

Gry z dzieciństwa

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

OPIS

Powszechnym podejściem do radzenia sobie z lękiem u osób starszych jest terapia reminiscencyjna. Może ona obejmować działania takie jak przeglądanie starych fotografii, wspomnianie o przeszłych doświadczeniach lub dzielenie się wspomnieniami z przyjaciółmi i członkami rodziny. Terapia reminiscencyjna może pomóc w zmniejszeniu uczucia lęku, łącząc jednostkę z przeszłością i wspierając poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Przypominanie sobie i rozmowa o naszych dziecięcych zabawach jest przykładem terapii reminiscencyjnej. Oprócz wymienionych już korzyści, gra w te zabawy z innymi może również złagodzić uczucia samotności lub smutku oraz rozwijać wspólnotę wśród tych, którzy grają i wspominają. To ćwiczenie prowadzi ludzi do początkowego wspomniania zabaw swojego dzieciństwa, a następnie zaprasza ich do wspólnego grania.

CELE

1. Łagodzenie niepokoju poprzez wspomnianie gier z przeszłości oraz pozytywnych wspomnień z dzieciństwa.
2. Rozwijanie więzi społecznościowych dzięki wspólnemu graniu w gry.
3. Wspieranie mobilności, zręczności i pamięci poprzez uczestnictwo w grach.

POTRZEBNE MATERIAŁY

W zależności od zastosowanego wariantu, potrzebne zasoby mogą być różne - od braku do konkretnych przedmiotów, do takich jak karty do gry, kulki lub kreda lub prostu długopis i kartka papieru.



<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.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Wyszukaj w Internecie typowe gry z dzieciństwa z lat 40-tych, 50-tych i 60-tych w swoim kraju. Na przykład w Wielkiej Brytanii i Irlandii gry te mogą obejmować z poniższe:

Bez dodatkowych materiałów:

- Gra "Szpieg" polega na poszukiwaniu obiektu w zasięgu wzroku, a pozostali gracze próbują odgadnąć, co to jest. Odmiana może być oparta na kolorze, np. "Szpieguję coś w kolorze...".
- Gra "Idę na imprezę..." świetnie ćwiczy pamięć. Pierwsza osoba zaczyna od powiedzenia czegoś zaczynającego się na literę "A" w zdaniu takim jak to: "Idę na imprezę i przyniosę... arbuz". Kolejna osoba rozbudowuje to zdanie o przedmiot zaczynający się na następną literę alfabetu, np. "Idę na imprezę i przyniosę arbuz i bagietkę". Proces ten jest kontynuowany, dopóki ktoś nie zapamięta listy przedmiotów.
- Gra "Papier, nożyczki, kamień" to prosty wybór między trzema opcjami: papierem, nożyczkami lub kamieniem. Gracze wybierają jedną z opcji, a zwycięzca jest określany na podstawie prostych zasad: papier pokonuje kamień, kamień pokonuje nożyczki, a nożyczki pokonują papier.

Z wykorzystaniem ołówka I kartki papieru:

- Kółko i krzyżyk

Z dodatkowymi pomocami:

- Układanki
- Kulki
- Gry karciane

1. Poproś seniorki i seniorów, aby przypomnieli sobie gry z dzieciństwa. Jakie z nich pamiętają? Które były ich ulubione? Co sprawiało, że je lubili? Kiedy ostatni raz w nie grali? Zapytaj także, czy potrzebują jakichkolwiek zasobów, aby w nie zagrać.



<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.

2. Jeśli ich pomysły nie wymagają specjalnych zasobów lub je masz lub możesz łatwo przygotować (np. gry z kroku 1 powyżej), zagrajcie w te gry od razu. Jeśli nie, stwórz listę potrzebnych zasobów i zaplanujcie grę na najbliższą okazję.
3. Po wspomnianiu i zabawie, poproś osoby starsze, aby podzielili się swoimi odczuciami. Jak się czuły podczas tej aktywności? Co im się podobało najbardziej i czy mają jakieś pomysły na następne gry lub zabawy? Rozważ regularne granie w stare gry z dzieciństwa, na przykład co tydzień, aby cieszyć się wspólnymi chwilami i wspomnieniami.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

W zależności od mobilności osób wspominających i grających w gry, można również zagrać w gry na świeżym powietrzu.

OCZEKIWANE EFEKTY

Skupienie się na dyskusji i wspólnym graniu w gry oraz pozytywnych wspomnieniach z przeszłości może skutecznie zmniejszyć krótkoterminowy niepokój. Włączenie innych osób do tych aktywności może również przyczynić się do dobrej zabawy, wzmocnienia więzi społecznych i redukcji uczuć samotności lub innych emocji, które mogą negatywnie wpływać na samopoczucie.

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.