

# Gry karciane

*Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 5/12)*

## OPIS

W przedstawionej aktywności istnieje możliwość łagodzenia samotności dzięki wykorzystaniu talii kart i wyborowi gry, która jest lub była ulubioną rozrywką danej osoby. Alternatywnie, senior/seniorka może podjąć wyzwanie nauki nowej gry, jeśli to możliwe. Przeszłość wielu osób związana była z grami karcianymi, które stanowiły świetny sposób na nawiązywanie kontaktów i wspólne spędzanie czasu z innymi. Dla niektórych uczestników może to być szansa na powrót do rozrywek sprzed lat, a w razie potrzeby można pomóc im przypomnieć sobie zasady gry. Natomiast dla innych łatwiejsze i bardziej przystępne gry, takie jak "Snap", mogą stanowić przyjemny sposób na spędzenie czasu w miłym towarzystwie (opisy gier i sugestie znajdują się w sekcji poniżej).

Prosta talia kart oferuje wiele różnorodnych możliwości, a bycie zawsze przygotowanym do wspólnej zabawy, poprzez noszenie talii kart w kieszeni lub obok łóżka, otwiera drzwi do nawiązywania ciekawych kontaktów społecznych. Warto zadbać o jakość kart, wybierając te lepszej jakości, które mogą dostarczyć dodatkowych przyjemnych wrażeń dotykowych. Taki drobny szczegół może wpłynąć na jakość doświadczenia podczas wspólnej gry.

## CELE

Ta aktywność ma na celu wykorzystanie rozpraszania uwagi i pochłaniania się w grze, aby złagodzić poczucie samotności. Karty pozwalają na różnorodne gry, zarówno indywidualnie (jak pasjans lub memory), jak i w parach lub grupach. Własna talia kart daje ludziom osobistą niezależność i swobodę w spędzaniu wolnego czasu. Jest to doskonała forma zabawy, szczególnie gdy przybywają goście, zwłaszcza dzieci lub młodzież, co sprzyja budowaniu więzi poprzez wspólne granie w karty. To również wspaniały sposób na spędzenie czasu z przyjacielem, szczególnie wtedy, gdy potrzebujemy towarzystwa, ale niekoniecznie rozmowy.

Aktywność ta ma potencjał stworzenia przyjemnego doświadczenia społecznego, gdzie rozmowa może być miłą, ale nie wymagana, jeśli ktoś nie ma na nią ochoty lub pragnie zachować chwilę skupienia na samej grze. Gra karciana ma unikalną zaletę, pozwalając dostosować jej poziom do zdolności poznawczych uczestników, jednocześnie wspomagając rozwój i pamięć. Daje możliwość nauki nowych



<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.*

gier lub powrotu do tych, które kiedyś były ulubione, wzbudzając miłe wspomnienia.

Przez karty możemy pozwolić naszym umysłom na chwilę oderwać się od codziennych spraw i skoncentrować się na przyjemności rozgrywki. To także doskonały sposób na budowanie relacji międzyludzkich i poznawanie się nawzajem przez grę. Niech więc ta miła aktywność stanowi nie tylko środek zapobiegający samotności, ale również inspirujący sposób na radosne spędzanie czasu w gronie przyjaciół i bliskich.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- Talia kart.
- Lista możliwych gier.

Każde pokolenie i kraj ma swoje unikalne gry charakterystyczne dla danej epoki i regionu. Mogą to być fascynujące tematy rozmów. Warto w trakcie spotkań grupowych dowiedzieć się, jakie gry ludzie grali w przeszłości, które gry chcieliby ponownie odświeżyć lub jakie gry zostawili w zapomnieniu, ale pragną, by przypomniano im, jak się w nie gra. Przygotowanie wydrukowanej listy gier z instrukcjami do każdej z nich może być niezwykle przydatne i pozwoli uczestnikom na aktywne zaangażowanie się w wspólne rozrywki oraz stworzenie przyjemnej atmosfery podczas rozmów, umacniając więzi między nimi.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

Niektóre sugestie to:

- Snap: Talia kart jest dzielona między wszystkich graczy (2 lub więcej). W obrocie zgodnym z ruchem wskazówek zegara każdy kładzie swoją kartę, jedną po drugiej, na wierzchu karty drugiej osoby. Jeśli dwa numery na kartach pasują do siebie, pierwsza osoba, która zauważy, mówi "snap" (lub słowo odpowiednie w danym kraju) i kładzie swoją rękę na wierzchu stosu. Wygrywa stos i dodaje go do swojego własnego stosu kart, układając je pod innymi kartami. Zwycięzcą zostaje ten, kto zdobędzie wszystkie karty.
- Memory: Rozłóż wszystkie karty zakryte i ułóż je w rzędzie (lub wybierz liczbę par, na przykład 5, i używaj tylko tych dostosowując się do zdolności poznawczych graczy). W tę grę można grać samodzielnie, w parach lub w grupie. Odkrywasz jedną kartę, a następnie drugą. Jeśli karty pasują do siebie, pozostawiasz je obrócone w górę, tworząc dopasowanie. Jeśli nie, ponownie je zakrywasz, starając się zapamiętać, czym były i gdzie były, aby w następnej turze mieć nadzieję na dopasowanie. Wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej par na koniec gry.

Zaproponujcie rozmowy o grach jako wspólną aktywność dla całej grupy lub dla poszczególnych osób. Zapytajcie się, jakie gry interesują uczestników. Porozmawiajcie o ich ulubionych grach lub tych, których chcieliby się nauczyć lub do których chcieliby wrócić.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Jak już wspomniano wcześniej, spersonalizowanie talii kart może wzbogacić doświadczenie gry. Dodatkowym wspaniałym elementem podczas rozgrywki kart może być użycie koca obciążeniowego, który można położyć na kolanach lub ramionach (jeśli to możliwe). Korzyści płynące z koca obciążeniowego są liczne, szczególnie jeśli chodzi o komfort i poczucie bezpieczeństwa, które zapewnia.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Spodziewamy się, że objawy i oznaki samotności złagodnieją i zmniejszą się, zwłaszcza podczas trwania aktywności. Liczymy również na to, że posiadanie własnej talii kart pozwoli ludziom sięgać po nią i odbierać ją jako swoje osobiste narzędzie, które pomoże im zwalczyć poczucie samotności.

*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.*