

Piosenka mojego życia

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

OPIS

Muzyka posiada korzystny wpływ na osoby cierpiące z powodu utraty pamięci. Znane utwory mogą oddziaływać na umysł człowieka w sposób wykraczający poza zwykłą komunikację. Odpowiednio dobrana piosenka może znacząco poprawić nastrój, zmniejszyć poziom stresu, zwiększyć sprawność poznawczą oraz sprzyjać pozytywnym kontaktom społecznym. Co istotne, muzyka wymaga mniejszego wysiłku poznawczego, zwłaszcza jeśli chodzi o dobrze znane melodie.

CELE

- Poprawa pamięci i koncentracji.
- Zmniejszenie niepokoju
- Połączenie przeszłości z teraźniejszością.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Laptop/komputer.
- Karty ze zdjęciami piosenkarzy.
- Projektor wideo i ekran.
- Głośniki audio.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Przygotuj listę dziesięciu najlepszych utworów muzycznych z okresu młodej dorosłości, skupiając się na latach 60. i 70.
2. Stwórz karty ze zdjęciami piosenkarzy, którzy wykonują te utwory.



<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.

3. Poproś starszych gości o rozpoznanie piosenek.
4. Dopasuj piosenkarzy do odpowiednich utworów.
5. Powtórz ten proces z różnymi listami odtwarzania.
6. Uczestnik, który odgadnie poprawnie najwięcej piosenkarzy, zostanie ogłoszony zwycięzcą i otrzyma nagrodę, na przykład ciastko lub coś słodkiego, aby podzielić się z innymi seniorami.

UZUPEŁNIENIE POMYSŁU

1. Po zidentyfikowaniu piosenkarza, osoba, która zgadła, może rzucić wyzwanie innej, aby nucił tę piosenkę.
2. Wraz z osobą prowadzącą, seniorzy spróbują przypomnieć sobie jak najwięcej piosenek wykonywanych przez tego piosenkarza/ piosenkarkę

MOŻLIWE MODYFIKACJE

1. Ćwiczenie może być tematyczne, dostosowane do różnych innych festiwali, lub rodzaju muzyki.
2. Na początku ćwiczenia można przez kilka minut omówić wybrany temat, a następnie wybrać piosenki zgodnie z tym tematem.
3. Można zorganizować parkiet taneczny dla aktywnych seniorów, którzy chcą tańczyć w rytm wybranych piosenek

OCZEKIWANE EFEKTY

Seniorzy odkryją przyjemny sposób na spędzenie czasu, cofając się w czasie i ponownie przeżywając wspomnienia z młodości. Przywołując piękne chwile sprzed lat, zyskają dodatkową energię, wyższy poziom optymizmu i „naładują baterie”.

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.