

Degustacja w ciemno

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 2/12)

OPIS

“Degustacja w ciemno” jest świetnym sposobem na odwrócenie uwagi od smutku poprzez skupienie uwagi uczestników na zmyśle smaku. Gra w degustację w ciemno polega na tym, że uczestnicy próbują różnych produktów z zawiązanymi oczami i zgadują co to jest.

Wybierz kilka charakterystycznych produktów i sprawdź, czy uczestnicy potrafią je odgadnąć, kiedy mają zawiązane oczy. Następnie poproś ich o omówienie doświadczeń związanych z tymi potrawami.

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w przypadku seniorów w dobrej kondycji psychofizycznej, ponieważ wymaga pewnego stopnia zaangażowania i koordynacji.

CELE

- złagodzenie smutku poprzez przeniesienie uwagi na smak
- poprawa nastroju
- zachęta do uczestniczenia
- zachęta do interakcji pomiędzy uczestnikami zabawy.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- przepaski na oczy
- zróżnicowane smakołyki
- przybory do pisania
- talerze i filiżanki
- serwetki

REALIZACJA - INSTRUKCJA

WYBIERZ PRODUKTY

Listę pomysłów znajdziesz w dalszej części tego dokumentu, w punkcie 6. Zalecane jest, abyś wybrał od 5 do 7 rodzajów produktów do degustacji dla uczestników.

PRZYGOTOWANIE

- Przygotuj coś do przykrycia towarów do degustacji
- Każdy będzie potrzebował szklanek, kubków lub talerzyków
- Każdy degustator otrzyma długopis i papier
- Woda do płukania i nawilżania ust

WYTŁUMACZ NA CZYM BĘDZIE POLEGAĆ ĆWICZENIE

Wyjaśnij, w jaki sposób przeprowadzisz degustację w ciemno, w tym ile produktów będą próbować i jakie sugestie należy umieścić w komentarzach.

Powiedz uczestnikom o najważniejszej zasadzie przeprowadzania degustacji: nie rozmawiajcie o produktach podczas ich degustacji - myśli i odczucia jednej osoby nie powinny wpływać na odczucia pozostałych.

ETAPY

1. Prowadzący upewnia się, że wszyscy mają zawiązane oczy i rozdaje każdemu długopisy i karteczki.
2. Prowadzący wybiera pierwszy produkt i rozdaje go uczestnikom do degustacji. Każdy uczestnik ma 1 minutę na spróbowanie i przemyślenie produktu.
3. Prowadzący zabiera produkt, który został skosztowany i poleca uczestnikom zdjęcie opasek.
4. Uczestnicy mają 3 minuty na zapisanie nazwy produktu i jak największej liczby cech charakterystycznych (dobry/zły, słodki/kwaśny, twardy/miękki, itp.) produktu, którego właśnie spróbowali. Im dłuższy opis, tym lepiej. Uwaga: bardzo ważne jest, aby uczestnicy nie rozmawiali ze sobą o produkcie, ani nie podglądali notatek innych osób.
5. Kiedy wszyscy skończą pisać, po kolei uczestnicy odczytują to, co napisali na temat produktu.
6. Kiedy wszyscy skończą czytać swoje notatki, prowadzący ujawnia produkt, a uczestnicy śmieją się i dyskutują. Aby uniknąć chaotycznej dyskusji, najlepiej, żeby prowadzący ją moderował.

Następnie powtarzamy te same etapy dla pozostałych produktów.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Pomysły na degustowane produkty:

- Ser cheddar
- Papryka w wielu kolorach
- Marchewki
- Rodzynki
- Oliwki
- Mleko migdałowe
- Chleb pełnoziarnisty i biały
- Różne rodzaje jagód
- Hamburgery z prawdziwej wołowiny i hamburgery wegańskie
- Sos rybny
- Woda kokosowa
- Różne rodzaje przypraw
- Różne smaki herbaty

OCZEKIWANE EFEKTY

Ćwiczenie jest uznawane za skuteczny poprawiacz nastroju, ponieważ wciąga uczestników i skupia się głównie na zmyśle smaku. Dzięki aktywnemu uczestnictwu, negatywne uczucia powinny zaniknąć, a uczestnicy mogą poczuć się bardziej zrelaksowani i poprawić swój ogólny nastrój.

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.