

---

URSZULA KUC  
DOROTA RZENDKOWSKA



# ZESZYT WYTYCZNYCH DLA PROWADZĄCYCH

Studencki trening umysłu



## WSTĘP

Pakiet startowy, który wam przedstawiamy, powstał z myślą o studenckich kołach naukowych, które chciałyby zająć się prowadzeniem treningów pamięci i funkcji poznawczych wśród osób starszych. Skupia się zwłaszcza na osobach starszych zależnych, które nie mogą realizować codziennych potrzeb samodzielnie i tym samym wymagają całkowitej lub częściowej pomocy i opieki ze strony osób trzecich.

### **Cele projektu można podzielić na dwie główne kategorie:**

Uświadamianie seniorów i dostarczanie im narzędzi, dzięki którym będą mogli stymulować swoją pamięć, uwagę oraz myślenie i tym samym w odpowiedni sposób dbać o swoją 'poznawczą kondycję'.

Ułatwienie studentom wyjścia z inicjatywą i dotarcia do tak ważnej grupy odbiorców, jaką stanowią osoby starsze i rozpoczęcia procesu międzypokoleniowej integracji. Zainicjowanie powstania relacji i przełamania własnych negatywnych stereotypów na temat starości poprzez możliwość ich skonfrontowania z rzeczywistym obrazem osób starszych oraz zdobywanie przez studentów doświadczenia. Założenia te stanowią bardzo ważne elementy projektu.

Pakiet startowy powstał dzięki naszej interdyscyplinarnej współpracy (pomiędzy projektantką i psycholożką), która rozwijała się przez cały czas trwania projektu. Sam projekt został opracowany w ramach konkursu „Generator Innowacji Sieci Wsparcia”, zorganizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” i miał na celu stworzenie społecznej innowacji kierowanej do osób starszych zależnych lub ich opiekunów.

### **W ramach projektu:**

- Opracowałeś pomysł na innowację w postaci zbudowania sieci wsparcia na rzecz osób starszych zależnych w oparciu o grupy studentów, którzy z naszą pomocą przeprowadzą trening pamięci i funkcji poznawczych.

plOto plan, z którego możecie skorzystać podczas realizowania całego przedsięwzięcia – od podjęcia decyzji o przeprowadzeniu cyklu zajęć w oparciu o nasze pomoce, po samodzielne tworzenie scenariuszy i kontynuowanie swojej działalności.

- Zaprosiliśmy do współpracy studentów chętnych do prowadzenia zajęć.
- W toku realizacji zajęć przetestowałyśmy nasze rozwiązania (scenariusze i przedmioty).
- Włączyłyśmy w proces projektowy grupę studentów oraz osoby starsze w celu poznania ich opinii i zebrania informacji zwrotnych. Umożliwiło nam to stworzenie materiałów, których szczególną cechą jest dopasowanie do potrzeb naszych odbiorców – osób starszych zależnych i was!

### **Pakiet startowy obejmuje:**

#### **Zeszyt wytycznych dla prowadzących**

Wskazówki dla was jako osób, które zaczynają planować i przeprowadzać treningi pamięci i funkcji poznawczych.

#### **Zbiór narzędzi wdrożeniowych**

Dokumenty i informacje, które umożliwią nawiązanie współpracy z placówką, w której mają odbywać się zajęcia, oraz ułatwią rozpoczęcie waszych działań.

#### **Zbiór pięciu pierwszych scenariuszy zajęć**

Propozycje planów zajęć wraz z kartami pracy do każdego z tematów.

#### **Zbiór pięciu instrukcji**

Instrukcje do własnoręcznego wykonania przedmiotów treningowych wraz z propozycjami wykorzystania ich w trakcie zajęć.

## **Studencki trening umysłu**

### **Zeszyt zaleceń dla prowadzących**

#### **Tekst oraz opracowanie modelu innowacji**

Urszula Kuc

Dorota Rzendkowska

#### **Tutorka projektu**

Marta Białek-Graczyk

#### **Opracowanie merytoryczne**

dr. Karolina Byczewska–Konieczny

#### **Opracowanie graficzne i ilustracje**

Weronika Kuc

#### **Redakcja i edycja**

Karolina Kluska

Kraków/Warszawa 2018

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. 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”.



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



---

## SPIS TREŚCI

Plan działania _____	7
Początki _____	9
Organizacja zajęć _____	11
Postawa i praca z seniorem zależnym _____	12
Problemy i rozwiązania _____	14
Po zajęciach– zbierani opinii uczestników _____	16
Opracowywanie scenariuszy _____	17
Scenariusze _____	19
Scenariusz pierwszy _____	22
Scenariusz drugi _____	28
Scenariusz trzeci _____	34
Scenariusz czwarty _____	38
Scenariusz piąty _____	42



## PLAN DZIAŁANIA

Kiedy uda wam się zebrać zespół chętnych i zmotywowanych do pracy osób, warto przeprowadzić spotkanie informacyjne i ustalić miejsce waszych stałych spotkań scenariuszowych, podczas których będziecie opracowywać plany kolejnych zajęć.



### Student

- Zorganizuj zespół prowadzących.  
ZAŁĄCZNIK KOMUNIKAT REKRUTACYJNY
- Przeprowadź spotkanie informacyjne dla zainteresowanych osób.  
PLAN SPOTKANIA INFORMACYJNEGO DLA STUDENTÓW  
STUDENCKI TRENING UMYSŁU – ANIMOWANA INFOGRAFIKA
- Zaangażujcie prowadzącego jako mentora waszego projektu.
- Wybierzcie ścieżkę wdrożenia, która jest najlepsza dla waszego lokalnego środowiska.
- Złóżcie ofertę współpracy wybranym przez was instytucjom/osobom.  
WZÓR MAILA  
OFERTA WSPÓŁPRACY  
STUDENCKI TRENING UMYSŁU – ANIMOWANA INFOGRAFIKA

### Partner

- Zaplanujcie spotkanie z pracownikiem instytucji lub opiekunem przeprowadźcie wywiad na temat potencjalnych uczestników zajęć.
- Ustalcie podział obowiązków między zespołem studentów a placówką.  
POROZUMIENIE PARTNERSKIE
- Zdobądźcie finansowanie waszych działań z budżetu koła.  
PODANIE O DOFINANSOWANIE.
- Przygotujcie plakat który poinformuje seniorów o nadchodzącej inicjatywie.  
PIERWSZY PLAKAT
- Przeprowadźcie spotkanie informacyjne dla seniorów.  
PLAN SPOTKANIA INFORMACYJNEGO DLA SENIORÓW,  
STUDENCKI TRENING UMYSŁU – ANIMOWANA INFOGRAFIKA

### Senior

- Ustalcie czas i miejsce spotkań, a także liczbę zainteresowanych osób.
- Przygotowujcie się do zajęć korzystając z zeszytu wytycznych dla prowadzących.
- Przeprowadźcie pierwsze zajęcia w oparciu o wybrany scenariusz.
- Ustalcie regularne terminy kolejnych spotkań.  
ZAŁĄCZNIK WZÓR PLAKATU
- Przeprowadźcie ewaluację waszych działań, obserwujcie uczestników i stosujcie wnioski przy kolejnych zajęciach.
- Przygotujcie warsztaty manualne dla seniorów.  
ZAŁĄCZNIK PLAN WARSZTATÓW MANUALNYCH
- Kontynuujcie współpracę w oparciu o własne scenariusze.

### Powodzenia!



## POBIERZ PLAN SPOTKANIA INFORMACYJNEGO

Radzimy, aby spotkania odbywały się co drugi tydzień (na zmianę z prowadzonymi przez was treningami). Ważne jest również znalezienie mentora waszego projektu. Może to być opiekun koła lub sekcji albo inna osoba pracująca na uczelni. Warto dowiedzieć się, czy ktoś na waszym wydziale zajmuje się gerontologią bądź ma doświadczenie w pracy z osobami starszymi. Taka osoba stanowiłaby bardzo ważny zasób w waszym projekcie i mogłaby sprawować opiekę merytoryczną i udzielać potrzebnego wsparcia. Jeżeli stwierdzicie, że na uczelni nie ma takiej osoby, może okazać się, że w placówce, do której się zgłosicie, pracuje psycholog, który może sprawować funkcję mentora waszego projektu.

Kolejnym krokiem do prowadzenia zajęć jest znalezienie odpowiedniego partnera – instytucji, która oferuje zajęcia dla seniorów, przestrzeni, w której osoby starsze same organizują sobie czas lub innego rodzaju organizacji. Propozycje placówek, które warto wziąć pod uwagę, podzieliliśmy ze względu na profil osób korzystających z ich usług.

### **Zajęcia dla osób starszych zależnych, które korzystają z pomocy danej instytucji, ponieważ nie są w stanie samodzielnie realizować swoich codziennych potrzeb:**

- Środowiskowe Domy Samopomocy,
- Dzielne i Całodobowe Domy Pomocy Społecznej,
- organizacje / fundacje zrzeszające wolontariuszy odwiedzających seniorów w domach,
- Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze,
- organizacje przykościelne, np. Caritas.

Do osób starszych zależnych można dotrzeć również poprzez ich opiekunów, czyli personel medyczny, opiekę środowiskową czy rodzinę, która sprawuje opiekę nad seniorem. Warto się dowiedzieć, czy w waszej okolicy funkcjonuje grupa zrzeszająca opiekunów osób starszych zależnych.

### **Zajęcia dla sprawnych seniorów, którzy do instytucji udają się w celu podjęcia dodatkowych aktywności i chęci konstruktywnego spędzenia czasu:**

- Kluby Seniora,
- Centrum Aktywności Seniora,
- domy kultury,
- biblioteki,
- Uniwersytety Trzeciego Wieku,
- świetlice,
- kluby dyskusyjne.

Do prowadzenia ustaleń z wybranym przez was partnerem przydatne będą narzędzia wdrożeniowe.

## POBIERZ NARZĘDZIA WDROŻENIOWE

Jako strona wychodząca z inicjatywą powinniście zadbać o wyjaśnienie, na czym będą polegały spotkania, jaki jest ich cel oraz jakie

korzyści mogą uzyskać obie strony. Zazwyczaj takie instytucje są chętne do współpracy i zależy im na wzbogacaniu oferty zajęć, jednak ważne jest, aby w przejrzysty sposób wyjaśnić, na czym polega projekt i w jaki sposób seniorzy skorzystają z prowadzonych przez was zajęć.

Już po nawiązaniu kontaktu z instytucją, a przed pierwszymi zajęciami, powinniście zebrać informacje o grupie odbiorców. W tym celu można wybrać się na spotkanie z osobą, która na co dzień pracuje z seniorami, np. z kierownikiem placówki i przeprowadzić wstępną diagnozę.

## **Do ustalenia**

### **Kwestie organizacyjne**

#### **Liczba uczestników**

Ile osób zazwyczaj pojawia się na zajęciach? W jakich godzinach i w jakie dni?

#### **Oferta placówki**

Jakie są inne zajęcia? Czy przeważają aktywności ruchowe czy manualne? Które cieszą się największą popularnością?

#### **Pora dnia**

Czy seniorzy preferują zajęcia rano czy popołudniu?

#### **Sala**

Jaką ma wielkość i wyposażenie? Jak najlepiej zaplanować rozmieszczenie stołów? Flip chart, markery, komputer, głośniki, rzutnik mogą być przydatne podczas przeprowadzania ćwiczeń.

#### **Częstotliwość prowadzenia zajęć**

Dostosujcie częstotliwość prowadzenia zajęć tak, aby uczestnicy (i co ważne – wy) nie byli przemęczeni. Można spotykać się co drugi tydzień – wtedy spotkania scenariuszowe odbywają się naprzemiennie z samymi treningami.

#### **Długość zajęć**

Najdogodniejszy czas trwania zajęć to jedna godzina (ze świadomością, że zajęcia mogą przeciągnąć się w czasie). Jeżeli planujecie dłuższe zajęcia, warto zrobić w trakcie krótką przerwę.

## **Charakterystyka uczestników**

#### **Funkcjonowanie poznawcze i dolegliwości somatyczne**

Czy występują trudności komunikacyjne i motywacyjne, wynikające z poziomu funkcjonowania uczestników? Z jakimi dolegliwościami się borykają?

#### **Motywacja**

Co jest motywacją do brania udziału w zajęciach? Chęć zapełnienia czasu wolnego / spotkania towarzyskie / potrzeba dalszego rozwoju / narzucony plan dnia.

#### **Poziom zintegrowania**

Czy uczestnicy zajęć w ogóle się znają? Czy warto położyć większy nacisk na integrację?

### **Zainteresowania**

Czy uczestnicy mają wspólne pasje i umiejętności? Jaki jest poziom ich wykształcenia?

Warto ustalić również między sobą liczbę prowadzących przypadających na grupę. Z naszego doświadczenia wynika, że najbardziej komfortowy układ to od 10 do 12 osób, na które przypada od 3 do 4 prowadzących. W przypadku dużego zainteresowania można również podzielić grupę na pół i prowadzić równoległe dwa cykle spotkań.

Kiedy wszystko jest już gotowe i przyjdzie wam poprowadzić pierwsze zajęcia, warto podczas nich przeprowadzić rozpoznanie pod kątem poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników. Jeżeli chcecie włączyć element badawczy do waszego projektu lub po prostu dokonać ewaluacji treningu i zbadać poziom funkcjonowania poznawczego uczestników przed i po zakończeniu całego cyklu zajęć, zadbajcie o odpowiednią atmosferę i przekaz, aby uczestnicy nie poczuli się oceniani. W tym celu należy również skontaktować się z mentorem i ustalić z nim przebieg ewentualnej ewaluacji i poprosić o wsparcie merytoryczne oraz wybór odpowiednich kwestionariuszy czy innych metod.

Podczas naszego testowania nie używałyśmy tego typu narzędzi, ponieważ nie było to naszym głównym celem. Polecamy więc bazowanie na informacjach zebranych podczas rozmowy z pracownikiem instytucji i własnych obserwacjach. Należy wtedy zwrócić uwagę na wypowiedzi poszczególnych osób oraz to, w jaki sposób podchodzą do konkretnych ćwiczeń, ponieważ w niektórych przypadkach opór i wycofanie może wynikać z pewnych ograniczeń.

### **Poziomy**

Warto wykorzystać zebrane wnioski, by później odpowiednio dopasować poziom trudności do możliwości uczestników. Bądźcie elastyczni i nie obawiajcie się wprowadzania zmian na bieżąco. Przygotujcie się też na to, że części założonego wcześniej planu nie będzie się dało zrealizować. Bardzo często poziom uczestników pod kątem ich funkcjonowania poznawczego jest znacznie zróżnicowany. Zależy to oczywiście od typu placówki i profilu osób zgłaszających się do niej. Dlatego też w scenariuszach uwzględnione zostały różne poziomy trudności poszczególnych ćwiczeń:

#### **Poziom trudny**

przeznaczony jest dla osób, które są aktywne i samodzielne, na co dzień nie potrzebują pomocy osób trzecich. Mogą deklaratywnie zgłaszać problemy związane z pogarszającą się pamięcią, ale są to

raczej zmiany występujące na skutek naturalnych procesów starzenia się mózgu. Są to osoby, które mogą skarżyć się na „zapominanie”, muszą pomagać sobie listami i kalendarzami, mają trudności z przypominaniem sobie niektórych słów podczas rozmowy. Dobrze radzą sobie ze złożonymi ćwiczeniami wymagającymi wykonywania bardziej skomplikowanych operacji umysłowych czy myślenia abstrakcyjnego, zapamiętują materiał bez większych przeszkód.

#### **Poziom średni**

przeznaczony dla osób, u których deficyty w poziomie funkcjonowania poznawczego są obserwowalne i mogą być spowodowane m.in. początkowym stadiem demencji, zaburzeniami nastroju czy znacznym wycofaniem się i brakiem motywacji. Osoby te wymagają czasem indywidualnego wsparcia podczas wykonywania zadań czy powtórnego wytłumaczenia instrukcji. Z pomocą prowadzącego i podpowiedziami są w stanie odpamiętać informacje, jednak potrzebują więcej wzmacniania i motywowania.

#### **Poziom łatwy**

przeznaczony dla osób starszych zależnych, u których procesy neurodegeneracyjne związane z postępującą demencją w sposób umiarkowany upośledzają ich funkcjonowanie pod względem poznawczym, przy jednoczesnym zachowaniu umiejętności komunikacyjnych. Osoby te przez większość czasu wymagają indywidualnej pomocy przy rozwiązywaniu zadań. Rozumieją proste polecenia, z pomocą są w stanie odpamiętać część wyuczonego materiału. Takie osoby to często mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej czy pacjenci Zakładów Leczniczo-Opiekuńczych.

## ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Po zakończeniu ustaleń pora zacząć przygotowania. Pierwszym krokiem jest poinformowanie seniorów o nadchodzących zajęciach – zwłaszcza jeżeli nie odbywają się one o stałych godzinach. Metodę wybierzcie w zależności od grupy, z którą będziecie pracować.

### Powieszenie plakatu z informacją

W placówkach częstym sposobem komunikacji są korkowe tablice z ogłoszeniami. Zadbajcie o to, by pojawiła się na nich informacja o waszych zajęciach. Możecie skorzystać z załączonego wzoru.

### Poinformowanie podczas spotkania

Przy okazji spotkania z kierownikiem zaproście uczestników i powiedzcie im, na czym będą polegały zajęcia. Tę metodę należy uzupełnić informacją, która będzie ogólnodostępna po waszej wizycie. Jeżeli jest taka możliwość, możecie zaplanować dodatkowe spotkanie organizacyjne dla seniorów.

### Kontakt telefoniczny z opiekunem lub seniorem

W przypadku współpracy z pojedynczymi osobami przypominajcie z wyprzedzeniem o nadchodzących zajęciach.

[POBIERZ PLAKAT](#)

[POBIERZ PLAN SPOTKANIA ORGANIZACYJNEGO](#)

Po spotkaniu z pracownikiem i przygotowaniu zapowiedzi najbliższych zajęć, waszym zadaniem będzie wybór odpowiedniego poziomu, w czym pomogą wam zdobyte informacje. W przygotowaniu materiałów przysłużą się wam szczegółowe listy zadań umieszczone przed każdym ze scenariuszy. Zalecamy zorganizowanie wspólnego spotkania scenariuszowego dla prowadzących, podczas którego przygotujecie zajęcia. Pamiętajcie, że zadania można, a nawet powinno się modyfikować tak, by odpowiadały waszym odbiorcom. Pomysły na modyfikację skonsultujcie z mentorem grupy.

### Do ustalenia

- Czy wybrany poziom nie jest ani za łatwy, ani za trudny dla waszej grupy seniorów (awaryjnie można mieć w zapasie jakieś łatwiejsze i trudniejsze zadania)?
- Czy wszyscy prowadzący rozumieją i potrafią sprawnie przekazać polecenia do ćwiczeń?

Po stronie prowadzących zazwyczaj leży obowiązek zapewnienia materiałów biurowych potrzebnych do przeprowadzenia zajęć. Mogą to być: długopisy, kartki, wydruki czy przedmioty wykonane na podstawie załączonych instrukcji. Koszt materiałów jest niewielki i można uwzględnić go w budżecie waszego koła

[POBIERZ WNIOSEK O FINANSOWANIE](#)

Bezpośrednio przed zajęciami waszym zadaniem będzie przygotowanie sali. Najlepsze warunki do prowadzenia zajęć zapewni oddzielny pokój, w którym nikt nie będzie hałasował i was rozpraszał.

### Ułożenie stołów

#### Wspólny stół

Ułatwia integrowanie się, odpowiedni dla niewielkich grup.

#### Stoły połączone w kształt litery U

Zapewniają więcej miejsca dla osób na wózkach i ułatwiają prowadzącym podchodzenie do pojedynczych osób.

#### Małe, oddzielne stoły

Sprzyjają pracy w małych grupach, odpowiednie również przy większej liczbie uczestników.

Należy ustalić z wyprzedzeniem, kto z was tłumaczy każde ćwiczenie, ponieważ usprawni to działania w trakcie zajęć. Podczas podziału ról zwracajcie uwagę na swoje mocne i słabe strony, uwzględnijcie, jak głośno i wyraźnie mówi dana osoba i na ile umie motywować innych do pracy.

Pamiętajcie, że wszyscy powinni znać cały scenariusz, żeby pomagać i podpowiadać seniorom w trakcie zajęć lub ponownie wytłumaczyć polecenia, jeżeli ktoś ich nie zrozumiał bądź nie usłyszał.

#### Wskazówka

Przygotowując się do zajęć spróbujcie wyobrazić sobie jaką motywację będą mieli uczęszczający na nie seniorzy. Słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku, lub aktywne osoby starsze spędzające czas w Klubach Seniora z dużym prawdopodobieństwem będą przychodzić do was, aby poprawić swoją kondycję poznawczą i zająć się o spowolnienie postępowania naturalnych procesów pogarszania się pamięci. Za to osoby starsze zależne mogą w waszych działaniach przede wszystkim widzieć okazję do nawiązania relacji oraz spędzania czasu na angażujących i atrakcyjnych czynnościach. Pamiętajcie, że aspekt budowania relacji i integracji międzypokoleniowej jest niezwykle ważny w Studenckim treningu pamięci.

## POSTAWA I PRACA Z SENIOREM ZALEŻNYM

Podczas prowadzenia zajęć z grupą osób starszych zależnych warto mieć na uwadze kilka kwestii, które dotyczą głównie komunikacji i podmiotowego traktowania uczestników zajęć. Warto zaznaczyć, iż większość omawianych problemów dotyczy osób starszych, po 70 roku życia, o znacznym stopniu zależności.

Warto na samym początku, tak jak podczas wszystkich grupowych spotkań, ustalić pewne zasady obowiązujące wszystkich uczestników. Najpopularniejszą metodą jest tworzenie kontraktu. Można spróbować stworzyć go przy udziale samych uczestników w toku wspólnej dyskusji lub przedstawić już gotową propozycję i wносить na niej ewentualne poprawki.

### Oto przykład kontraktu zaproponowanego przez nas na zajęciach:

- Nikt nie jest oceniany
- Słuchamy się nawzajem
- Nie przerywamy sobie
- Zapoznajemy się z poleceniami
- W razie problemów z zdaniami prosimy o pomoc

### pozytywne wzmocnienia

Podczas zajęć szczególnie ważne jest stosowanie pozytywnych wzmocnień, aby utrzymać poziom motywacji uczestników i uniknąć ich zniechęcenia. Należy często powtarzać, że wyniki nie są w żaden sposób oceniane i ważne jest samo stymulowanie naszych procesów poznawczych i przebywanie razem w grupie, a nie rezultat, jakim jest prawidłowe bądź błędne wykonanie ćwiczenia, czy ilość zapamiętanego materiału.

### Komunikacja

Ważne jest, aby podczas zajęć zwrócić uwagę na osoby, które gorzej słyszą lub mają problemy z rozumieniem poleceń i mówić do nich głośno, powoli i wyraźnie. Osoby te mogą niekiedy zrezygnować z uczestnictwa właśnie ze względu na to, że nie dosłyszają.

Kolejną istotną rzeczą jest indywidualizowanie komunikatów, które wysyłamy do seniorów, dlatego też należy szybko zapamiętać imiona uczestników, aby kontakt stał się bardziej bezpośredni, a przeprowadzanie ćwiczeń prostsze.

Podczas rozmów, tych w trakcie i po zakończeniu zajęć, przyjmijcie otwartą i swobodną postawę. Niekiedy może wydawać się, że rozmowy ze straszą osobą wymagają przygotowań, jednak pamiętajcie, że nie odbiegają one aż tak bardzo od rozmów z osobami z innych grup wiekowych.

### Strukturalizacja

Niekiedy ćwiczenie wymaga, aby pilnować kolejności wypowiadających się osób oraz dbać, by nikt nie czuł się wykluczony z udziału w zajęciach. Zadbajcie o to, aby atmosfera na zajęciach była swobodna i pełna akceptacji. Będą jednak momenty, w których trzeba poprosić uczestników o uwagę, wtedy należy robić to w taktowny sposób. Zależy nam na tym, by uczestnicy nie czuli się potraktowani w protekcyjalny sposób.

Należy unikać poleceń, które brzmią jakby były skierowane do uczniów w szkole, m.in.: „nie podpowiadamy sobie”, „nie rozmawiamy”. Tego typu komunikaty możecie stosować w bardziej żartobliwy sposób, kiedy relacja z grupą jest już na wyższym poziomie, a kontakt bardziej indywidualny. Możecie również odwoływać się do zasad kontraktu, który został przedstawiony na początkowych zajęciach.

### Formułowanie poleceń

Najlepiej, aby polecenia składały się z prostych, pojedynczych zdań. Mogą one zostać wsparte przykładem w formie wizualnej – jeżeli nasz przekaz będzie wielokanałowy, możemy liczyć na lepsze zrozumienie. Przed podaniem polecenia ważne jest, aby skupić uwagę uczestników zajęć, a kiedy zajdzie taka potrzeba, wytłumaczyć po raz drugi lub podejść indywidualnie do osób, które wymagają pomocy. Często, gdy po raz pierwszy opisujemy ćwiczenie bez uprzedniego przygotowania, używamy dłuższych, wielokrotnie złożonych zdań – warto więc wcześniej przećwiczyć tłumaczenie polecenia.

### Podpowiadanie bez wyręczenia

Ważną umiejętnością jest naprowadzanie na odpowiedź. Aby nie podawać jej na tacy, sformułujcie podpowiedzi w formie pytań i rozbijajcie polecenia na pojedyncze czynności. Np., jeżeli mamy pytanie do tekstu, a osoba nie jest w stanie odpamiętać, podajemy jej opcje do wyboru: „Dobrze pani zapamiętała – bohater opowiadania był kierowcą! Pamięta Pani, czyjeździł taksówką, autobusem, czy tramwajem?”

### Wyrozumiałość

Dajcie uczestnikom zajęć czas na zastanowienie się, zaakceptujcie to, że ktoś nie ma ochoty wykonywać danego ćwiczenia, tłumaczcie cierpliwie kilka razy, jeżeli jest taka potrzeba, przyjmujcie odpowiedzi inne niż te, których się spodziewaliście.

### Odniesienie do codziennego życia

Podczas tłumaczenia ćwiczeń czy psychoedukacji warto odnosić się do życiowych doświadczeń osób starszych, tworząc realne analogie, które będą osadzone w konkretnym kontekście. W ten sposób treść poleceń będzie łatwiejsza do zrozumienia, a ich postrzegana użyteczność większa.

### Tematy wrażliwe

Podczas zajęć miejcie na uwadze, że we wspólnej rozmowie mogą pojawić się wrażliwe tematy. Należą do nich m.in. stan zdrowia, sytuacja materialna czy rodzinna. Dla niektórych osób starszych mogą to być codzienne tematy rozmów i mogą z łatwością podejmować je na forum grupy, jednak dla was może być to trudne. Kiedy taka wypowiedź się pojawi, a wy poczujecie, że nie jest ona adekwatna i może wpłynąć na grupę w sposób dezorganizujący,

powiedźcie np.: „Panie X, rozumiem, że chciał Pan się z nami tym podzielić ale nie do końca jest to czas i miejsce na takie rozmowy”. W takiej sytuacji warto podejść do danej osoby po zakończeniu zajęć i porozmawiać o tym, dlaczego nie chcecie poruszać takich kwestii na zajęciach. Jeżeli jest taka potrzeba, powinniście dać jej możliwość podzielenia się swoją historią, już nie na forum, ale w bardziej kameralnych warunkach.

Podmiotowość – jednym z ważniejszych założeń naszego projektu jest podmiotowe traktowanie osób starszych i ważne, aby było to widoczne w kontakcie z nimi. Składa się na to wiele czynników, między innymi unikanie infantylizowania, bazowanie na zainteresowaniach oraz opiniach uczestników podczas tworzenia zajęć oraz budowanie równych, partnerskich relacji. W kontakcie bądźcie naturalni i pamiętajcie, że wiek stanowi tylko jedną z charakterystyk, a wasi partnerzy posiadają też inne cechy, na które powinniście zwrócić uwagę.

#### **Wskazówka**

Dla osób starszych zależnych komunikowanie swoich potrzeb i oczekiwań związanych z zajęciami może być dużym wyzwaniem. Nie należy jednak za bardzo naciskać, ani zbyt stanowczo wymagać od uczestników dzielenia się opinią. Dobrą metodą jest baczne przyglądanie się procesom grupowym i zachowaniom jednostek w trakcie zajęć, wspólne dyskutowanie na temat wniosków oraz obserwacji i odpowiednie dostosowywanie kolejnych spotkań. W całym procesie bardzo wspomogą was utrzymywanie dobrych relacji z seniorami – opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku.

## PROBLEMY I ROZWIĄZANIA

Prowadzenie zajęć w grupie seniorów jest wymagającym zadaniem, podczas którego nie da się uniknąć trudnych momentów. W tym rozdziale chcieliśmy podzielić się z wami problemami, które same napotkałyśmy i wskazówkami, jak sobie z nimi radzić. Problemy można podzielić na trzy główne kategorie: pierwsza z nich dotyczy zagadnień związanych z motywacją, druga z zachowaniem formy i struktury zajęć, a ostatnia dotyczy ewentualnych emocjonalnych reakcji.

### Motywacja

#### Odmowa udziału

Może się zdarzyć, że uczestnik zupełnie odmówi udziału w zajęciach. Sam udział jest oczywiście dobrowolny, warto jednak zastanowić się nad przyczynami takiej postawy. Być może niska motywacja jest skutkiem depresji, której symptomy obserwuje się w tej grupie wiekowej częściej niż u osób młodszych. W tym przypadku zauważalne mogą być inne objawy takie jak senność, apatia czy obniżony nastrój. Inną przyczyną odmowy może być lęk przed niepowodzeniem. W obu przypadkach powinno się okazać zainteresowanie, ale nie wywierać presji. Można zasugerować tej osobie, aby uczestniczyła w zajęciach w charakterze obserwatora. Często dobry wpływ ma przebywanie w grupie – pod wpływem tej sytuacji i obserwacji innych uczestników osoba może sama zacząć angażować się w ćwiczenia w takim zakresie, w jakim jest w stanie. Na początku dobrze jest upewnić się, czy potencjalny uczestnik dobrze rozumiał, na czym mają polegać zajęcia, tak by odmowa nie wynikała z dezinformacji.

#### Uczestniczenie w sposób bierny

Czasem część uczestników pomimo deklarowanej chęci udziału w zajęciach będzie wycofywać się z wykonywania proponowanych ćwiczeń. Przyczynę mogą stanowić negatywne autostereotypy – postrzeganie siebie jako osoby o niewystarczających umiejętnościach i ograniczeniach związanych z wiekiem. Takie osoby trzeba szczególnie wzmacniać i podkreślać, że niektóre nasze ograniczenia biorą się z samego sposobu myślenia i postrzegania własnych zasobów i możliwości. Co więcej, liczy się nie sam rezultat, ale podejmowanie prób – to najlepszy rodzaj ćwiczenia. Przyczyna wycofania i bierności może mieć też podłoże w indywidualnych cechach jednostki i jej temperamencie.

#### Rezygnacja w trakcie

Gdy uczestnik rezygnuje po podjęciu się zadania, może być to spowodowane tym, że zaczyna konfrontować się ze swoimi ograniczeniami – być może czynności które kiedyś wykonywał bez problemu sprawiają mu trudność. Należy wtedy wyrazić zrozumienie i podkreślić, że jest to naturalny proces i że spotykamy się tutaj, żeby wspólnie pracować nad tym, by ten proces zahamować i dlatego tak ważne jest podejmowanie prób. W takim momencie zastanówcie się, czy dobrany poziom trudności był adekwatny. Rezygnacja może wiązać się po prostu z brakiem zrozumienia polecenia, dlatego za każdym razem upewnijcie się, czy każdy z uczestników wie, na czym polega kolejne zadanie, a do osób, które tego wymagają, podchodźcie indywidualnie i tłumaczcie polecenie ponownie. Czasem osoby, które mają problem ze słuchem rezygnują, bo nie słyszą polecenia – warto namierzyć takie osoby w grupie i prosić, żeby siadały bliżej prowadzących.

### Forma i struktura zajęć

#### Bezpośrednie komentarze

Komentarze uczestników potrafią nadać ton atmosferze pracy. Głośno wygłaszane uwagi typu „to jest bez sensu”, „to nie dla mnie” mogą wpłynąć negatywnie na wszystkich uczestników oraz na prowadzących. Tutaj potrzebna jest „gruba skóra” – nie należy takich uwag brać do siebie, ani się denerwować, nie należy też za bardzo naciskać, ani wdawać się w dyskusję. Jeżeli trafi wam się w trakcie zajęć nieprzyjemny komentarz, przypomnijcie, dlaczego się spotykacie i jakie zalety mają ćwiczenia pamięci. Warto również pamiętać o tym, że nie wszystkie metody ćwiczenia i zapamiętywania są odpowiednie dla każdego. Coś co dla jednej osoby może być dziecinne i nieciekawe, a dla innej praktyczne i pożyteczne – warto również przedstawić taki punkt widzenia seniorom.

#### Dygresyjność

Wtrącanie dygresji jest dość częste w tej grupie wiekowej. Starsze osoby mają niekiedy dużą potrzebę dzielenia się swoim doświadczeniem, co jest dużym pozytywem, ale w niektórych przypadkach, gdy ćwiczenie wymaga skupienia, a pojawia się dygresja zupełnie nie związana z tematem zajęć, może być to kłopotliwe. Wtedy sformułowanie typu: „Cieszę się, że chciał/a się Pan/Pani z nami tym podzielić, bardzo chętnie porozmawiamy o tym po zakończeniu zajęć, a teraz prosilibyśmy o skupienie się na zadaniu” jest jak najbardziej na miejscu. Można również strukturalizować i unikać nieadekwatnych dygresji poprzez podawanie modelowego przykładu wypowiedzi.

#### Tempo pracy

Na zajęciach możecie spotkać się ze zróżnicowanym tempem pracy wśród uczestników. Osoby starsze to grupa bardzo zróżnicowana i jest to problem praktycznie nie do uniknięcia. Jeżeli nie jest się na niego przygotowanym, efektem może być znudzenie i zniecierpliwienie wśród osób bardziej sprawnych i frustracja wśród osób, które nie nadążają za grupą. Rozwiązaniem jest przygotowanie dodatkowych kart pracy lub przykładów dla osób, które rozwiązują zadania szybciej i odpowiednich odpowiedzi dla tych, którzy potrzebują więcej czasu. Możecie też ograniczyć ten problem poprzez dobranie odpowiednich poziomów trudności do możliwości każdej z osób.

## **Emocjonalne reakcje**

### **Emocjonalne reakcja**

Podczas zajęć mogą mieć miejsce momenty wzruszenia, wywołane przywołaniem pewnych wspomnień czy konfrontacją ze swoimi ograniczeniami („kiedyś nie sprawiłoby mi to problemu”). U osób z demencją często może pojawić się lęk, zagubienie i niepokój, powtarzające się pytania: „Kiedy wrócę do domu?”, „Czy ktoś mnie odbierze?”, „Nie chcę tu być”, „Co ja mam tu robić?” albo nieadekwatne komentarze na forum, próby opuszczenia sali czy zniecierpliwienie. Wszystkim tym sytuacjom towarzyszy pobudzenie emocjonalne. Takie osoby wymagają więcej indywidualnego kontaktu i pozytywnego wzmacniania. Należy też postarać się, aby odnosiły sukcesy w prostych czynnościach i dostrzegały efekt swojego zaangażowania w zajęcia.

Reakcja na innych / porównywanie się — Praca w grupie poza swoimi niezaprzeczalnymi zaletami może implikować problemy, takie jak porównywanie się z innymi uczestnikami zajęć. Warto obserwować, jak osoby starsze, które wypadają gorzej na tle innych, radzą sobie z tą sytuacją, która potencjalnie może wzbudzać negatywne emocje. Dlatego przypominajcie często, że ważne jest samo podejmowanie jakiegokolwiek aktywności, nagradzajcie słownie i dbajcie o atmosferę pełną akceptacji i daleką od wzajemnego oceniania.

## PO ZAJĘCIACH – ZBIERANIE OPINII UCZESTNIKÓW

Po zebraniu pierwszych doświadczeń zaplanujcie spotkanie, na którym omówicie obserwacje i zanotujecie wnioski, które można zastosować na kolejnych zajęciach. Możecie skorzystać z przykładowych pytań znajdujących się poniżej. Zwróćcie uwagę na różne perspektywy w trakcie zajęć – prowadzącego i uczestnika. Ustalcie, jakie procesy grupowe zaobserwowaliście i jaka atmosfera panowała podczas poszczególnych ćwiczeń.

### Do ustalenia

#### O was

- Jak się czuliście przed zajęciami?
- Jak się czuliście w trakcie zajęć?
- Czy jesteście zadowoleni ze swojej pracy?
- Co wpływało na wasze emocje?
- Czy poznaliście lepiej uczestników?

#### O uczestnikach

- Jaka panowała atmosfera?
- Co was zaskoczyło w ich zachowaniu?
- Jak seniorzy poradzili sobie z zadaniami?
- Czy zintegrowali się ze sobą?

#### O przyjętym planie zajęć

- Czy zastane warunki były zgodne z ustaleniami?
- Co się udało?
- Czy polecenia były zrozumiałe?
- Czy odpowiednio podzieliliście się zadaniami?
- Co poszło inaczej, niż zakładaliście?
- Co się najbardziej podobało?
- Czy pojawiały się trudności?
- Jeżeli tak, z czego wynikały?

Jeżeli natrafiliście na problemy podczas prowadzenia zajęć, omówcie je z mentorem grupy oraz skorzystajcie z rozdziału „problemy i rozwiązania”.

Pamiętajcie, żeby nie podchodzić do prowadzenia zajęć zbyt zadaniowo. Traktujcie wspólny czas nie tylko jak intensywny trening, ale również jako okazję do nawiązywania nowych znajomości oraz pomagania osobom, które często zmagają się z chorobami i samotnością. Poznajcie waszą grupę seniorów. Dowiedźcie się, co lubią robić, jakie problemy spotykają ich w życiu codziennym i co chcieliby wynieść ze spotkań z wami.

Starajcie się bazować na współpracy, a nie na autorytecie. Dobrą metodą na zacieranie granicy między prowadzącymi a uczestnikami jest zapraszanie seniorów do wspólnego przygotowywania zajęć – wiele starszych osób posiada ciekawe umiejętności i zasoby, które mogą być punktem wyjścia kolejnych tematów. Możecie również zaangażować seniorów we wspólne tworzenie materiałów na podstawie instrukcji, np. w formie spotkania warsztatowego.

### POBIERZ INSTRUKCJE DIY

Opracowanie profilu grupy, rozmowa z uczestnikami i zaangażowanie ich we współtworzenie zajęć sprawi, że będziecie w stanie sprawnie oceniać, jaki rodzaj aktywności jest odpowiedni dla waszej grupy. Sprawdzajcie różne pomysły, korzystajcie z inspiracji i dbajcie o to, by kolejne zajęcia były jak najbardziej różnorodne!

## OPRACOWYWANIE SCENARIUSZY

Materiały dostarczone w tym pakiecie startowym będą dla was pomocą podczas zbierania pierwszych doświadczeń. Jak się przekonacie, bardzo dużo zależy od odbiorców – seniorów – w każdej grupie najlepiej sprawdzi się co innego. Dlatego też waszym zadaniem będzie samodzielne wypracowanie własnej metody odpowiedniej dla danej grupy. W tym rozdziale podzielimy się z wami przyjętymi przez nas metodami przygotowywania scenariuszy oraz opiszemy rolę ich poszczególnych elementów. Ramowy plan zajęć można wypełnić własnymi ćwiczeniami – czytelna struktura ułatwi wam proces przygotowywania i przeprowadzania własnych zajęć.

### Przygotowując zajęcia w pierwszej kolejności ustalcie:

#### Czas

Przy spotkaniach dłuższych lub krótszych niż 60 minut zmieńcie liczbę głównych ćwiczeń.

#### Temat

Wybór motywu przewodniego zajęć pomaga w wymyślaniu zadań oraz pozwala na przygotowanie treści psychoedukacji dla całego spotkania. Zajęcia można prowadzić również jako zbiór luźno powiązanych ćwiczeń.

### Elementy scenariusza

#### Rozgrzewka

CZAS: 5–10 MINUT

CEL: INTEGRACJA, GROMADZENIE INFORMACJI, ROZRUSZANIE

PAMIĘCI

FORMA: TURA

W rozgrzewce pamiętajcie o przedstawieniu wzoru wypowiedzi lub czynności i podawaniu imion. Ten etap scenariusza może być dla was okazją do gromadzenia informacji o uczestnikach, np. z takich obszarów jak codzienność, nawyki, zainteresowania i umiejętności. Najważniejszą wartością, którą powinniście się kierować wymyślając rozgrzewkę, jest stworzenie miłej atmosfery, dlatego nie obawiajcie się wprowadzania na tym etapie ćwiczeń zaskakujących, nietypowych, a nawet humorystycznych.

#### Psychoedukacja

CZAS: 2–5 MINUT

ROLA: BUDOWANIE WIEDZY I NADAWANIE ZNACZENIA

#### Wypowiedź powinna zawierać:

- Temat zajęć
- Nazwę ćwiczonego obszaru
- Przykłady angażowania go w życie codziennym
- Zapowiedź formy ćwiczeń
- Pozytywne wzmocnienia i motywowanie

#### Zakres psychoedukacji

Podczas zajęć macie możliwość przekazywania seniorom informacji z waszego obszaru wiedzy. Przekonujcie uczestników o wartości

zadań przez pokazanie im powiązania ćwiczeń z codziennością i informowanie, jak mogą zastosować zdobyte informacje do budowania dobrych nawyków. Pamiętajcie, że ćwiczenie pamięci powinno odbywać się regularnie – podawajcie przykłady aktywności, które seniorzy mogą podejmować w czasie wolnym, żeby również samodzielnie rozwinąć omawiany obszar.

#### Pierwsze główne ćwiczenie

CZAS: 10–20 MIN

ROLA: INTENSYWNE TRENOWANIE WYBRANEGO OBSZARU

Ćwiczenia główne nie miały u nas wzoru – stawiałyśmy na różnorodność i testowałyśmy nasze pomysły. Do takiego działania zachęcamy też was! Korzystajcie z inspiracji i przyglądajcie się waszej grupie. Pamiętajcie, że zadania mogą mieć różne formy: indywidualne, w parach, w małych grupach, w zespołach, na forum, wspólnie lub w formie tury.

#### Ćwiczenie rozluźniające

CZAS: 5–10 MINUT

ROLA: DYSTRAKCJA, ĆWICZENIE POŁĄCZONE Z ODPOCZYNKIEM

Godzinne intensywne zajęcia potrafią być dużym obciążeniem dla seniorów, dlatego dobrze jest zaplanować w trakcie ćwiczenie lżejsze i łatwiejsze, które również będzie angażowało wybrany obszar. Takie zadanie może pełnić funkcję dystrykcji, po której odpamiętujemy informacje z pierwszego ćwiczenia.

#### Drugie główne ćwiczenie

CZAS: 10–20 MINUT

ROLA: INTENSYWNE TRENOWANIE WYBRANEGO OBSZARU

Drugie główne ćwiczenie powinno mieć zupełnie inną formę niż pierwsze. Jeżeli poprzednie ćwiczenie było na kartce, tym razem skorzystajcie z przedmiotów z instrukcji, przygotujcie ćwiczenie ruchowe lub manualne. Wprowadzanie atrakcyjnych obiektów i aktywności urozmaici wasze zajęcia i podniesie zaangażowanie seniorów.

#### Zadanie domowe i podsumowanie

CZAS: 2–5 MINUT

ROLA: WSPIERANIE KSZTAŁTOWANIA NAWYKÓW, ORGANIZACJA I INFORMOWANIE

Zadanie domowe może być kontynuacją zajęć lub motywacją do włączenia treningu pamięci w codzienne życie. Gdy poznacie waszych uczestników, zastanówcie się, jakie działania mogą poprawić ich pamięć, uwagę i koncentrację – wnioski wykorzystajcie do opracowania zadań dodatkowych. Na tym etapie zajęć pamiętajcie podziękowaniu seniorom za udział w tym spotkaniu i poinformowaniu o kolejnym!

### **Dodatkowe podpowiedzi**

Treści – Podczas zajęć uważnie obserwujcie, się podoba się uczestnikom. Zbadajcie zainteresowania seniorów i potraktujcie je jako punkt wyjścia do wymyślenia scenariuszy. Informacje możecie zdobyć podczas integracji. Podzielcie się też waszymi pasjami. Historie z wyjazdów, ciekawe zainteresowania albo nietypowa wiedza, którą posiadacie, mogą okazać się wspólnym tematem do rozmów i pomóc wam w budowaniu relacji.

Dopasowanie do otoczenia – Każde z miejsc, które odwiedzicie, ma swoją specyfikę. Mogą to być piękne tereny zielone, dobrze wyposażona pracownia do zajęć plastycznych albo doświadczeni pracownicy, którzy podzielą się z wami wskazówkami. Rozglądajcie się i korzystajcie ze wszystkich możliwości, które daje wam zawarta współpraca!

Angażowanie uczestników – Włączajcie seniorów w prowadzenie i wymyślanie zajęć. Zajęcia mogą być dla nich okazją do zaprezentowania swoich umiejętności – wzmocni to ich pewność siebie, poczucie sprawczości i kontroli oraz pozwoli im wykorzystać swój potencjał. Możecie też wspólnie wykonać narzędzia na podstawie instrukcji – jest to dobra okazja do integracji międzypokoleniowej i pomaga w przekształcaniu zajęć we wspólną inicjatywę wszystkich zaangażowanych osób.

Dzielenie się pomysłami z innymi – wymieniajcie się informacjami z innymi studentami prowadzącymi podobne działania. Porady, wsparcie, pomysły i dobre przykłady pomogą wam w dalszej pracy z seniorami i przyspieszą wasz rozwój. Zapraszamy was do grupy na facebook'u, działającej pod adresem:

Powodzenia!

### **Wskazówka**

Pamiętajcie, że dla seniorów bardzo ważną częścią waszych działań jest ich aspekt rekreacyjny oraz możliwość nawiązania kontaktów zarówno między – jak i wewnątrzpokoleniowych. Zachęcamy was do organizowania raz na jakiś czas zajęć których głównym celem jest integracja i zabawa. Mogą to być warsztaty, podczas których wspólnie wykonacie narzędzia do zajęć, lub po prostu godzinna pogadanka przy herbacie. Takie działania będą szczególnie docenione przez seniorów pozostających pod całodobową opieką, którzy często zmagają się z chorobami otępiennymi i mają ograniczoną możliwość wpłynięcia na swoją kondycję poznawczą.

---

## SCENARIUSZE

W tym rozdziale dowiecie się więcej o zaproponowanych przez nas scenariuszach. Znajdziecie tu szczegółowe informacje dotyczące:

- potrzebnych materiałów,
- celu każdego z ćwiczeń,
- czasu trwania,
- wskazówek dla prowadzących,
- dopasowania zadań do specyfiki grupy: jak modyfikować zadanie, gdy grupa jest duża (powyżej 12 osób), mała (poniżej 8 osób) lub gdy osoby gorzej/lepiej funkcjonują (poziom łatwy, średni, trudny).

### **Przed każdymi planowanymi zajęciami:**

- zapoznajcie się ze scenariuszem,
- przeczytajcie zalecenia,
- wybierzcie odpowiednie wersje ćwiczeń,
- podzielcie się zadaniami,
- przygotujcie materiały,
- przećwiczcie sposób podawania instrukcji,
- omówcie potencjalne trudności i sposoby radzenia sobie z nimi.

### **Na miejscu:**

- ułóżcie stoły do pracy,
- zapewnijcie sobie wygodny dostęp do wszystkich materiałów,
- zaproście seniorów na zajęcia.





---

## SCENARIUSZ PIERWSZY

### Temat – Umiejętności i zawody

W tym scenariuszu motywem przewodnim są różne umiejętności, zarówno te nowe, jak i te już nabyte. Razem z uczestnikami będziecie wspominać dawne zawody oraz opowiadać im o współczesnych. Na koniec zaplanowane jest wyzwanie dla wszystkich – origami.

### Materiały

#### Dla 12 uczestników i 3 prowadzących:

- 3 KOPIE SCENARIUSZA
- 6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z TEKSTEM O KIEROWCY
- 6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z PYTANIAMI DO TEKSTU
- 6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ZAWODAMI
- 6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ZADANIEM DOMOWYM
- 12 KOPII ZAŁĄCZNIKA JEDNEJ Z WYBRANYCH INSTRUKCJI
- 12 KOPII ZAŁĄCZNIKA DRUGIEJ Z WYBRANYCH INSTRUKCJI

Przetnijcie według linii karty z pytaniami do tekstu, zawodami, zadaniem domowym, kontraktem, tekstem o kierowcy.

Połączcie karteczki w zestawy.

## Wprowadzenie

CEL: PRZEDSTAWIENIE INFORMACJI ORGANIZACYJNYCH

CZAS: 3 MINUTY

FORMA: OPIS

### Przebieg

Opowiedzcie, kim jesteście, czym się zajmujecie i co będziecie robić.

### Uwagi

Używajcie krótkich, prostych zdań i nie przeciągajcie swoich wypowiedzi, żeby nie stracić uwagi uczestników. Wystarczy, że się przedstawicie, wymienicie kierunek studiów oraz powiecie kilka słów o treningu pamięci, np.:

*Nasz trening ma na celu pobudzenie Państwa pamięci, myślenia i uwagi (czyli m.in. zdolności do koncentracji). Przez kolejne zajęcia będziemy poznawać różne rodzaje pamięci oraz techniki, dzięki którym można ją ćwiczyć. Dodatkowo będziemy wzajemnie się poznawać oraz spędzać miło i aktywnie czas.*

Podajcie również informacje dotyczące organizacji, np.: ile trwają zajęcia, jak często będą się odbywały i ile spotkań planujecie.

### Modyfikacje

Opowiadając o treningu pamięci, jego celu i zaletach, dopasujcie treści do sytuacji słuchaczy. Zastanówcie się, co jest dla nich istotne w dbaniu o kondycję funkcji poznawczych i przedstawicie związek między wiedzą z zajęć a codziennością seniorów. Informacje, które podacie w tej części, powinny być zupełnie różne dla osób znajdujących się pod całodobową opieką i dla sprawnych, aktywnych uczestników. Skonsultujcie się z mentorem grupy i nie obawiajcie się uproszczeń i porównań podczas tłumaczenia.

## Kontrakt

CEL: USTALENIE ZASAD WSPÓŁPRACY

CZAS: 5 MINUT

FORMA: DSKUSJA

### Przebieg

Przedstawcie zasady, do których będziecie się stosować na zajęciach.

### Uwagi

Jeżeli korzystacie z przygotowanego wcześniej zestawu zasad, upewnijcie się, czy uczestnicy zgadzają się na nie. Zapewnijcie im też możliwość wprowadzenia zmian. Każdą z zasad przeczytajcie na głos i przedyskutujcie. Co najważniejsze – stosujcie się do tego, co ustaliliście podczas zajęć. Wprowadzenie jasnych reguł ułatwi wam zwracanie seniorom uwagi w przyszłości – wystarczy odwołać się do danej zasady. Na kolejnych zajęciach możecie rozdać opracowany wspólnie kontrakt w formie papierowej.

### Modyfikacje

Możecie skorzystać z proponowanych przez nas reguł, ustalić własne lub opracować je razem z seniorami. Jednak bądźcie ostrożni z wymyślaniem regulaminu podczas zajęć od zera – może się to okazać bardzo czasochłonne.

## Rozgrzewka

CEL: INTEGRACJA

CZAS: 10 MIN.

FORMA: TURA

### Przebieg

Każdy z uczestników kolejno podaje swoje imię i zawód lub coś, w czym jest dobry. Każdy uczestnik musi mówić głośno i słuchać, gdy inni mówią. Prowadzący natomiast musi notować pojawiające się informacje do quizu.

### Uwagi

Zadanie integracyjne ma formę tury, w której prowadzący pilnuje kolejności oraz długości wypowiedzi. Zadbajcie o to, by wszyscy włączyli się w integrację – zarówno uczestnicy, jak i prowadzący. Najczęstszym problemem podczas tego ćwiczenia jest formułowanie zbyt długich wypowiedzi. Aby usprawnić przebieg, zacznijcie od podania wzoru, np.: „Mam na imię Ula i zajmuję się projektowaniem”. Pracując z mniej sprawnymi osobami przygotujcie się na to, że polecenie trzeba będzie powtarzać kilka razy. Jeżeli ktoś się długo zastanawia, zadawajcie pytania, na które można łatwo odpowiedzieć: „Jak ma Pan/Pani na imię?”, „Jaki zawód Pan/ Pani wykonywała?”, „Jakie są Pana/Pani umiejętności?”.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli pracujecie z dużą liczbą osób lub jeżeli część osób ma problemy ze słuchem, powtarzajcie informacje podawane przez uczestników w taki sposób, aby wszyscy je słyszeli i mogli uczestniczyć w drugiej części ćwiczenia.

**Mała grupa** – W grupach mniejszych niż 10 osób możecie zachęcać uczestników do podania większej ilości informacji, jednak pamiętajcie, aby uwzględnić je w quizie.

## Quiz

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ, INTEGRACJA

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Na podstawie swoich notatek zadajcie od 5 do 10 pytań. Pytania powinny odnosić się bezpośrednio do wypowiedzi (np.: „Kto z Państwa był krawcową?”). Quiz kierujcie do całej grupy.

### Uwagi

Przeprowadzając quiz pytanie artykułujcie głośno i poproście o podanie imienia osoby, której dotyczy. Dopasujcie poziom trudności do swojej grupy. Rozgrzewka w takiej formie ma kilka funkcji – uruchamia pamięć długotrwałą seniorów, pomaga w znalezieniu wspólnych cech i tematów do rozmowy. Pozwala wam też przeprowadzić swojego rodzaju ankietę – możecie poznać poziom wykształcenia w waszej grupie oraz dowiedzieć się, na ile jest ona zróżnicowana.

### Modyfikacje

Poziom trudności różnicujemy przez zmianę treści z konkretnej na bardziej abstrakcyjną.

**Poziom łatwy** – Zadawajcie pytanie odnoszące się bezpośrednio

do wypowiedzi (np.: „Kto z Państwa był handlowcem?”). Łatwiejszych pytań możecie używać również wtedy, gdy grupa jest słabo zintegrowana. Głównym wyzwaniem będzie wtedy przypomnienie sobie imienia osoby, której dotyczy informacja.

**Poziom średni i trudny** – Jeżeli grupa jest dość sprawna pod kątem funkcjonowania poznawczego i zna się dobrze, możecie utrudnić quiz – zamiast pytania o podaną informację (np. „Kto pracował jako kierowca?”), zapytajcie o przedmiot/skojarzenie, który się z nią łączy (np.: „Kto często patrzył w lusterko?”). Im bardziej odległe skojarzenia, tym trudniejsze będzie zadanie.

## Psychoedukacja

CEL: DOSTARCZENIE WIEDZY O PROCESACH POZNAWCZYCH

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Opowiedzcie, jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.

### Uwagi

Nie używajcie fachowego języka. Mówcie zwięźle i korzystajcie ze skojarzeń oraz analogii. Pamiętajcie, aby dopasować przekaz do odbiorców. Dobrze przedstawiona psychoedukacja to narzędzie do przekonywania seniorów o wartości i użyteczności waszych zajęć. Jeżeli jej forma będzie skomplikowana i niezrozumiała, może to wpłynąć na odbiór ćwiczenia.

### Zakres psychoedukacji – przykład

*W każdym wieku warto jest uczyć się nowych rzeczy. Może będzie to wymagało większego wysiłku, ale nie należy się zniechęcać. Nie musimy od razu podejmować się nauki gry na instrumencie czy poznawania nowego języka. Nasza nauka może nawet polegać na wprowadzaniu drobnych zmian w codziennych czynnościach, tak aby nie podążać „utartymi ścieżkami”, ale starać się przełamywać pewne schematy. Może być to odwiedzenie nieznanego miejsca w mieście czy spróbowanie nowej potrawy. Nasz mózg jest plastyczny i tworzy nowe połączenia przez całe nasze życie, dajmy mu więc możliwość do rozwoju.*

### Modyfikacje

Poziomy różnicujemy przez poziom skomplikowania wypowiedzi i ilości przekazywanych informacji. Przygotowany przykład odpowiada grupie odbiorców na poziomie średnim.

**Poziom łatwy** – skróć wypowiedź oraz używaj bardziej obrazowego języka, możesz przygotować ilustracje, które wzmocnią przekaz

**Poziom trudny** – rozbuduj wypowiedź, dodaj ciekawostki i opowiadaj o roli poszczególnych ćwiczeń w trakcie zajęć.

## Praca z tekstem

CEL: ĆWICZENIE UWAGI

CZAS: 5 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie kartki z tekstem o kierowcy – Michale ZAŁ. Przeczytajcie tekst głośno i wyraźnie. Poproście uczestników o śledzenie tekstu

na kartce w czasie, gdy będziecie go czytać. Zaznaczcie, że ważne jest, aby zapamiętać jak największą ilość informacji. Po odczytaniu tekstu poproście seniorów o odwrócenie i odsunięcie kartek.

### Uwagi

Na tym etapie ćwiczenia najważniejsze jest to, aby osoba czytająca tekst robiła to powoli i bardzo wyraźnie oraz dobrze intonowała zdania. Zadbajcie o to, by nie stać tyłem do żadnego z uczestników.

### Modyfikacje

Jeżeli dla osób, z którymi pracujecie, bardziej odpowiedni jest poziom średni lub łatwy, przeczytajcie tekst dwukrotnie – możecie za drugim razem stanąć w innym miejscu, aby wszyscy mieli szansę cię usłyszeć.

## Praca w parach

CEL: WPROWADZENIE ELEMENTU DYSTRAKCJI, ĆWICZENIE

WYDOBYWANIA INFORMACJI Z PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ,  
BUDOWANIE SKOJARZEŃ

CZAS: 10 MINUT

FORMA: PRACA W PARACH

### Przebieg

Dobierzcie seniorów w pary i rozdajcie im kartoniki z nazwami starych zawodów. Poproście o wspólne przypomnienie sobie, czym zajmowały się osoby wykonujące dany zawód. Następnie rozdajcie kartki z nazwami nowych zawodów i poproście o połączenie nazwy z definicją – zaznaczcie, że można zgadywać i kierować się intuicją, pomagajcie i podpowiadajcie w razie potrzeby. Na koniec poproście chętne zespoły o podanie odpowiedzi.

### Uwagi

Seniorzy mogą być przyzwyczajeni do pracy indywidualnej, dlatego zachęcajcie ich w trakcie trwania zadania do rozmawiania ze sobą i współpracy. Podpowiadajcie osobom, które napotykają trudności.

### Modyfikacje

**Małe grupy** – ćwiczenie może być okazją do rozmowy – pytajcie seniorów, czy spotkali się z wybranymi przez was nowymi zawodami oraz czy znają jakieś inne dawne profesje.

**Duże grupy** – Zadawajcie powyższe pytania osobom, które skończą ćwiczenie wcześniej.

## Praca z tekstem

CEL: WYDOBYWANIE INFORMACJI Z PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ

CZAS: 10 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdaj kartki z pytaniami do tekstu o kierowcy ZAŁ. Poproś uczestników o zapisanie odpowiedzi bez korzystania z tekstu.

### Uwagi

Podchodźcie do uczestników i naprowadzajcie ich na odpowiedzi w przypadku trudności. Pamiętajcie, żeby stosować pozytywne wzmocnienia.

### **Modyfikacje**

Poziomy różnicujemy przez wprowadzenie lub pominięcie dystrakcji oraz formę pytań do tekstu. **Poziom łatwy:** Wykonaj tę część ćwiczenia bezpośrednio po odczytaniu tekstu i skorzystaj z pytań wielokrotnego wyboru.

**Poziom średni** – Skorzystaj z pytań wielokrotnego wyboru po dystrakcji.

**Poziom trudny** – Skorzystaj z pytań otwartych po dystrakcji. Jeżeli nie wiesz, jaki poziom wybrać, możesz rozdać uczestnikom pytania otwarte i zaproponować łatwiejszą wersję osobom, które natrafią na duże trudności z odpamiętywaniem.

ry możemy włączyć w naszą codzienność. Zachęćcie też seniorów do wykonania samodzielnie drugiej instrukcji składania origami.

### **Modyfikacje**

Dopasujcie przykłady do waszej grupy seniorów, sugestie możecie wymyślić razem opiekunem/kierownikiem placówki

## **Origami**

CEL: UCZENIE NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI, ĆWICZENIE KOORDYNACJI SENSOMOTORYCZNEJ I MOTORYKI MAŁEJ  
CZAS: 15 MINUT

### **Przebieg**

Rozdajcie seniorom kwadratowe kartki oraz instrukcje. ZAŁ. Poproś o składanie papieru zgodnie z wytycznymi na rysunkach.

### **Uwagi**

W tym zadaniu dużo osób będzie potrzebowało indywidualnych podpowiedzi – upewnijcie się, czy wy sami umiecie wykonać figury przedstawione na instrukcjach. Aby seniorom było łatwiej korzystać z instrukcji, wytłumacz, że przerywana linia jest miejscem zagięcia, a strzałka pokazuje kierunek, w którym zaginamy. Przypomnijcie seniorom, że najważniejszą częścią zadania jest wysiłek wkładany w naukę nowej umiejętności. Pomagajcie osobom, które natrafią na duże trudności, tak aby i dla nich ćwiczenie zakończyło się sukcesem.

### **Modyfikacje**

Poziomy różnicujemy złożonością składanego modelu.

**Poziom łatwy/średni** – Zaczynajcie od rozdania najłatwiejszych instrukcji – modelu samolotu i piekło-niebo. Zaproponujcie złożenie lisa lub ryby osobom, które szybciej poradzą sobie z zadaniem.

**Poziom trudny** – W grupach, w których seniorzy są bardzo sprawni manualnie, (tą informację możecie zdobyć w wywiadzie z pracownikiem instytucji / opiekunem) zaczynajcie od trudniejszych modeli ryby i liska.

## **Zadanie domowe**

CEL: ĆWICZENIE NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI, ĆWICZENIE UWAGI  
JAKO WAŻNY ETAP TWORZENIA ŚLADU PAMIĘCIOWEGO

### **Przebieg**

Rozdajcie i wytłumaczcie zadanie domowe. Zachęćcie do zrobienia czegoś nowego w najbliższym czasie.

### **Uwagi**

Pierwsze zadanie domowe to wyzwanie do zrobienia czegoś nowego w najbliższym tygodniu. Zmotywujcie uczestników do podejmowania wysiłku na co dzień i podajcie przykłady czynności, które mogą wykonywać. Zaznaczcie, że zmiana nawyków na co dzień i odstępowanie od rutyny to również sposób ćwiczenia, któ-





---

## SCENARIUSZ DRUGI

### Temat – Wyobrażenia i skojarzenia

Drugie zajęcia dotyczą tworzenia skojarzeń i obrazów, które pomagają utrwalić zapamiętywane informacje. Uczestnicy poznają dwa rodzaje mnemotechniki oraz przykłady ich zastosowania w codziennym życiu.

### Materiały:

#### Dla 12 uczestników i 3 prowadzących

DŁUGOPISY DLA UCZESTNIKÓW

3 KOPIE SCENARIUSZA

1 KOPIA ZAŁĄCZNIKA Z HASŁAMI

3 KOPIE ZAŁĄCZNIKA Z HISTORIAMI

6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z KONTRAKTEM

12 KART PRACY Z WYBRANYM ŁATWIEJSZYM WIERSZEM/UTWOREM

12 KART PRACY Z WYBRANYM TRUDNIEJSZYM WIERSZEM/UTWOREM

Przetnijcie według linii karty z hasłami, kontraktem, historiami.

Przygotujcie torebkę/pudełko do losowania karteczek.

## Przypomnienie zasad

CEL: PRZYPOMNIENIE ZASAD

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Przedstawcie kontrakt ustalony na poprzednich zajęciach.

### Uwagi

Możecie odczytać głośno ustalone zasady lub rozdać je w formie wydruku. Przez odwołanie się do ustalonych reguł, utrwalacie je oraz przedstawiacie osobom, które nie brały udziału w pierwszym spotkaniu. Ten etap zajęć możecie powtarzać w razie potrzeby potrzebne na kolejnych spotkaniach.

## Rozgrzewka

CEL: INTEGRACJA

CZAS: 5 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Każdy z uczestników podaje swoje imię i czynność, którą chętnie wykonuje w czasie wolnym. Każdy uczestnik musi mówić głośno i słuchać, gdy inni mówią, natomiast prowadzący musi notować pojawiające się informacje do quizu.

### Uwagi

Zadanie integracyjne ma formę tury, w której prowadzący pilnuje kolejności oraz długości wypowiedzi. Zadbajcie o to, by wszyscy włączyli się w integrację – zarówno uczestnicy, jak i prowadzący. Najczęstszym problemem podczas tego ćwiczenia jest formułowanie zbyt długich wypowiedzi. Aby usprawnić jego przebieg, zacznijcie od podania wzoru, np.: „Mam na imię Ula i lubię dbać o rośliny doniczkowe”. Pracując z mniej sprawnymi osobami przygotujcie się na to, że polecenie trzeba będzie przywoływać kilka razy. Jeżeli ktoś długo się zastanawia, zadajcie pytania, na które można łatwo odpowiedzieć: „Jak ma Pan/Pani na imię?”, „Co robi Pani/Pan w czasie wolnym?”.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli pracujecie z dużą liczbą osób lub jeżeli część osób ma problemy ze słuchem, powtarzajcie informacje tak, aby wszyscy je słyszeli i mogli uczestniczyć w drugiej części ćwiczenia.

**Mała grupa** – W grupach mniejszych niż 10 osób możecie zachęcać uczestników do podania większej ilości informacji. Pamiętajcie jednak, aby uwzględnić je w quizie.

## Quiz

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ, INTEGRACJA

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Na podstawie swoich notatek zadajcie od 5 do 10 pytań dotyczących podanych przez uczestników informacji na temat ich zainteresowań. Pytania kierujcie do całej grupy.

### Uwagi

Przeprowadzając quiz zadawajcie głośno pytania i poproście o podanie imienia osoby, której dotyczy. Dopasujcie poziom trudności do swojej grupy. Rozgrzewka w takiej formie ma kilka funkcji – uruchamia pamięć krótkotrwałą seniorów i pomaga w znalezieniu wspólnych cech i tematów do rozmowy. Pozwala wam też przeprowadzić pewnego rodzaju ankietę – możecie poznać tematy i czynności, które sprawiają uczestnikom przyjemność i wykorzystać je jako inspirację w tworzeniu ćwiczeń.

### Modyfikacje

Poziom trudności różnicujemy przez zmianę treści z konkretnej na bardziej abstrakcyjną.

**Poziom łatwy** – Zadawajcie pytania odnoszące się bezpośrednio do wypowiedzi (np.: „Kto z Państwa lubi pić kawę?”) Prostszych pytań możecie używać również wtedy, gdy grupa jest słabo zintegrowana. Głównym wyzwaniem będzie wtedy przypomnienie sobie imienia osoby, której dotyczy informacja.

**Poziom średni i trudny** – Jeżeli grupa jest dość sprawna i zna się dobrze, możecie utrudnić quiz – zamiast pytania o podaną informację, zapytajcie o przedmiot/skojarzenie, który się z nią łączy. Im bardziej odległe skojarzenie, tym trudniejsze będzie zadanie.

## Psychoedukacja

CEL: DOSTARCZENIE WIEDZY O PROCESACH POZNAWCZYCH

CZAS: 2 MINUTY

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Opowiedzcie, jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.

### Uwagi

Nie używajcie fachowego języka. Mówcie zwięźle i korzystajcie ze skojarzeń oraz analogii. Pamiętajcie, aby dopasować przekaz do odbiorców. Dobrze przedstawiona psychoedukacja to narzędzie do przekonywania seniorów o wartości i użyteczności waszych zajęć. Analogicznie – jeżeli będzie ona skomplikowana i niezrozumiała, to tak samo mogą zostać odebrane ćwiczenia.

### Zakres psychoedukacji – przykład

*Podczas zapamiętywania informacji przydatne mogą okazać się pewne strategie pomocnicze, tzw. mnemotechniki. W większości polegają na budowaniu skojarzeń i łączeniu informacji, które chcemy zapamiętać, z innymi słowami czy obrazami. Dobrze, aby skojarzenia były wyraziste, mogą być zabawne i nietypowe – tego rodzaju informacje, które odbiegają od tego, co oczywiste i znane, lepiej zapadają w pamięć. Na dzisiejszych zajęciach postaramy się zastosować dwie wybrane mnemotechniki.*

### Modyfikacje

Poziomy różnicujemy przez poziom skomplikowania wypowiedzi i ilości przekazywanych informacji. Przygotowany przykład odpowiada grupie odbiorców na poziomie średnim.

**Poziom łatwy** – Skróćcie wypowiedź oraz używajcie bardziej obrazowego języka. Możecie przygotować ilustracje, które wzmocnią przekaz.

**Poziom trudny** – Rozbudujcie wypowiedź, dodajcie ciekawostki i opowiadajcie o roli poszczególnych ćwiczeń w trakcie zajęć.

### Karta pracy – wiersz

CEL: MYŚLENIE ABSTRAKCYJNE, ZAPOZNANIE  
Z MNEMOTECHNIKĄ  
CZAS: 15 MINUT  
FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

#### Przebieg

Rozdajcie karty z fragmentami piosenki lub wiersza i poproście uczestników o narysowanie, w każdej ramce po prawej stronie, obrazków kojarzących się ze słowami w danym wersie. Gdy wszyscy skończą, poproście o zgięcie kartki wzdłuż przerywanej linii tak, aby seniorzy widzieli obrazki. Następnie poproście o przypomnienie sobie tekstu na podstawie rysunków.

#### Uwagi

To zadanie zachęca seniorów do myślenia nieszablonowego i poszukiwania skojarzeń. Jest to metoda, która może być używana do zapamiętywania różnych rodzajów informacji – nie tylko wierszy i utworów muzycznych. Zwracajcie uwagę na to, by w trakcie ćwiczenia seniorzy skupiali się na wymyślaniu skojarzeń i rysowaniu, a nie nauce samego tekstu. Jeżeli dana osoba będzie miała trudność z którymś z wersów, poproś o wymyślenie oddzielnych skojarzeń do słów zamiast do całych wersów, np. „Biegnie światłem w stronę ciemności” – co kojarzy się Panu/Pani z biegiem? Co kojarzy się ze światłem? Możecie również porównać zadanie do wymyślania komiksów lub rebusów. Osobom, które z rezerwą podchodzą do rysowania możecie wytłumaczyć, że rysunki są dla nich i nie muszą być piękne, ważne żeby oni rozpoznali to, co chcieli przedstawić.

#### Modyfikacje

Poziomy trudności różnicujemy na podstawie poziomu abstrakcyjności ilustrowanego tekstu.

**Poziom łatwy** – Brathanki Czerwone korale

**Poziom średni** – Anna Jantar Tyle słońca w całym mieście

**Poziom trudny** – Wisława Szymborska Muzeum

Pamiętajcie, że możecie wybrać również własny dowolny utwór muzyczny lub literacki i zastosować go w tym ćwiczeniu.

### Karty pracy – wyjście z domu

CEL: ZAPOZNANIE Z MNEMOTECHNIKĄ WYMAGAJĄCĄ  
MYŚLENIA ABSTRAKCYJNEGO I KREATYWNOŚCI  
CZAS: 10 MINUT  
FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

#### Przebieg

Rozdajcie karty z zestawami przedmiotów. Poproście uczestników o wymyślenie i zapisanie historii, która połączy te przedmioty. Zachęcajcie seniorów do wymyślenia barwnej i zaskakującej fabuły. Zaznaczcie, że należy zapamiętać wymyśloną historię. Po zakończeniu poproście użytkowników o odwrócenie kartek i odłożenie ich na bok.

#### Uwagi

Zwróćcie uwagę na to, by seniorzy nie ograniczali się do wyliczania przedmiotów, np.: „Wychodzę z domu i do torby na zakupy wkładam: opakowanie na jajka itd.”. Poproś uczestników o używanie fantazji i tworzenie ciekawej fabuły. Zachęcaj do włączania przedmiotów do historii albo w nietypowy sposób, albo przez wyobrażanie sobie ich cech, np.: „Zakładam na ramię pogniecioną granatową torbę z napisem Spotem”

#### Modyfikacje

Poziomy różnicowane są liczbą zaangażowanych funkcji.

**Poziom łatwy** – zadaniem jest samo połączenie przedmiotów w spójną, logiczną historię.

**Poziom średni** – Po wymyśleniu historii seniorzy mają ją opowiedzieć i zapamiętać.

**Poziom trudny** – Zaproponujcie osobom, które mają szybkie tempo pracy, inne zestawy przedmiotów i zachęć do wymyślania kolejnych historii oraz udoskonalania tych, które zapisali. Możecie wymyślać własne zestawy przedmiotów – im będą mniej związane ze sobą, tym trudniejsze zadanie otrzymają seniorzy.

### Opisowe zgadywanie

CEL: WPROWADZENIE ELEMENTU DYSTRAKCJI, ĆWICZENIE  
TWORZENIA SPÓJNEJ NARRACJI.  
CZAS: 10 MINUT  
FORMA: TURA

#### Przebieg

Każdy uczestnik losuje hasło z pudełka i opisuje jego wygląd – pozostali zgadują.

#### Uwagi

Podobnie jak w integracji, prowadzący ma za zadanie kierować kolejnością i długością wypowiedzi. Przypominajcie o tym, że zadaniem jest opisywanie wyglądu, a nie działania.

#### Modyfikacje

Poziomy różnicowane są stopniem dostępności poznawczej przedmiotów w zbiorach haseł.

**Poziom łatwy** – Wybierzcie łatwiejszy zestaw haseł. Jeżeli dużo osób w waszej grupie ma problemy ze słuchem, rozważcie podzielenie się na małe 3–4 osobowe grupki na czas ćwiczenia.

**Poziom średni/trudny** – wybierzcie trudniejszy zestaw haseł. Możecie zachęcać uczestników, żeby utrudniali zgadywanie.

### Wyjście z domu – odpamiętywanie

CEL: UTRWALANIE POZNANEJ MNEMOTECHNIKI, ĆWICZENIE  
ODKODOWYWANIA ZAPAMIĘTANEGO MATERIAŁU.  
CZAS: 10 MINUT  
FORMA: POGADANKA

#### Przebieg

Poproście chętne osoby, żeby opowiedziały wymyśloną poprzednio historię, bez patrzenia w kartkę.

### **Uwagi**

Sprawdzajcie, czy w wypowiedzi pojawiają się wszystkie hasła z kartki. Jeżeli nie zostaną wymienione wszystkie zwroty, podajcie liczbę brakujących haseł, zachęćcie do podjęcia próby odpamiętania tych informacji. W drugiej kolejności możecie podać trzy przedmioty do wyboru. Jeżeli mieliście okazję wysłuchać historię wymyśloną przez danego uczestnika (np. pomagaliście tej osobie w trakcie pierwszej części zadania), możecie odwołać się do wymyślonej fabuły.

### **Modyfikacje**

**Duża grupa** – Jeżeli nie ma czasu na to, by każdy przedstawił swoją historię, poproś osoby, które miały ten sam temat (np. imienniny koleżanki) o wspólne sprawdzanie, czy w wypowiedzi pojawiają się przedmioty z listy. W ten sposób włączycie wszystkich do udziału w ćwiczeniu.

**Mała grupa** – Poproście każdego o opowiedzenie wymyślonej historii. Doceńcie inwencję twórczą seniorów.

## **Zadanie domowe**

CEL: UTRWALENIE MNEMOTECHNIK

### **Przebieg**

Rozdajcie karty pracy z wierszami o jeden poziom trudniejsze niż te, które były wykorzystane na zajęciach. Możecie rozdać również puste karty i zachęcić do wybrania i zilustrowania własnego utworu.

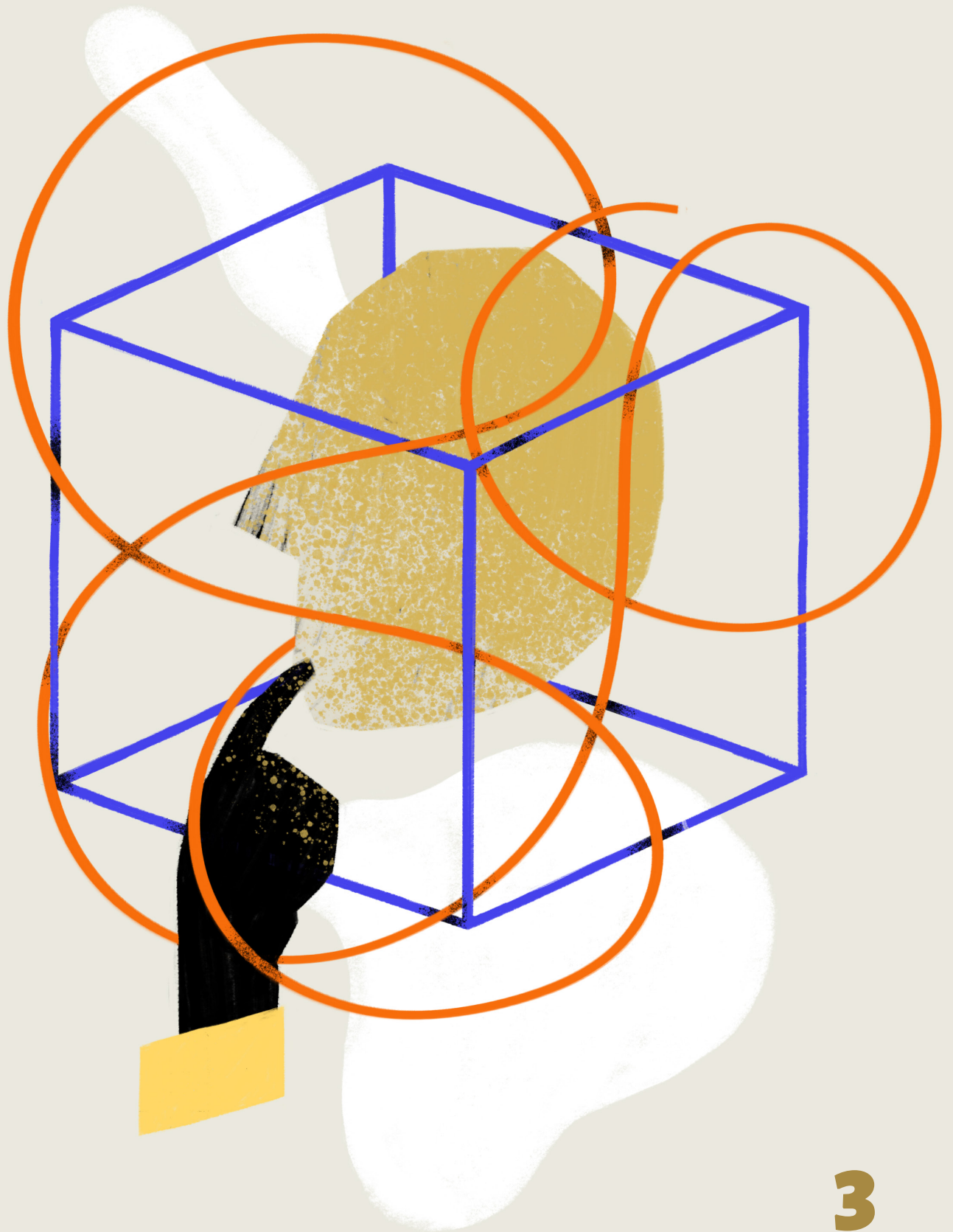
### **Uwagi**

Zmotywujcie uczestników do utrwalania informacji zdobywanych w trakcie zajęć. Powiedzcie, jak poznane sposoby zapamiętywania można używać w życiu codziennym, na przykład podczas zapamiętywania listy zakupów czy zadań na dany dzień.

### **Modyfikacje**

Jeżeli planujecie zajęcia z bardzo sprawnymi osobami, przygotujcie dodatkowy tekst na poziomie trudnym.





---

## SCENARIUSZ TRZECI

### Temat – Przestrzeń i orientacja

Na tych zajęciach uczestnicy będą ćwiczyli umiejętności związane z poruszaniem się w przestrzeni miejskiej: wyznaczanie tras, orientacja w terenie. Seniorzy zwrócą uwagę na otaczające ich przedmioty i uruchomią wyobraźnię.

### Materiały

#### Dla 12 uczestników i 3 prowadzących

DŁUGOPISY DLA UCZESTNIKÓW

3 KOPIE SCENARIUSZA

24 KOPIE ZAŁĄCZNIKA Z MAPĄ

12 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ILUSTRACJĄ DO TEKSTU BEZ PRZEDMIOTÓW

12 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ILUSTRACJĄ DO TEKSTU ZE WSZYSTKIMI PRZEDMIOTAMI

6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ZADANIEM DOMOWYM

Przetnijcie według linii karty z hasłami, kontraktem i historiami.

Przygotujcie torebkę/pudełko do losowania karteczek.

## Rozgrzewka–10

CEL: INTEGRACJA, ĆWICZENIE WYDOBYWANIA INFORMACJI

WZROKOWYCH Z PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ.

CZAS: 5 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Kolejno każdy z uczestników podaje swoje imię i opisuje drogę, którą pokonuje, udając się z domu na zajęcia. Każdy uczestnik musi mówić głośno i słuchać, gdy inni mówią.

### Uwagi

Zadanie integracyjne ma formę tury, w której prowadzący pilnuje kolejności oraz długości wypowiedzi. Zadbajcie o to, by wszyscy włączyli się w integrację – uczestnicy oraz prowadzący. Najczęstszym problemem podczas tego ćwiczenia jest formułowanie zbyt długich wypowiedzi. Aby usprawnić przebieg, zacznijcie od podania wzoru, np.: „Wsiadam na przystanku Teatr Bagatela, jadę 4 przystanki i idę kawałek pieszo ulicą Miodową. Po drodze mijam cmentarz żydowski”. Pracując z mniej sprawnymi osobami przygotujcie się na to, że polecenie trzeba będzie przywoływać kilka razy. Jeżeli ktoś się długo zastanawia zadawajcie pytania, na które można łatwo odpowiedzieć: „Korzysta Pani/Pan z komunikacji miejskiej czy idzie Pani/Pan pieszo? Co Pani/Pan mija po drodze?”.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli pracujecie z dużą liczbą osób, podajcie krótki przykład.

**Mała grupa** – Poproście o szczegółowe opisanie trasy. Zadawajcie dodatkowe pytania.

## Psychoedukacja

CEL: DOSTARCZENIE WIEDZY O PROCESACH POZNAWCZYCH

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Opowiedzcie, jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.

### Uwagi

Nie używaj fachowego języka. Mów zwięźle i korzystaj ze skojarzeń oraz analogii. Pamiętaj, aby dopasować przekaz do odbiorców. Dobrze przedstawiona psychoedukacja to narzędzie do przekonywania seniorów o wartości i użyteczności waszych zajęć. Analogicznie, jeżeli będzie ona skomplikowana i niezrozumiała, to tak samo mogą zostać odebrane ćwiczenia.

### Zakres psychoedukacji– przykład

*Pamięć wzrokowo-przestrzenna związana jest z postrzeganymi przez nas obiektami i ich rozmieszczeniem w otoczeniu. Na dzisiejszych zajęciach będziemy ćwiczyć właśnie te umiejętności. Mogą one być przydatne podczas przemieszczania się po mieście, nowych, nieznanach miejscach (np. galerii handlowe) czy nawet po swoim mieszkaniu.*

## Modyfikacje

Poziomy różnicujemy przez poziom skomplikowania wypowiedzi i ilości przekazywanych informacji. Przygotowany przykład odpowiada grupie odbiorców na poziomie średnim.

**Poziom łatwy** – skróć wypowiedź oraz używaj bardziej obrazowego języka. Możesz przygotować ilustracje, które wzmocnią przekaz.

**Poziom trudny** – rozbuduj wypowiedź, dodaj ciekawostki i opowiadaj o roli poszczególnych ćwiczeń w trakcie zajęć.

## Mapa

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI WZROKOWEJ I PLANOWANIA

PRZESTRZENNEGO ORAZ PRZYJMOWANIE PERSPEKTYWY DRUGIEJ OSOBY.

CZAS: 15 MINUT

FORMA: INDYWIDUALNIE I W PARACH

### Przebieg

Rozdajcie uczestnikom duże mapy. Poproście o narysowanie trasy łączącej punkt początkowy i końcowy. Następnie uczestnicy ćwiczą opisywanie narysowanej trasy. Po ukończeniu rozdajcie puste mapy i dobierzcie uczestników w pary – jedna osoba opowiada swoją trasę, a druga ją rysuje na podstawie tej relacji. Potem seniorzy zamieniają się rolami. Na koniec ćwiczenia osoby w parze porównują narysowane trasy z tymi opisywanymi przez partnera.

### Uwagi

Niech uczestnicy zwrócą uwagę na punkty orientacyjne i kierunki podczas zapamiętywania trasy. Zachęć sprawniejsze osoby do wytyczenia dłuższej trasy, która obejmie dodatkowe punkty orientacyjne – jak na spacerze. Zaproponujcie punkt początkowy i końcowy osobom, które mają trudność z wyborem. Opisywanie trasy możesz porównać do wskazywania drogi w mieście komuś, kto nie zna okolicy.

## Modyfikacje

**Poziom łatwy** – W łatwiejszej wersji osoba opowiadająca może patrzeć na swoją mapę opowiadając trasę. Poziom średni – Osoba opowiadająca ma zakrytą kartę.

**Poziom trudny** – Osoba opowiadająca ma zakrytą kartę, a osoba słuchająca może rozpocząć rysowanie dopiero po zakończeniu relacji. W zależności od poziomu grupy możecie zdecydować, czy osoba opowiadająca widzi rysunek partnera, czy nie.

## Łańcuszek

CEL: ĆWICZENIE UWAGI I PAMIĘCI OPERACYJNEJ.

CZAS: 10 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Każdy po kolei wskazuje jeden przedmiot, który znajduje się w pokoju. Następna osoba wskazuje obiekty, które już się pojawiły i dodaje swój. Przedmioty nie mogą się powtarzać.

### Uwagi

Powtarzajcie wybrane przez seniorów hasła i pilnujcie kolejności wypowiedzi. Zachęcajcie uczestników do wskazywania wymienianych przedmiotów i tworzenia "ścieżki" po pokoju. Prowadzący też mogą uczestniczyć w ćwiczeniu. Na koniec zapytajcie, czy jest ktoś chętny do powtórzenia całego łańcuszka.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli zajęcia mają wielu uczestników, osoby na początku kolejki mają o wiele łatwiejsze zadanie niż osoby na końcu, dlatego jeżeli wystąpią trudności, zalecamy rozpoczęcie wyliczania od nowa po 8 przedmiotach.

**Mała grupa** – W sprawnych małych grupach możecie próbować osiągnąć jak najdłuższą liczbę przedmiotów możliwą do zapamiętania.

### Opis pokoju

CEL: ZAPAMIĘTYWANIE INFORMACJI SŁUCHOWYCH,  
A NASTĘPNIE PRZEKODOWANIE ICH NA WZROKOWE.

CZAS: 15 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Poproście uczestników o wysłuchanie opisu kuchni. Po odczytaniu opisu rozdajcie uczestnikom karty z niepełnym rysunkiem kuchni. Zadaniem uczestników będzie dorysowanie siedmiu brakujących przedmiotów w odpowiednich miejscach (np. jabłka rysujemy na stole) Na koniec zadania rozdaj właściwą ilustrację do tekstu.

### Uwagi

Poinformujcie seniorów, że ważne jest wyobrażanie sobie dokładnie wszystkich szczegółów, łącznie z zapachami, dźwiękami i teksturą przedmiotów. Jeżeli będzie taka, potrzeba przeczytajcie ponownie tekst (np. stojąc w innym miejscu) i podpowiadajcie podając informacje o przedmiotach, których brakuje, np.: „Jeszcze nie ma u Pani/Pana czegoś, co było w papierowym opakowaniu”. Osoby, które nie chcą rysować, mogą napisać nazwę przedmiotu w odpowiednim miejscu.

### Modyfikacje

Poziomy trudności różnicowane są na podstawie dostępności materiału wizualnego.

**Poziom łatwy** – Rozdajcie rysunek przed przeczytaniem tekstu, ale zwróćcie uwagę na to, by pisać i zaznaczać dopiero po odczytaniu. **Poziom średni** – Rozdajcie karty po przeczytaniu. Możecie zaproponować gotowe podpowiedzi osobom, które natrafiają na trudności lub przeczytać test jeszcze raz.

**Poziom trudny** – Rozdajcie karty po przeczytaniu, a w razie trudności nie podawajcie odpowiedzi, lecz zachęcajcie seniorów do współpracy.

### Zadanie domowe

CEL: ORIENTACJA W TERENIE, PAMIĘĆ WZROKOWO-  
PRZESTRZENNA, ĆWICZENIE UWAGI JAKO WAŻNEGO ETAPU  
TWORZENIA ŚLADU PAMIĘCIOWEGO.

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie karty pracy z zadaniem domowym. Seniorzy mają zaplanować nową trasę spacerową w swojej okolicy i opisać ją lub narysować jej schemat na kartce.

### Uwagi

Przeznaczcie uczestnikom, aby postarali się zapamiętać punkty orientacyjne na swojej trasie. Zadanie ma na celu zachęcanie uczestników do włączenia ćwiczeń pamięci do swojej codzienności.

### Modyfikacje

Jeżeli prowadzisz zajęcia dla osób znajdujących się pod całodobową opieką, możesz poprosić o opisanie trasy z pokoju na świetlicę lub narysowanie planu mieszkania i okolicy.



## SCENARIUSZ CZWARTY

### Temat – Gest, dotyk, ruch

Seniorzy w trakcie zajęć poznają rolę dotyku i ruchu w procesie zapamiętywania oraz pojęcie pamięci proceduralnej. Uczą się podstawowych zwrotów w języku migowym, ćwicząc przy tym swoją koordynację i zapamiętywanie sekwencji ruchów.

Materiały

#### Dla 12 uczestników i 3 prowadzących

GRUBE PISAKI DLA UCZESTNIKÓW

3 KOPIE SCENARIUSZA

1 KOPIA ZAŁĄCZNIKA Z HASŁAMI

1 KOPIA ZAŁĄCZNIKA Z NUMERAMI

12 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z KLAWIATURĄ

6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z JĘZYKIEM MIGOWYM

12 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ZADANIEM DOMOWYM

Przetnijcie według linii karty z hasłami, numerami, językiem migowym, klawiaturą.

Przygotujcie dwie torebki/pudełka do losowania karteczek.

Przygotujcie worek i wybierzcie 12 przedmiotów.

## Rozgrzewka

CEL: INTEGRACJA

CZAS: 5 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Rozdajcie karteczki z hasłami. Poproście uczestników, aby każdy po kolei za pomocą gestów pokazał jedną wylosowaną aktywność. Zadaniem reszty grupy jest odgadnięcie, co to za czynność.

### Uwagi

Zadanie integracyjne ma formę tury. Zadbajcie o to, by wszyscy włączyli się w integrację – uczestnicy oraz prowadzący. Jeżeli komuś nie odpowiada wylosowane hasło lub nie ma pomysłu, możesz zaproponować wymianę. Możesz zasugerować uczestnikom, że mają w rękach niewidzialne przedmioty, których dotyczy wylosowana aktywność i powinni pokazać, jak na nich operują. Zachęcajcie mniej aktywne osoby do udzielania odpowiedzi.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli pracujecie z dużą liczbą osób, zadbajcie o to, by wszyscy mogli zobaczyć pokazywaną czynność.

**Mała grupa** – Możesz wykonać dwie tury w ramach integracji.

## Psychoedukacja

CEL: DOSTARCZENIE WIEDZY O PROCESACH POZNAWCZYCH

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Opowiedzcie, jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.

### Uwagi

Nie używaj fachowego języka. Mów zwięźle i korzystaj ze skojarzeń oraz analogii. Pamiętaj, aby dopasować przekaz do odbiorców. Dobrze przedstawiona psychoedukacja to narzędzie do przekonywania seniorów o wartości i użyteczności waszych zajęć. Analogicznie, jeżeli będzie ona skomplikowana i niezrozumiała, to tak samo mogą zostać odebrane ćwiczenia.

### Zakres psychoedukacji – przykład

*Dzisiaj będziemy ćwiczyć pamięć związaną z dotykiem i ruchem. O pamięci ruchów decyduje tzw. pamięć proceduralna. Za każdym razem, kiedy wsiadamy na rower, do auta czy schodzimy po schodach, nie musimy przypominać sobie, jak to się robi, bo dzieje się to niemal automatycznie. Dziś postaramy się połączyć ruchy i gesty z informacjami do zapamiętania i w ten sposób pomóc naszej pamięci. Gdy uczymy się sekwencji ruchów, to stopniowo stają się one automatyczne. Nasze dzisiejsze ćwiczenia będą początkową fazą tego typu nauki.*

### Modyfikacje

Poziomy różnicujemy przez poziom skomplikowania wypowiedzi i ilości przekazywanych informacji. Przygotowany przykład odpowiada grupie odbiorców na poziomie średnim.

**Poziom łatwy** – Skróć wypowiedź oraz używaj bardziej obrazowego

języka, możesz też przygotować ilustracje, które wzmocnią przekaz. **Poziom trudny** – rozbuduj wypowiedź, dodaj ciekawostki i opowiadaj o roli poszczególnych ćwiczeń w trakcie zajęć.

## Klawiatura

CEL: ĆWICZENIE TWORZENIA SCHEMATÓW RUCHOWYCH

CZAS: 10 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie wydrukowane numery oraz kartki z klawiaturą. Poproście o odwrócenie i odłożenie kartki z numerem po przeczytaniu. Zadaniem jest narysowanie na klawiaturze drogi, jaką wykonuje palec przy wpisywaniu danego numeru. Po narysowaniu uczestnicy wykonują ruch kilkakrotnie, odwracają kartki i odkładają je na bok.

### Uwagi

Niech każdy postara się zapamiętać ruch poprzez powtarzanie go (wykonywanie gestu) oraz wizualne skojarzenie powstałego kształtu. Zapewnijcie grube pisaki, czarne lub kolorowe – wzór narysowany ołówkiem jest zbyt delikatny, by posłużyć jako wskazówka wizualna. Poproś uczestników o nie podawanie prawdziwych informacji w trakcie zajęć.

### Modyfikacje

Poziomy trudności różnicowane są na podstawie ilości materiału do zapamiętania.

**Poziom łatwy** – Skorzystajcie z krótkich numerów i pozwól je oglądać chwilę dłużej, powtórzcie ruch więcej razy. Poziom średni – Rozdajcie dłuższe numery i skróćcie czas na zapamiętywanie.

**Poziom trudny** – Zachęćcie uczestników do zapamiętania kilku różnych numerów.

## Worek

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI DOTYKOWEJ

CZAS: 10 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Podajcie uczestnikom worek z wcześniej wybranymi przedmiotami. Poproście pierwszą osobę o rozpoznanie i nazwanie jednego z przedmiotów znajdujących się w środku. Następna osoba ma wybrać i nazwać przedmiot, który nie pojawił się wcześniej.

### Uwagi

Włóżcie do worka przedmioty o różnych kształtach i teksturach. Upewnijcie się, że wszyscy słyszą, jaki przedmiot wybrała zgadująca osoba, aby było wiadomo, których przedmiotów mają unikać. Worek wykonacie na podstawie instrukcji, szukajcie pomocy wśród uczestników!

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli grupa jest liczna, przygotujcie więcej niż jeden worek i podzielcie uczestników.

**Mała grupa** – Przy mniejszej liczbie uczestników możecie poprosić uczestników o opisywanie przedmiotów, zamiast podawania ich na-

zwy – pozostali seniorzy zgadują. Poziom trudności zależy w dużej mierze od zestawu wybranych przedmiotów. Dla sprawniejszych osób wybierajcie bardziej nietypowe i trudne do zidentyfikowania obiekty. Przykłady obiektów: łyżeczka, taśma klejąca, gumka do ścierania, lupa, mały kłębek włóczki, zapałki, kawałek drewna, niewielki słoiczek, pędzel, stalowa kulka, worek foliowy.

## Odpamiętanie numeru

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI SCHEMATU RUCHU

CZAS: 5 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie nowe karty z wydrukowaną klawiaturą, poproście o odpamiętanie i narysowanie wzoru oraz zapisanie numeru.

### Uwagi

Po próbie odpamiętania można sprawdzić poprawną odpowiedź na pierwszych kartach. Zapytaj uczestników, czy zadanie było dla nich łatwe, czy trudne, czy metoda im pomogła. Zwróć uwagę na to, że w ten sposób zapamiętywać można również daty i inne dłuższe numery.

### Modyfikacje

**Mała grupa** – Odpamiętywanie możecie przeprowadzić w formie tury. Uczestnicy pokazują efekt pracy, dzielą się sukcesami i opowiadają o trudnościach.

**Duża grupa** – Poproście kilku ochotników o podzielenie się efektem pracy.

## Język migowy

CEL: NAUKA NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI, ZAPAMIĘTYWANIE

SEKWENCJI RUCHÓW

CZAS: 20 MINUT

FORMA: PRACA W GRUPIE

### Przebieg

Podzielcie uczestników na małe grupy. Rozdajcie każdej grupie wybrane karty z hasłami w języku migowym. Następnie seniorzy będą próbować samodzielnie wykonać odpowiednie ruchy. Pomagajcie opanować każdej grupie swój zestaw. Na koniec zadania każda z grup pokazuje swoje hasła pozostałym uczestnikom.

### Uwagi

Współpracujcie z grupami pokazując poprawny sposób wykonania gestów i ćwicząc je razem z uczestnikami. Po przećwiczeniu gestów możecie poprosić uczestników o pokazywanie ich na wyrywki. Jeżeli język migowy jest dla was również nowością, zaangażujcie osoby z uczelni, które mogą was nauczyć lub obejrzyjcie w internecie filmy instruktażowe dotyczące podstawowych zwrotów w języku migowym. Możecie również stworzyć podobne ćwiczenia z wykorzystaniem własnego kodu ruchowego, niekoniecznie bazującego na języku migowym.

### Modyfikacje

**Poziom łatwy** – Nie dzielcie uczestników na grupy, niech spróbują

wyuczyć się zwrotów samodzielnie, następnie utwórzcie je wspólnie, na forum.

**Poziom średni** – Zostawcie uczestnikom chwilę na wspólne rozpracowanie ilustracji – przeniesienie informacji z obrazków na ruch również jest częścią zadania.

**Poziom trudny** – Na koniec zadania przeprowadźcie quiz na forum: „Teraz wszyscy migają 'przepraszam'”. Możesz również przygotować zdanie, np. „Uczymy się języka migowego” i przećwiczyć je z seniorami.

## Zadanie domowe

CEL: NAUKA NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI, ZAPAMIĘTYWANIE

SEKWENCJI RUCHÓW.

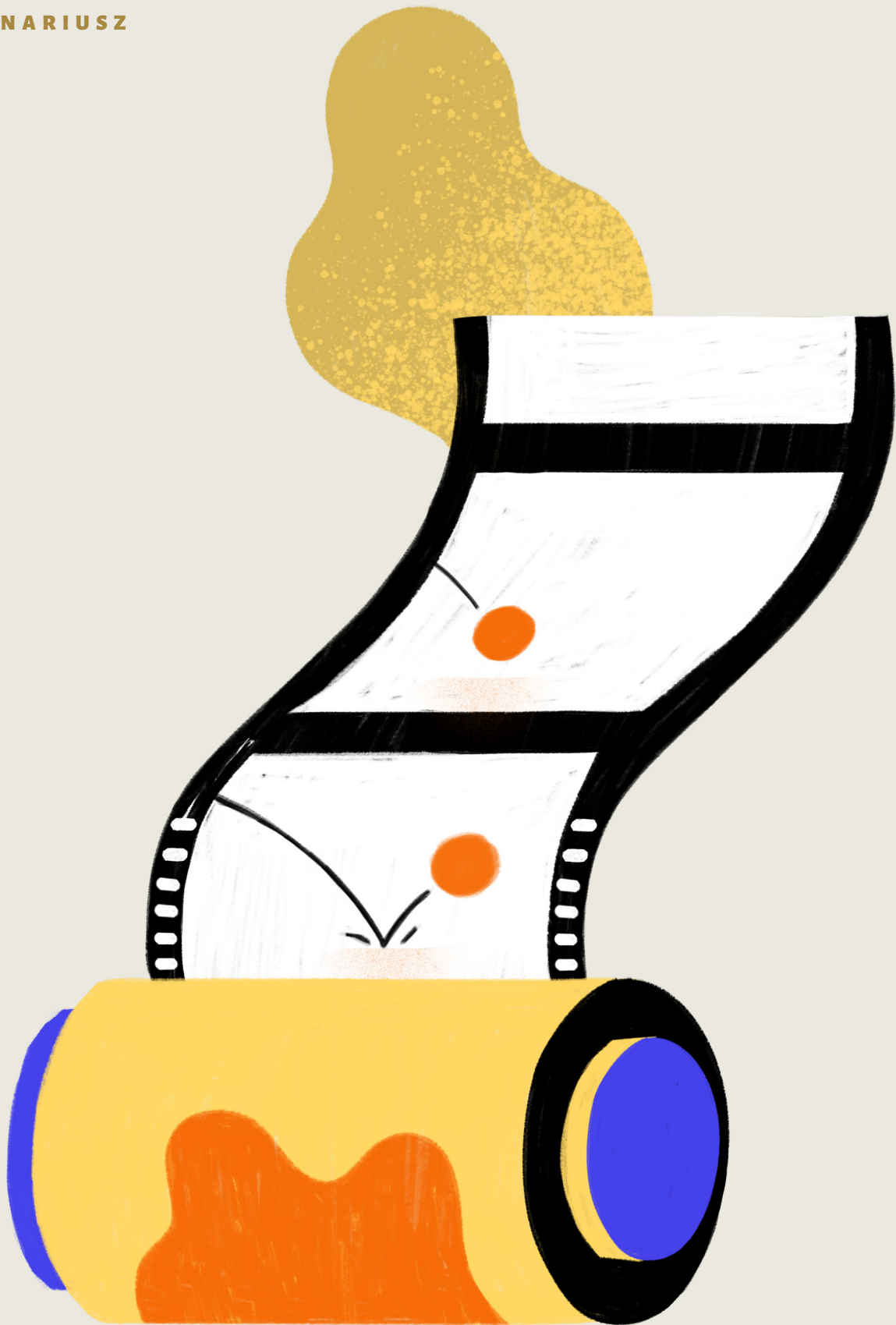
FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie uczestnikom karty z alfabetem w języku migowym. Pokażcie wspólnie wszystkie gesty po kolei. Poproście uczestników, żeby w domu nauczyli się migać swoje imię.

### Uwagi

Przeróbcie razem alfabet przed podaniem właściwego zadania. W innym wypadku seniorzy mogą od razu przejść do migania imienia. Zadanie nie jest odpowiednie dla osób, które mają gorszą motorykę dłoni. Zachęćcie też seniorów do pokazywania sobie po zajęciach zwrotów, których nauczyli się w swoich grupach.



---

## SCENARIUSZ PIĄTY

### Temat – wydarzenia i wspomnienia

Na zajęciach seniorzy będą ćwiczyć myślenie przyczynowo-skutkowe podczas rekonstruowania wymyślonych historii. Z użyciem kostki wspomnień będziecie wspólnie opowiadać wybrane historie ze swojego życia, zapoznacie seniorów z pojęciem pamięci autobiograficznej i co najważniejsze, lepiej się poznacie.

### Materiały

#### Dla 12 uczestników i 3 prowadzących

DŁUGOPISY DLA UCZESTNIKÓW

3 KOPIE SCENARIUSZA

2 KOPIE ZAŁĄCZNIKA Z OBRAZKAMI

3 KOPIE ZAŁĄCZNIKA Z HISTORIAMI

12 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z KARTĄ PRACY

6 KOPII ZAŁĄCZNIKA Z ZADANIEM DOMOWYM

Przetnijcie według linii karty z obrazkami, historiami, zadaniem domowym. Przygotujcie kostkę integracyjną we współpracy z seniorami.

## Rozgrzewka

CEL: INTEGRACJA

CZAS: 10 MINUT

FORMA: TURA

### Przebieg

Każdy z uczestników podaje swoje imię i nazwę bajki/opowiadania, którą pamięta z dzieciństwa. Każdy uczestnik musi: mówić głośno i słuchać, gdy inni mówią.

### Uwagi

Zadanie integracyjne ma formę tury, w której prowadzący pilnuje kolejności oraz długości wypowiedzi. Zadbajcie o to, by wszyscy włączyli się w integrację – uczestnicy oraz prowadzący. Najczęstszym problemem podczas tego ćwiczenia jest formułowanie zbyt długich wypowiedzi. Aby usprawnić przebieg, zacznijcie od podania wzoru, np.: „Mam na imię Ula i w dzieciństwie oglądałam Przygody Kota Filemona”. Pracując z mniej sprawnymi osobami przygotujcie się na to, że polecenie trzeba będzie przywoływać kilka razy, a jeżeli ktoś długo się zastanawia, zadawajcie pytania, na które można łatwo odpowiedzieć: „Jak ma Pan/Pani na imię?”, „Jaką bajkę albo opowiadanie Pan/Pani kojarzy?”.

### Modyfikacje

**Duża grupa** – Jeżeli pracujecie z dużą liczbą osób lub jeżeli część osób ma problemy ze słuchem, powtarzajcie informacje tak, aby wszyscy je słyszeli i mogli uczestniczyć w ćwiczeniu.

**Mała grupa** – W grupach mniejszych niż 10 osób możecie zachęcać uczestników do podania większej ilości informacji.

## Psychoedukacja

CEL: DOSTARCZENIE WIEDZY O PROCESACH POZNAWCZYCH

CZAS: 5 MINUT

FORMA: POGADANKA

### Przebieg

Opowiedzcie, jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.

### Uwagi

Nie używajcie fachowego języka. Mówcie zwięźle i korzystajcie ze skojarzeń oraz analogii. Pamiętajcie, aby dopasować przekaz do odbiorców. Dobrze przedstawiona psychoedukacja to narzędzie do przekonywania seniorów o wartości i użyteczności waszych zajęć. Analogicznie, jeżeli będzie ona skomplikowana i niezrozumiała, to tak samo mogą zostać odebrane ćwiczenia.

### Zakres psychoedukacji – przykład

*Dzisiejsze zajęcia dotyczyć będą częściowo pamięci autobiograficznej, która dotyczy naszej własnej przeszłości oraz tego, jak i w jakiej kolejności zapamiętujemy to, co nas spotyka, czyli jednym słowem – naszych wspomnień. Zwykle dobrze zapamiętujemy to, co łączy się z przeżywaniem silnych emocji. W kontekście zapamiętywania może stanowić to dobrą wskazówkę – połączcie informację z zabawnym, wywołującym pozytywne emocje skojarzeniem, a zostanie lepiej zapamiętana. Podczas dzisiejszych zajęć będziemy tworzyć historie i wspólnie przywoływać wspomnienia.*

## Modyfikacje

Przygotowany przykład odpowiada grupie odbiorców na poziomie średnim.

**Poziom łatwy** – Skróć wypowiedź oraz używaj bardziej obrazowego języka. Możesz przygotować ilustracje, które wzmocnią przekaz.

**Poziom trudny** – rozbudujcie wypowiedź, dodajcie ciekawostki i opowiadajcie o roli poszczególnych ćwiczeń w trakcie zajęć.

## Historie

CEL: MYŚLENIE DYWERCYJNE, ĆWICZENIE KREATYWNOŚCI

CZAS: 20 MINUT

FORMA: PRACA W GRUPIE

### Przebieg

Rozdajcie obrazki do historii, poproście o wysłuchanie opisu sytuacji, a następnie o wymyślenie, jak do niej doszło. Seniorzy zadają prowadzącym pytania, aby sprawdzić swoje przypuszczenia.

### Uwagi

Przeczytajcie historię głośno, wyraźnie i z odpowiednią intonacją. Jeżeli seniorzy podczas zgadywania zbaczą z tropu, przywołujcie fakty, które już udało się ustalić. Podpowiadajcie i kierujcie uczestników tak, żeby odgadli odpowiedź. W razie trudności naprowadzajcie na odpowiednią odpowiedź. Dbajcie o to, aby mniej aktywne osoby również angażowały się w ćwiczenie. Przed przejściem do kolejnego przykładu przeczytajcie pełne wyjaśnienie.

### Modyfikacje

Poziomy trudności różnicowane na podstawie złożoności historii.

**Poziom łatwy** – Przypominajcie, jakie odpowiedzi się już pojawiły i sporo podpowiadajcie. Wybierzcie prostsze historie z zestawu. Odgadywanie rozwiązania historii możecie zakończyć, gdy uczestnicy ustalą najistotniejszą część przyczyny, bez wdawania się w szczegóły.

**Poziom średni** – Wybierzcie trudniejsze historie i motywuj uczestników do nieszablonowego myślenia. Starajcie się, aby uczestnicy dotarli do bardziej precyzyjnego rozwiązania.

**Poziom trudny** – Poproś o zadawanie pytań, na które da się odpowiedzieć 'tak' lub 'nie'. Kierujcie uczestników tak, by rozpracowali jak największą liczbę szczegółów historii. Pracując z dużą grupą proście konkretne osoby o zadawanie pytań lub rozdzielcie ją na dwie mniejsze grupy.

## Karty pracy

CEL: TWORZENIE LOGICZNYCH CIĄGÓW, ĆWICZENIE

KREATYWNOŚCI

CZAS: 10 MINUT

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### Przebieg

Rozdajcie karty pracy, poproście o uzupełnienie środkowej luki w każdej linijce, tak aby 3 słowa połączyły się w logiczne etapy. Na koniec poproście o podanie odpowiedzi i uzasadnienia.

### Uwagi

Przyjmujcie wszystkie odpowiedzi, które uczestnicy potrafią logicznie uzasadnić. Podpowiadajcie w razie problemów. Podczas dyskusji na temat odpowiedzi włączajcie do niej mniej aktywne osoby.

### **Modyfikacje**

Poziomy trudności różnicowane na podstawie poziomu abstrakcyjności i dostępności poznawczej materiału.

**Poziom łatwy** – Wykorzystajcie łatwiejszą, mniej abstrakcyjną wersję karty prac.

**Poziom średni** – Wykorzystajcie trudniejszą wersję karty pracy.

**Poziom trudny** – Zachęćcie uczestników do szukania nieoczywistych odpowiedzi, tak aby podczas sprawdzania nikt nie miał tej samej (jak w grze w państwa i miasta).

## **Kostka wspomnień**

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI AUTOBIOGRAFICZNEJ

CZAS: 20 MINUT

FORMA: TURA

### **Przebieg**

Do tego ćwiczenia wykorzystajcie kostkę wspomnień wykonaną na podstawie instrukcji nr 3. Wybierzcie lub wylosujcie kategorię dla pierwszej osoby i poproście ją o opowiedzenie krótkiej historii na ten temat. Następnie opowiadający wybiera kategorię dla swojego sąsiada i przekazuje dalej kostkę.

### **Uwagi**

Prowadzący również uczestniczą w ćwiczeniu. Zachęcajcie seniorów do zastanowienia się nad tym, czego chcieliby dowiedzieć się o innych uczestnikach. Podajcie przykład długości historii odpowiedni dla liczby uczestników. Zadanie ma być okazją do wspominania, poznania się lepiej i znajdowania wspólnych tematów do rozmowy.

### **Modyfikacje**

**Mała grupa** – Po pierwszych turach możecie jeszcze raz użyć kostki lub kontynuować rozmowę na pojawiające się tematy. Pamiętajcie, że możecie dodawać swoje kategorie. Pytania można też losować przez rzucanie sobie kostki lub podawanie jej z zamkniętymi oczami.

## **Zadanie domowe**

CEL: ĆWICZENIE PAMIĘCI AUTOBIOGRAFICZNEJ

FORMA: PRACA INDYWIDUALNA

### **Przebieg**

Rozdaj kartki z zadaniem domowym. Zadaniem seniorów jest wybranie zdjęcia z albumu i opisanie wydarzenia, którego dotyczyło.

### **Uwagi**

Poproście o to, aby poza przywoływaniem faktów seniorzy przypomnieli sobie atmosferę i to, jak się czuli oraz kontekst tej sytuacji i inne informacje, które budują to wspomnienie, a nie są widoczne na obrazku.

## ŹRÓDŁA INSPIRACJI DO DALSZEJ PRACY

Podczas tworzenia kolejnych, własnych scenariuszy zajęć możecie korzystać z różnych źródeł inspiracji, w tym już istniejących rozwiązań, które możecie dowolnie modyfikować.

Takie materiały znajdziecie między innymi na stronach:

[WOJCIKAM.WIXSITE.COM/KANARKOWA/BAZA-WIEDZY](http://WOJCIKAM.WIXSITE.COM/KANARKOWA/BAZA-WIEDZY)

[STOCZNIA.ORG.PL/PROJEKTY/SILOWNIA-PAMIECI](http://STOCZNIA.ORG.PL/PROJEKTY/SILOWNIA-PAMIECI)

Inspiracji możecie też szukać przyglądając się grom planszowym i karcianym – tym w które mogli kiedyś grać seniorzy ale też tym współczesnym:

- *Taboo*
- *Kalambury*
- *Alias*
- *Dixit*
- *Czarne historie* (są też różowe i pomarańczowe)
- Książka *W to mi graj* Joanny Golgazy

Aby wasze ćwiczenia były urozmaicone i skupiały się na różnych aspektach funkcjonowania poznawczego warto zajrzeć do literatury i spróbować do każdego z rodzajów pamięci, czy procesów z nią związanych dopasować poszczególne ćwiczenia.

Przykłady publikacji, które mogą być przydatne:

- *Trening twórczości*, Edwadr Nęcka, 2012
- *Psychologia pamięci, Badania, teorie, zastosowania*, Maria Jagodzińska, 2013
- *Rehabilitacja neuropsychologiczna*, Maria Pąchalska, 2008

Kolejną przydatną wskazówką mogą stanowić zadania w testach i kwestionariuszach, badające poziom funkcjonowania poznawczego. Możecie korzystać z nich na zasadzie inspiracji, szukać pewnych wzorców i rodzajów materiału do zapamiętania.

Przykłady testów:

- Test figury złożonej Reya
- MMSE (mini-mental)
- Test pamięci wzrokowej Bentona
- Test inteligencji WAIS
- Montrealska skala oceny funkcji poznawczych MoCA
- Skala funkcjonowania poznawczego ACE-R

Podczas tworzenia kolejnych narzędzi, pomocy oraz ilustracji urozmaicających zajęcia, możecie korzystać ze źródeł internetowych:

[PL.PINTEREST.COM/](http://PL.PINTEREST.COM/)

[WWW.FREEPIK.COM/](http://WWW.FREEPIK.COM/)

Zachęcamy też do odwiedzenia sklepów plastycznych i papierniczych w poszukiwaniu ciekawych materiałów, tkanin, pionków, gier, kości, figurek czy puzzli. Sklep *Flying Tiger* również stanowi dobre źródło inspiracji.

Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej na temat projektowania dla osób starszych, co stanowi ważny element podmiotowego traktowania waszych odbiorców zachęcamy do odwiedzenia strony:

[WWW.FPIEC.PL/DESIGN/DESIGN-DLA-SENIOROW](http://WWW.FPIEC.PL/DESIGN/DESIGN-DLA-SENIOROW)

Poznanie potrzeb osób starszych, ich preferencji oraz pielęgnowanie w sobie empatii powinny stanowić ważną podstawę waszych oddziaływań. W naszym rozwiązaniu staraliśmy się aby aspekt tworzenia relacji, włączania i podmiotowego traktowania osób starszych był obecny w każdym możliwym działaniu.

Aby lepiej poznać trudności z jakimi mogą się spotykać wasi odbiorcy i uwrażliwić się na ich potrzeby warto zapoznać się z publikacjami:

[WWW.MALIBRACIA.ORG.PL/AKTUALNOSCI/SAMOTNOSC-POLSKIEGO-SENIORA/](http://WWW.MALIBRACIA.ORG.PL/AKTUALNOSCI/SAMOTNOSC-POLSKIEGO-SENIORA/)

[GERONTOLOGIA.ORG.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/PLIKI/OL/POLSENIOR.PDF](http://GERONTOLOGIA.ORG.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/PLIKI/OL/POLSENIOR.PDF)

Dookoła was działa również wiele organizacji, którym zależy na aktywizacji osób starszych, umożliwieniu im rozwijania ich pasji i zainteresowań. Wiele z akcji stawia właśnie na międzypokoleniową integrację, tworzenie sieci wsparcia i wzajemnych relacji, do czego gorąco was zachęcamy!

Oto kilka źródeł inspiracji:

[E.ORG.PL/](http://E.ORG.PL/)

[MALIBRACIA.ORG.PL/](http://MALIBRACIA.ORG.PL/)

[SENIORZYWAKCJI.PL/KATEGORIA/ZAINSPIRUJ/](http://SENIORZYWAKCJI.PL/KATEGORIA/ZAINSPIRUJ/)







**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

