

200 POMYSŁÓW NA ĆWICZENIA UMYSŁOWE DLA OSÓB STARSZYCH

Poradnik dla animatorów,
edukatorów i liderów



PIOTR ŁĄCKI

PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

200 pomysłów na ćwiczenia umysłowe dla osób starszych.
Poradnik dla animatorów, edukatorów i liderów

Tekst

Piotr Łącki

Projekt okładki

Piotr Łącki

Skład, łamanie, korekta

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

Grafiki

canva.com: 86, 90, 102, 127, 128, 129, 154, 205, 214; pixabay.com: 37, 40, 99, 133, 218, 255, 270;
shutterstock.com: 219, 251; Dorota Woźniak (daw-art): 148

ISBN 978-83-959410-3-0

© Copyright by Piotr Łącki, Wrocław 2022

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobie znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

prawolubni

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

Spis treści

Słowo wstępne 4

Co znajduje się w książce? 6

Jak korzystać z książki? 7

AKTYWIZACJA POZNAWCZA OSÓB STARSZYCH 9

Co wpływa na funkcjonowanie poznawcze? 11

Zajęcia poznawcze w obliczu trudności związanych z wiekiem 13

21 praktycznych wskazówek do pracy z osobami starszymi 15

O co zadbać przed rozpoczęciem aktywizacji poznawczej? 20

Aktywizacja poznawcza osób starszych – przykładowy plan zajęć 21

Ostrzeżenie piły, czyli dbanie o siebie i stały rozwój kompetencji 23

Inspiracje do prowadzenia aktywizacji poznawczej 25

200 POMYSŁÓW NA ĆWICZENIA 27

Popularne formy aktywizacji poznawczej 29

Ćwiczenia językowe 49

Uwaga i koncentracja 77

Myślenie 95

Pamięć 123

Pamięć autobiograficzna 135

Ćwiczenia manualne 145

Zadania matematyczne 165

Kodowanie 181

Wiedza 195

Rzadziej używane formy aktywizacji poznawczej 209

Kultura, sztuka i hobby 221

Kreatywne pisanie 235

Poza schemat 247

Energizery 263

Emocje 271

Bibliografia 287

Słowo wstępne

Przekazuję w Wasze ręce 200 pomysłów na aktywizację poznawczą osób starszych. Publikacja ta w pewnym sensie podsumowuje blisko 10 lat mojej pracy z osobami w wieku 60+. W tym czasie przeprowadziłem setki warsztatów i wykładów, wydałem pięć książek skierowanych do tej grupy wiekowej oraz stworzyłem portal edukacyjny o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej na emeryturze psychologdlaseniora.pl.

Przemierzając Polskę jako psycholog i edukator osób starszych, poznałem wielu animatorów, edukatorów i liderów senioralnych. Dużo z nich mówiło, że chciałoby dowiedzieć się więcej o tym, jak prowadzić aktywizację umysłową seniorów i zachęcać ich do wysiłku intelektualnego. Niniejszy podręcznik jest odpowiedzią na te potrzeby. Przygotowując tę publikację, starałem się opisać w niej wszystko, co warto wiedzieć, by skutecznie motywować osoby starsze do zadbania o umysł.

Pracując nad koncepcją tej książki, wracałem w myślach do momentu, w którym zaczynałem swoją pracę z osobami w wieku 60+. Myślałem o tym, co wtedy by mi się przydało do prowadzenia interesujących i dobrych merytorycznie zajęć. Efektem tego procesu myślowego jest praktyczny poradnik, który, w zależności od potrzeb, pomoże ukształtować bądź uzupełnić Wasze narzędzia pracy. Cała książka jest dla mnie formą warsztatu, dlatego też używam w niej formy bezpośredniej, którą zwykle stosuję w czasie zajęć w małych grupach.

Publikacja została przygotowana głównie z myślą o tych, którzy nie posiadają kierunkowego wykształcenia psychologicznego. Z mojego doświadczenia to właśnie takie osoby w znakomitej większości pracują jako edukatorzy i animatorzy osób starszych w miastach, miejscowościach i wsiach w całej Polsce. W ten sposób chciałbym przyczynić się do upowszechniania zajęć z treningu umysłu we wszystkich instytucjach pracujących z seniorami w naszym kraju.

Nie znaczy to jednak, że psychologowie na tym podręczniku nie skorzystają. Gotowa baza materiałów do prowadzenia zajęć przyda się każdemu, kto pracuje z osobami starszymi. Charakter publikacji sprawia jednak, że niektóre z omawianych pojęć mogą być używane bardziej w potocznym niż ściśle naukowym znaczeniu, a część treści będzie powtórką z psychologicznej propedeutyki.

W pierwszej części książki znajdziecie zwięźle podaną wiedzę dotyczącą prowadzenia aktywizacji poznawczej. Dowiedcie się z niej, o co zadbać przed rozpoczęciem tego typu zajęć, jak może wyglądać przykładowa sesja treningu umysłu oraz poznacie strony internetowe, oprogramowanie i aplikacje, które mogą być pomocne przy przygotowaniu zajęć dla osób starszych.

Ponadto opisałem tam wskazówki ważne z punktu widzenia pracy z tą grupą wiekową, zarysowałem szerszą perspektywę patrzenia na utrzymanie sprawności umysłowej oraz opisałem, jak dbać o siebie i stały rozwój swoich kompetencji.

Główna część podręcznika zawiera 200 pomysłów na aktywizację umysłową. Znajdziecie tam różne formy. Od prostych ćwiczeń do zastosowania od razu, poprzez złożone czynności poznawcze oraz inspiracje zachęcające do tego, by wypróbować coś nowego i wyjść poza strefę komfortu; po pomysły na działania, wydarzenia i happeningi, które swoim zasięgiem wykraczają poza mury instytucji, w których na co dzień pracujecie.

Szeroka baza materiałów ułatwia przygotowanie zajęć dopasowanych do potrzeb i możliwości seniorów oraz faz procesu grupowego, w którym się znajdujecie. Przygotowując poradnik, starałem się przy tym maksymalnie uprościć organizację treści. Każdy z 200 pomysłów zajmuje jedną stronę, co ułatwia korzystanie z książki w praktyce.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wymienia beczynność umysłową wśród czynników ryzyka rozwoju demencji. Badania naukowe wskazują, że nigdy nie jest za późno, by aktywizować umysł, a u osób aktywnych umysłowo i fizycznie występuje mniejsze ryzyko zachorowania na Alzheimera, otępienie naczyniopochodne czy inne schorzenia neurodegeneracyjne.

Warto więc zachęcać osoby starsze do stawiania wyzwań przed umysłem oraz regularnego mierzenia się z ćwiczeniami, łamigłówkami oraz zadaniami poznawczymi. Te działania są inwestycją w ich bezpieczeństwo, samodzielność i jakość życia.

Macie więc przed sobą niezwykle ważne i potrzebne zadanie – mobilizować do działania, poszerzać perspektywy, wrywać z poznawczego rozleniwienia, wyłaniać liderów i towarzyszyć seniorom w eksplorowaniu starości. Życzę powodzenia i trzymam za Was kciuki!

Piotr Łącki

Co znajduje w książce?

Aktywizacja poznawcza osób starszych

Zwięźle opisana wiedza, dziesięcioletnie doświadczenie autora i najważniejsze wiadomości dotyczące prowadzenia aktywizacji poznawczej dla osób starszych. Wiele wskazówek pomoże Wam, w zależności od potrzeb, ukształtować lub uzupełnić warsztat pracy w zakresie aktywizacji poznawczej z osobami starszymi.

W tym rozdziale dowiedziecie się:

- co wpływa na funkcjonowanie poznawcze;
- na co zwrócić uwagę, prowadząc zajęcia dla osób z zaburzeniami słuchu, wzroku oraz z trudnościami w poruszaniu się;
- jakich 21 wskazówek przekazuję w kontekście pracy z seniorami;
- o co zadbać przed rozpoczęciem zajęć;
- jak może wyglądać sesja aktywizacji poznawczej;
- gdzie znaleźć inspiracje oraz przygotować materiały do zajęć;
- jak dbać o siebie i stały rozwój kompetencji.

Ćwiczenia poznawcze

W poradniku znajdziecie zadania, które możecie wprost wykorzystać w czasie prowadzenia aktywizacji poznawczej osób starszych. Dla łatwiejszej nawigacji ćwiczenia zostały podzielone na kategorie (rozdziały): Popularne formy aktywizacji, Ćwiczenia językowe, Uwaga i koncentracja, Myślenie, Pamięć, Pamięć autobiograficzna, Ćwiczenia manualne, Zadania matematyczne, Wiedza, Kodowanie, Rzadziej wykorzystywane formy aktywizacji, Kreatywne pisanie, Kultura, sztuka i hobby.

W czasie zajęć niezwykle ważne jest zachowanie odpowiedniego poziomu energii, dlatego opisałem również kilka ćwiczeń aktywizujących (Energizery).

Inspiracje

Dbanie o sprawność umysłową nie powinno ograniczać się tylko do ćwiczeń poznawczych. Warto wyjść poza schemat i realizować aktywności, które angażują różne modalności poznawcze, a przy tym niekoniecznie odbywają się w miejscu, w którym pracujecie na co dzień. Z tego powodu w poradniku oprócz ćwiczeń zawarłem inspiracje do poszerzania perspektywy i wypróbowania czegoś nowego (Poza schemat). W opisie poszczególnych pomysłów znajdziecie książki, odnośniki i materiały, które mogą być pomocne przy ich realizacji. Inspiracje obejmują również ćwiczenia pozwalające nazwać i zrozumieć emocje (Emocje).

Jak korzystać z książki?

Ćwiczenia i inspiracje

Wśród 200 pomysłów na aktywizację poznawczą osób starszych znajdziecie zarówno zadania, jak i inspiracje. Ćwiczenia to zamknięta całość, zawierająca polecenie, zadanie i odpowiedź. Inspiracje mają bardziej otwartą formę i przedstawiają pomysł na aktywność. Rozdział może zawierać zarówno ćwiczenia, jak i inspiracje.

Prosta organizacja treści

Przygotowując książkę, starałem się maksymalnie uprościć organizację treści. Każdy z 200 pomysłów zajmuje jedną stronę, co ułatwia korzystanie z niej w praktyce.

Odpowiedzi

Odpowiedź do ćwiczenia znajduje się bezpośrednio pod nim. Wyjątkiem są sytuacje, gdy odpowiedź jest oczywista bądź istnieje wiele możliwych rozwiązań. Aby zmniejszyć oddziaływanie mimowolnego spoglądania na odpowiedź jeszcze w trakcie rozwiązywania zadania, została ona zapisana do góry nogami (w stosunku do treści zadania).

Wygląd strony

Przykładowa strona z ćwiczeniem wygląda następująco:

Numer i tytuł ćwiczenia → 2 | SOJOWA WYKRĘŚLANKA ← Popularne formy aktywizacji poznawczej ← Kategorie

Polecenie → Soja to roślina z rodziny bobowatych, jej owalne nasiona zamknięte są w strąkach. Produkty z soi są dla wielu zamierzeniem dla mięsa i nabiału. Osiem sojowych produktów zostało ukrytych w diagramie.

Zadanie →

B	O	C	Z	T	O	R	F	S	A	M	T
K	A	S	L	T	S	O	N	W	M	T	E
O	D	Y	Ż	O	E	K	A	E	L	U	W
L	C	M	E	F	D	A	T	T	E	L	N
A	E	P	C	U	A	S	T	E	K	I	A
T	K	A	W	T	W	Q	O	R	O	P	O
U	O	B	E	A	Z	T	B	A	D	E	P
R	T	A	D	J	O	G	U	R	T	T	E
A	L	R	L	O	D	E	W	B	C	A	G
D	E	E	I	E	T	E	M	P	E	H	A
I	T	T	N	K	A	S	Z	T	O	N	C
K	Y	A	Y	L	M	A	J	O	N	E	Z

← Odpowiedź

200 pomysłów na ćwiczenia umysłowe dla osób starszych 33

Pomysł jako punkt wyjścia

Potraktujcie opisane pomysły jako bazę i punkt wyjścia do tworzenia nowych aktywności. Zachęcam, by dostosowywać ćwiczenia i inspiracje do potrzeb swojej grupy. Modyfikujcie, uzupełniajcie, bądźcie uważni na potrzeby i możliwości uczestników. Warto mieć w zanadrzu zarówno łatwiejsze, jak i trudniejsze wersje danego zadania.

Wyjaśnij dlaczego

Wprowadzając dane ćwiczenie, warto wyjaśnić, dlaczego warto je wykonać. Np. zadania językowe zwiększają poznawczą dostępność słów i mogą ułatwić wysławianie się; szkicowanie mapy pomaga w orientacji przestrzennej w drodze do lekarza. Wiedza, czemu służy dane ćwiczenie, zwiększa motywację i zaangażowanie. Każda kategoria pomysłów zawiera krótkie wprowadzenie.

Poziom trudności

Każdy rozdział zawiera ćwiczenia o różnym poziomie trudności. Nie zostały jednak opisane według klucza – łatwe, średnie, trudne. Dlaczego? To, co będzie przychodziło osobie starszej z łatwością, a co będzie dużym wysiłkiem poznawczym, jest kwestią indywidualną i zależy od wielu czynników (np. wiek, stan zdrowia, poziom funkcjonowania poznawczego, wykształcenie, zawód, hobby, samopoczucie). Sami zdecydujcie, które ćwiczenie będzie odpowiednie dla osób (grupy) w określonych warunkach, w których prowadzicie zajęcia.

Rozdziały a ćwiczone procesy poznawcze

Występowanie jakiegoś zadania w danej kategorii (rozdziale) nie oznacza, że aktywizuje tylko tę funkcję poznawczą. Może ćwiczyć także inne, a sam fakt wystąpienia w tej czy innej kategorii ma często wymiar praktyczny (ma pomagać w nawigacji) niż względy ściśle metodologiczne.

17 | PAŃSTWA-MIASTA INACZEJ

Popularne formy
aktywizacji poznawczej

Zapraszam na grę państwa-miasta dla ambitnych. Czy uda Ci się wypełnić wszystkie kategorie? Powodzenia!

	PAŃSTWO	UBRANIE	SAMOCHÓD	W KOŚCIELE
A				

	WYSPA	MIASTO	WARZYWO	INSTRUMENT
C				

	KONTYNET	IMIĘ MĘSKIE	ROŚLINA	ZWIERZĘ
E				

	POTRAWA	BIŻUTERIA	GÓRA	RZEKA
N				

	ZAWÓD	NAPÓJ	SPORT	TANIEC
S				

	STOLICA	IMIĘ ŻEŃSKIE	JEZIORO	RZECZ
H				

	RZEKA	PTAK	TKANINA	MINERAŁ
J				

	CIAŁO	KOLOR	CIASTO	OWOC
K				

Dopisz słowa, dbając o to, by poniższe litery znalazły się na początku, w środku lub na końcu wyrazu.

A.

..... B

C.

..... Ć

..... D

..... E

..... F

..... G

H.

..... I.

J.

..... K

L.

..... M

..... N

..... O

P.

..... R

..... S

..... T

U.

..... W

Z.

Łacińska sentencja *cogito ergo sum* („myślę, więc jestem”) Kartezjusza dokonała rewolucji w sposobie myślenia Europejczyków w XVII wieku. Fakt myślenia jest niepodważalny, a skoro myślimy, to niepodważalne jest nasze istnienie. Kartezjusz w swoich pracach podejmował temat granic i możliwości ludzkiego poznania.

Myślenie jest procesem poznawczym pozwalającym na poznanie i rozumienie otaczającej nas rzeczywistości. To najbardziej złożona forma działania człowieka. To właśnie myślenie pozwoliło dokonać wszystkich niezwykłych wynalazków w historii ludzkości i sprawiło, że homo sapiens, który niegdyś zamieszkiwał jaskinie, może współcześnie latać w kosmos.

Umiejętność logicznego myślenia pozwala nam prawidłowo funkcjonować – porządkować napływające informacje, podejmować decyzje, argumentować, dyskutować, tworzyć nowe idee i rozwijać pomysły.

Naturalny proces starzenia się wraz z upływem lat nie pozostaje bez wpływu na nasze możliwości w zakresie myślenia. Osoby starsze mogą gorzej funkcjonować w momencie, gdy oczekuje się od nich szybkiego podjęcia decyzji bądź muszą przeanalizować dużą ilość informacji.

Gorsze wyniki są również zauważalne, gdy mają do wykonania kilka czynności równocześnie, działania podejmowane są w sytuacjach stresujących, pod presją czasu, w obecności innych dystraktorów (np. hałasu).

Niestety te trudności skrzętnie wykorzystują akwizytorzy zarzucający seniorów dużą ilością informacji czy oszuści wytwarzający presję sytuacyjną poprzez informowanie o rzekomym wypadku bliskiego członka rodziny.

Ponad dwadzieścia zadań w tym rozdziale pozwoli na ćwiczenie m.in. szybkości przetwarzania informacji, elastyczności myślenia, kojarzenia, wnioskowania i abstrahowania, analizy przestrzennej, wychożenia poza schemat.

Poza schemat

Nasz umysł jak już kilkakrotnie wspomniałem w tej książce lubi i potrzebuje nowości, by w pełni wykorzystać swój potencjał. Jeśli karmimy go ciągle tymi samymi, powtarzalnymi czynnościami popada w stagnację i marazm. Ważne jest, by co jakiś czas wyjść poza schemat.

W wielu klubach i dziennych domach seniora przygotowuje się zajęcia dotyczące ważnych wydarzeń historycznych i tradycyjnych świąt. Rozwiązywanie zadań związanych z Wielkanocą czy Bożym Narodzeniem oraz uroczyste akademie z okazji Konstytucji III Maja czy Święta Niepodległości są ważne dla kultywowania tradycji i wzmacniania poczucia tożsamości.

W tej części książki chciałbym pokazać, że można inaczej wykorzystać kalendarz i obchodzone w różnych zakątkach świata wydarzenia. Nietypowe święta mogą być przyczynkiem do kreatywnych, nieszablono- wych zajęć, wyjścia poza instytucję, w której zwykle prowadzicie zajęcia oraz pochwalenia się Waszą działalnością.

Zachęcam w tym celu do zapoznania się z kalendarzem świąt nietypowych. Jest to internetowe kalendarium, które zawiera spis świąt, które nie znalazły swojego miejsca w zwykłym kalendarzu. Znajdziecie w nim opis wydarzeń, które są świętowane z różnych części naszego globu. Niektóre z nich dotyczą spraw ważnych i istotnych, inne zaś można traktować z przymrużeniem oka. Jeden z jego wariantów kalendarza świąt nietypowych możecie znaleźć na stronie kalbi.pl.

Wybrałem dla Was 12 nietypowych świąt, po jednym na każdy miesiąc jako inspirację dla niebanalnych i oryginalnych zajęć. Każda strona zawiera opis święta oraz propozycję działań, które można z tej okazji przeprowadzić.

Potraktujcie tą listę jako zaproszenie do refleksji o tym, jak możecie w swojej pracy z osobami starszymi wyjść poza rutynę, przekraczać siebie i swoją strefę komfortu oraz pozwolić sobie na nutkę szaleństwa. Kalendarz świąt nietypowych jest tu tylko punktem wyjścia, ważna jest tu Wasza wyobraźnia. Umysł będzie Wam wdzięczny za wszystkie nieszablono- we działania.

Torbę foliową stworzył w 1965 roku szwedzki inżynier Sten Gustav Thulin. Wierzył, że jej zastosowanie pomoże chronić środowisko i będzie alternatywą dla toreb papierowych, których produkcja przyczynia się do wycięcia drzew. Niestety rzeczywistość okazała się inna – przeciętny człowiek wykorzystuje foliówkę przez kilkanaście minut, a ona rozkłada się ponad 100 lat! Alternatywą dla foliowych torebek może być furoshiki.

Furoshiki to chusta z materiału popularna w Japonii ze względu na bardzo szerokie możliwości zastosowania. Tradycyjnie furoshiki może służyć do owijania, pakowania lub przenoszenia przedmiotów. Chusty te były znane już w VIII wieku naszej ery, ale swoją popularność zyskały w okresie Edo (od XVII wieku).

Tradycyjne furoshiki pokryte są pięknymi wzorami, często nawiązującymi do pór roku i natury. Najczęściej są dostępne kwadratowe bądź prostokątne chusty. Popularność furoshiki spadła po II wojnie światowej (na rzecz toreb plastikowych), ale w ostatnich latach zyskują na popularności jako forma dbania o środowisko.

Japońskie Ministerstwo Środowiska na swojej stronie prezentuje wiele różnych sposobów wiązania furoshiki. Na kolejnej stronie znajdziecie grafikę, która schematycznie przedstawia sposób pakowania różnych przedmiotów w zależności od ich wielkości i kształtu. Polecam również filmy instruktażowe na YouTube, które pokazują, jak w pełni wykorzystać potencjał furoshiki.

Zajęcia dla osób starszych z zastosowaniem furoshiki to świetny sposób, by ćwiczyć sprawność manualną, rozwijać zmysł estetyczny oraz jednocześnie podjąć temat dbania o środowisko naturalne. Zdobyte w ten sposób umiejętności można zastosować na co dzień, przy transportowaniu niewielkich pakunków czy pakowaniu podarunków.