

Zgadnij, co to?

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 2/12)

OPIS

"Odgadnij obiekt po szczegółach" to prosta gra, która doskonale sprawdza się w praktyce z osobami starszymi. Można ją zorganizować przy minimalnych zasobach, zarówno w grupie, jak i indywidualnie, co przyniesie im radość i dobre samopoczucie. Ta zabawa może pomóc seniorom zrelaksować się i odwrócić uwagę od źródeł niepokoju, co jest szczególnie ważne dla ich dobrej kondycji emocjonalnej.

CELE

1. Stymulowanie wyobraźni i kreatywnego myślenia.
2. Wzbudzanie radości i ducha rywalizacji.
3. Zmniejszenie niepokoju i frustracji związanej z utratą pamięci.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Laptop/komputer.
- Wybór obrazu.
- Projektor wideo i ekran.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Wybiera się obrazy znane grupie docelowej, takie jak krzesło, dziecko, kubek, tramwaj, długopis. Obrazy mogą być wybrane losowo przez koordynatora.



<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.

2. Pierwszy obraz jest wyświetlany, ale nie w całości; ukazuje się tylko jego część.
3. Uczestnicy są proszeni o zidentyfikowanie obiektu na podstawie tej części obrazu.
4. Jeśli nikt nie jest w stanie go zidentyfikować, obraz jest powiększany, aby pokazać więcej szczegółów.
5. Uczestnicy ponownie próbują zidentyfikować obiekt na podstawie bardziej widocznych szczegółów.
6. Ćwiczenie jest kontynuowane z wyświetlaniem coraz większej liczby szczegółów obrazu, aż jeden z uczestników rozpozna obiekt.
7. Po zakończeniu analizy pierwszego obrazu, przechodzi się do kolejnego i powtarza się całą procedurę.
8. Ćwiczenie może być powtórzone z maksymalnie 6 różnymi obiektami, a także może być przeprowadzone z dowolnymi innymi obrazami.
9. Na zakończenie, uczestnik, który rozpoznał najwięcej obiektów, zostaje ogłoszony zwycięzcą i otrzymuje nagrodę, na przykład ciastko lub coś słodkiego do podzielenia się z innymi seniorami.

UZUPEŁNIENIE POMYSŁU

Obrazy można zmieniać tyle razy, ile razy ćwiczenie jest powtarzane z tą samą grupą osób starszych.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ćwiczenie może być związane z różnymi momentami kalendarzowymi, takimi jak Boże Narodzenie, Wielkanoc, Dzień Kobiet, czy nadejście wiosny.

Na początku ćwiczenia można poświęcić kilka minut na omówienie wybranego tematu i następnie wybrać przedmioty zgodnie z tym tematem, które będą ukryte.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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.

OCZEKIWANE EFEKTY

Seniorzy odkryją prosty sposób na zabawę, ponieważ szczegóły obiektów mogą być skojarzone z wieloma innymi przedmiotami. Będą aktywnie zaangażowani, stymulując swoją ciekawość, aby odkryć, co kryje się za obrazem.

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/>



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.