

Wspólne czytanie

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 1/12)

OPIS

Idea tej aktywności jest tak prosta, jak to tylko możliwe: opiekun czyta seniorowi książkę lub gazetę. Prostota ma też swoje zalety: nie wymaga od opiekuna szczególnych kwalifikacji, może być prowadzona przez każdego, a wybór książek, opowiadań i czasopism jest nieograniczony (gatunki, poziom zaawansowania i języka, tematyka - mogą być dowolne). Może być również dedykowana szerokiemu gronu seniorów, także osobom niepełnosprawnym czy z objawami demencji. Dla niektórych seniorów samodzielne czytanie jest bardzo trudne ze względu na problemy ze wzrokiem. Ponadto wspólne czytanie wywołuje poczucie wspólnoty i możliwość zatopienia się w opowieści, skupienia na fabule, co oddala poczucie osamotnienia. Przy okazji - książka może być również interesująca dla opiekuna/czytelnika!

CELE

Celem tego ćwiczenia jest zaproponowanie łatwego i dostępnego ćwiczenia z wieloma możliwymi wariantami, aby zmniejszyć poczucie samotności.

Dodatkowe cele to:

- Trening pamięci
- Trening koncentracji
- Trening zdolności poznawczych.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Wystarczy książka. Ważne jest, aby dokładnie wybrać odpowiednią lekturę (a w razie potrzeby zmienić ją, jeśli pierwszy wybór okazał się niewystarczająco trafny). Zarówno poziom złożoności, jak i fabuła powinny być dopasowane do stanu seniora lub seniorki oraz do ich znanego świata, równie ważne jest, aby spełniały ich zainteresowania. Zazwyczaj cieszą się uznaniem takie rodzaje książek jak klasyka,



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

powieści, biografie, a także te, które dotyczą ich własnych pasji, takie jak gotowanie, kraje obce, religia czy poezja.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zaproponuj seniorowi/seniorce wspólną lekturę.
2. Przygotuj propozycje książek, ale też bądź otwarty na sugestie.
3. Znajdź przyjemne miejsce i czas na wspólne czytanie.
4. Obserwuj reakcje seniora/seniorki - uczucia, jakie wywołuje książka, czy jest ciekawa, czy za nią podąża. Możesz o to zapytać. W razie potrzeby zmień książkę lub wróć do poprzednich stron, jeśli coś nie jest zrozumiałe. Ale nie nalegaj - możliwe jest również, że lubi słuchać, nawet jeśli nie wychwytuje wszystkich szczegółów historii.
5. Zaplanuj czytanie jako regularną aktywność.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Zajęcia mogą być również organizowane dla grupy seniorów. Jeśli jest taka możliwość, można zorganizować dyskusyjny klub książki.

OCZEKIWANE EFEKTY

- Zmniejszenie poczucia osamotnienia.
- Trening zdolności poznawczych.
- Wzmocnienie motywacji.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.