

Odzyskiwanie równowagi

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 7/12)

OPIS

Strach przed upadkiem oznacza utratę zaufania seniora czy seniorki do własnej zdolności utrzymywania równowagi i ciągły niepokój, który ostatecznie prowadzi do unikania wykonywania codziennych czynności. Unikaniem aktywności z powodu strachu może być niekorzystne dla zdrowia.

CELE

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie strachu, jaki mogą odczuwać osoby starsze przed upadkiem, czy to z powodu wcześniejszych doświadczeń z upadkami, czy też dlatego, że nie czują się pewnie ze swoją równowagą ciała. Podobnie jak w przypadku strachu przed śmiercią, jedną z najważniejszych rzeczy w tworzeniu działań jest zwalczanie strachu bez bezpośredniego myślenia o nim. Ta aktywność polega na zdobywaniu równowagi i stabilności ciała poprzez zabawę w grupie.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- narzędzia technologiczne: Wii - konsola gier wideo (jeśli mamy do niej dostęp)
- gry materialne: kręgle, pétanque - bule lub kulki do gry

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Do tej aktywności opiekun będzie potrzebował konsoli gier wideo. Jeśli to narzędzie nie jest dostępne, można wykorzystać kilka kręgli do gry w grupie. W obu przypadkach, celem jest zagranie w grę utrzymując ciało w równowadze tylko na jednej nodze. Mogą oni również trzymać się czegoś lub korzystać z pomocy partnera/opiekuna, jeśli jest to zbyt trudne. Jeśli opiekun zauważy, że uczestnicy tego potrzebują, można grać nie stając na jednej nodze.



<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.

Z WYKORZYSTANIEM KONSOLI GIER WIDEO

Ćwiczenie to będzie wykonywane w parach, które będą ze sobą rywalizować. Uczestnicy grają w kręgle na konsoli wykorzystującej sterownik, który każdy gracz musi trzymać jedną ręką i który jest uruchamiany przez ruch ramienia.

UWAGA: Aby ta aktywność przebiegła pomyślnie, ważne jest, aby uczestnicy byli w takiej kondycji fizycznej, która pozwala im na elastyczne poruszanie ramionami i ciałem. Kluczowe jest ćwiczenie równowagi.

Z WYKORZYSTANIEM KRĘGLI, BULI, SZKLANYCH KUL DO GRY

To ćwiczenie również będzie wykonywane w parach. Seniorzy grają prawdziwymi kręglami, zachowując ustalony cel: przeciwnicy muszą próbować zbić jak najwięcej kręgli stojąc na jednej nodze lub obu (w zależności od kondycji fizycznej).

OCZEKIWANE EFEKTY

W tej grze seniorzy będą pracować nad kontrolą równowagi i kontrolą własnego ciała w każdym rzucie. Ponieważ będą skupieni na strącaniu kręgli, nie będą myśleć o strachu przed upadkiem. Jeśli zaczną odczuwać niepokój, będą pewni, że mogą trzymać się swojego partnera, aby czuć się bezpiecznie. W aktywności tej nie chodzi o to, by stawiać przeszkody, ale pomóc odzyskać równowagę, nie myśląc o celu aktywności.

- odzyskanie równowagi
- zaufanie do innych i do siebie
- przezwyciężenie strachu
- radość i zabawa z gier.

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.