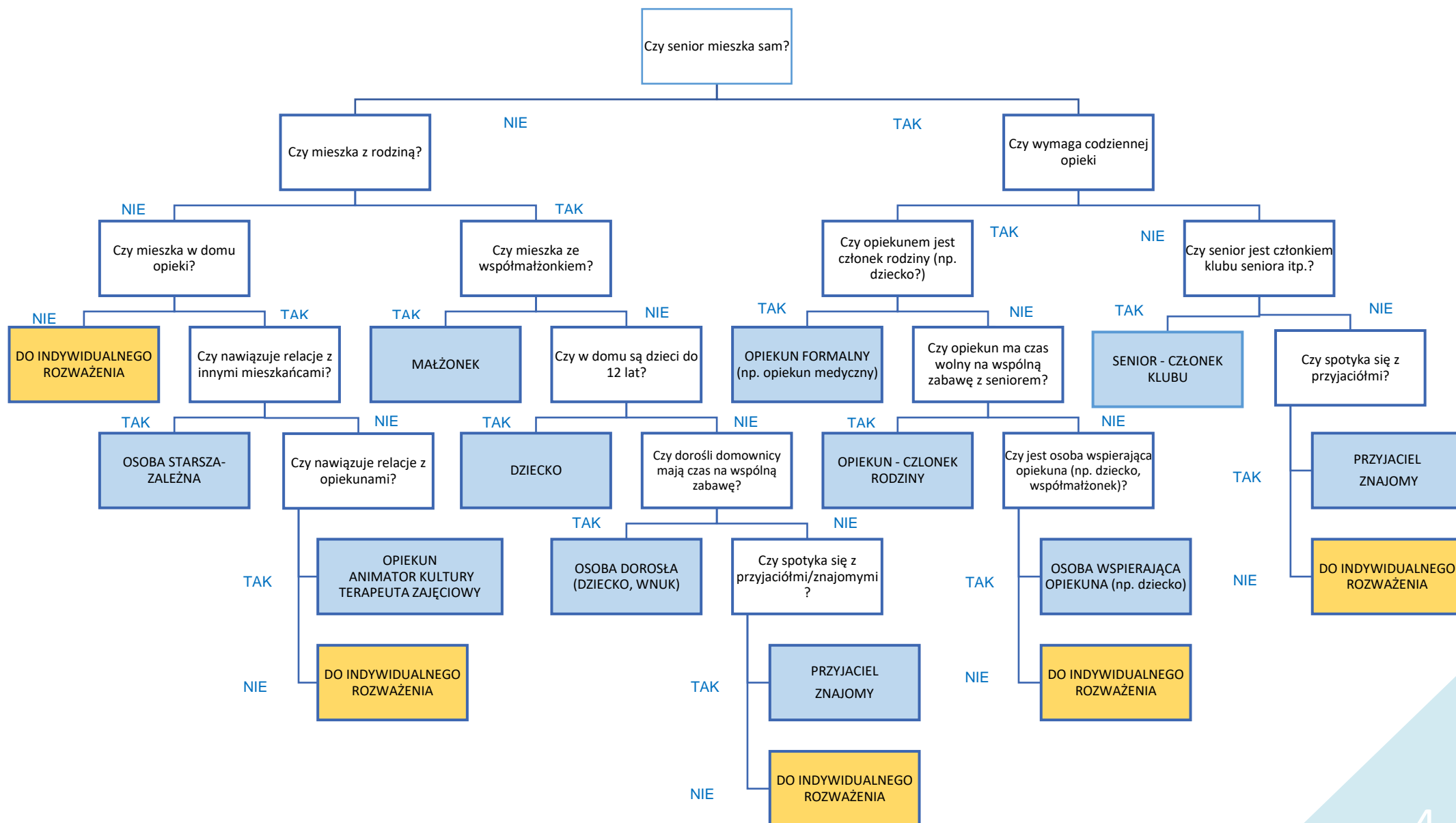
- umiejętność angażowania się we wspólną zabawę,
- chęć odczuwania przyjemności ze wspólnie spędzanego czasu z seniorem,
- radość ze zdobywania nowych doświadczeń, umiejętności,
- chęć poznawania/ oswajania nowych technologii.

Zdolność do cierpliwego przekazywania wiedzy albo empatycznego zrozumienia dla trudności drugiego rozwijać się będzie stopniowo z czasem, kiedy pogłębiać będzie się relacja z seniorem podczas wspólnego grania. Nie są to zatem umiejętności bazowe dla osoby, która planuje być współgraczem.

Pojawia się jednak ważne pytanie – **skąd wziąć współgracza?** 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 współgracz nie odczuwa żadnej radości z grania, należy szybko zaniechać tej aktywności, bowiem będzie miała ona tylko działanie odwrotne do planowanego – zniechęcające i odpychające dla obu stron. Po drugie, opiekun może mieć trudności, by odrzucić na bok postawę opiekuńczą i przyjąć rolę partnerską. Jest to o tyle istotne, że postawa nadmiernie 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. Pozbawiony uczuć trening, również 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 je zapewnić. Czy zatem ktoś inny oprócz opiekuna osoby starszej-zależnej mógłby zostać współgraczem? Tak, może to być osoba w dowolnym wieku, która jak zostało wskazane powyżej, potrafi się bawić, chce spędzać radośnie czas z seniorem, lubi zdobywać nowe doświadczenia (w tym te związane z nowymi technologiami). I tak, 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 zasobów partnera do gry – indywidualnych sympatii, zainteresowań, ilości czasu wolnego, poziomu optymizmu i auto-dystansu. Warto pamiętać, że współgraczy może być kilku, nawet w tym samym okresie czasu.

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.



PRZYPISYWANIE RÓL

Zadanie przydzielenia ról należy w dużej mierze do opiekuna osoby starszej-zależnej. To ona w pierwszej kolejności powinna wskazać, kto w najbliższym otoczeniu seniora nadaje się do pełnienia takiej roli. Innymi słowy, jeśli sam nie może być graczem, to jego rola polega na byciu łącznikiem i tworzeniu par senior-współgracz(-e). Zasada ta dotyczy również sformalizowanych miejsc pobytu (domy opieki, domy seniora etc.), gdzie opiekun może zasugerować taki rodzaj aktywności personelowi oraz kierownikowi placówki (jeśli nie jest jeszcze tam praktykowana).

(1) Aby rozpocząć wspólną grę z seniorem, należy przede wszystkim porozmawiać z samym zainteresowanym. Można go podpytać, co sądzi ogólnie o tej aktywności i z kim chciałby grać, z kim czuje się dobrze w kontakcie. Warto przedstawić seniorowi posiadane argumenty, przemawiające na korzyść zaangażowania się w tę aktywność.

(2) Po drugie, należy przeanalizować, kto w najbliższym otoczeniu mógłby być współgraczem. Może to być jedna, albo kilka osób – zmieniających się zgodnie z własnymi możliwościami. Taką naradę – „burzę mózgow” można również przeprowadzić w gronie rodzinnym lub przyjacielskim, posiłkując się pomysłami innych.

(3) W kolejnym kroku, opiekun powinien porozmawiać z każdą z tych osób – czy zgadza się na udział w aktywności, czy ma możliwości zaangażowania się w nią oraz jak widzi swoją w niej rolę. Oczywiście, warto w takiej rozmowie zapoznać potencjalnego współgracza z ogólnymi celami tej aktywności.

(4) Aby współgracz nie stracił motywacji, należy zapewnić mu wsparcie emocjonalne. Kwestia ta jest szczególnie istotna w przypadku oddelegowania do roli współgracza dziecka, osoby nastoletniej lub młodego dorosłego. Przygotowując się do roli, należy wspólnie omówić potencjalne trudności w kontakcie z osobą starszą, ze szczególnym uwzględnieniem metod radzenia sobie z nimi. W trakcie samego procesu, warto regularnie podpytywać współgracza o jego przeżycia i refleksje. Bardzo ważnym jest również dokładne omawianie nieprzyjemnych doświadczeń wynikłych podczas grania w gry, gdyż pozostawione same sobie, będą ciążyły podczas kolejnych spotkań, prowadząc do wycofania się obu stron z aktywności. Warto pamiętać, że rolą opiekuna jest nie tylko skomunikować ze sobą parę współgraczy, ale przede wszystkim zapewnić im przestrzeń do emocjonalnej refleksji, dzięki której będą mogli kontynuować aktywność w przyjemnej atmosferze.

MOŻLIWE TRUDNOŚCI

PRZESZKODA 1 - BRAK WOLNEGO 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. Stanowczo odradzamy granie w gry w pośpiechu.

PRZESZKODA 2 - WZAJEMNA NIECHEĆ

Jeśli relacje pomiędzy seniorem a współgraczem od lat są napięte, nie należy rozpoczynać aktywności z grami wideo, gdyż nie będzie ona nikomu sprawiała przyjemności, a przecież najważniejszą zasadą grania w gry wideo z seniorem jest obopólne odczuwanie z tego radości. Warto mieć świadomość, że niektóre konflikty, z dawnych czasów, mogą wciąż być obecne, nawet gdy senior z powodu nasilonej demencji, wydaje się być pozbawiony logiki działania. Z niewiadomych przyczyn reaguje on wtedy nasiloną złością w kierunku zwykle jednej osoby, z którą nie zbudował nigdy dobrych, przyjacielskich relacji. Osoba taka, z tego powodu nie jest dobrym kandydatem na współgracza. Warto poszukać takiej osoby, z którą senior pozostaje w pozytywnych lub przynajmniej neutralnych relacjach, aby aktywność ta była przyjemna dla obojga. Jeśli konflikt interpersonalny znacznie utrudnia obu osobom codzienne funkcjonowanie, proponujemy poszukać pomocy u psychologa, specjalizującego się w pracy klinicznej z osobami starszymi.

PRZESZKODA 3 - DUŻY DYSTANS MIĘDZY MIEJSCAMI POBYTU

Zdarza się, że seniora od potencjalnego współgracza (np. wnuka) dzielą kilometry i niemożliwym stają się 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), równoliatek (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, gorąco zachęcamy do tego, aby podczas odwiedzin osoby, z którą senior pozostaje w bliskich relacjach emocjonalnych, również spróbować razem doświadczyć przyjemności z grania. Choć aktywność ta będzie nieregularna, to jesteśmy przekonani, że sprawi obojgu grającym wiele radości i przyczyni się tym samym do zacieśnienia między nimi więzi.

PRZESZKODA 4 -- BRAK MIEJSCA DO ZABAWY

Jeśli w domu pobytu seniora z różnych przyczyn nie można wygospodarować przestrzeni do grania w gry wideo, warto rozejrzeć się, czy są one dostępne lokalnie. Miejsca do wspólnej zabawy można znaleźć w okolicznych mediotekach, bibliotekach, klubach seniora czy lokalnych domach kultury. Jeśli również tam ich nie ma, sugerujemy zapytać osoby prowadzące te placówki, czy nie udałoby im się tam wygospodarować przestrzeni na właśnie taką aktywność dla seniorów.