



„POCIĄG DO PAMIĘCI” - SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM GRY „POLSKA LUXTORPEDA”

CELE:

- ❖ Stymulacja funkcji poznawczych: **pamięci** (krótkotrwałej, przestrzennej i autobiograficznej), **uwagi** (koncentracji, czujności), **języka** (płynności wypowiedzi, szybkości przypominania sobie słów), **szybkości reakcji**;
- ❖ Rozwijanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych;
- ❖ Ćwiczenie umysłu w atmosferze zabawy: łączenie przyjemnego z pożytecznym ☺.

CZAS TRWANIA: 60-90 minut

WIEK OSÓB UCZESTNICZĄCYCH: 60+

LICZBA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH: zależnie od liczby posiadanych gier (max. 20 osób)

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- ❖ gra „Polska Luxtorpeda”
- ❖ kartki i długopisy



PRZED ZAJĘCIAMI NALEŻY:

- ❖ przygotować miejsca do wspólnej pracy: krzesła i stoliki do gry (po 2-4 graczy w grupie seniorów);
- ❖ zadbać o przewietrzenie sali i zapewnić napoje (ew. poczęstunek) dla osób uczestniczących.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Przywitanie

1. Osoba prowadząca wita osoby uczestniczące i omawia cele spotkania.
2. Osoba prowadząca pyta osoby uczestniczące, w jakie gry lubią lub lubiły grać (np. karciane, planszowe, gry w telefonie, na komputerze).
3. Osoba prowadząca opowiada, dlaczego warto grać w gry.

Czego dowiadujemy się z badań?

- ❖ **Granie w gry analogowe może poprawiać funkcje poznawcze.** W Szkocji prowadzono wieloletnie badania z udziałem 1091 osób, zdrowych, urodzonych w 1936 roku. Analizowano dane dotyczące ich funkcji poznawczych w wieku od 11 do 79 lat, począwszy od testu inteligencji przeprowadzonego w 1947 r. po cykliczne badania zrealizowane w latach 2004-2017. Badano też zwyczaje i zachowania tych osób dotyczące grania w gry (karciane, planszowe i inne), w tym częstotliwość grania. Badania wykazały, że osoby, które grały częściej, lepiej funkcjonowały poznawczo w wieku 70 lat, miały **lepiej rozwinięte umiejętności wzrokowo-przestrzenne i lepszą pamięć**. U osób, które grały w więcej gier, nastąpiło mniejsze, w porównaniu z innymi, pogorszenie funkcji poznawczych między 70. a 79. rokiem życia. W szczególności dotyczyło to ich zdolności zapamiętywania.
- ❖ W 2013 roku naukowcy z ośrodka Neuroscape na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco opracowali gry wideo, które poprawiają

funkcje poznawcze u osób starszych. Według współtwórcy gier, doktora Adama Gazzaleya, gry wpłynęły na **poprawę m.in. pamięci krótkotrwałej, uwagi i pamięci trwałej**. Badacze wykazali, że możliwe jest **przywrócenie obniżonych zdolności umysłowych** u osób starszych po zaledwie czterech tygodniach treningu z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanej gry.

- ❖ Naukowcy z Instytutu Psychiatrii, Psychologii i Neuronauki (IoPPN) w King's College London wykazali, że trening funkcji poznawczych za pomocą gier online może nie tylko poprawić pamięć i rozumowanie u osób starszych, ale także usprawnić **wykonywanie codziennych zadań**, takich jak korzystanie z komunikacji publicznej, robienie zakupów, gotowanie czy zarządzanie finansami osobistymi. Z badań Instytutu wynika też, że osoby, które mają wymagające zawody lub często stymulują swój umysł i przez całe życie zdobywają nową wiedzę i umiejętności, rzadziej chorują na demencję.
4. Osoba prowadząca pyta: czy uczestnicy wolą grać w gry **sami** (np. w telefonie albo układać pasjans), czy **z innymi osobami** (w karty lub w planszówki)?
 5. Następnie opowiada o korzyściach i ograniczeniach **zajęć grupowych**:
 - ❖ **PLUSY**: zajęcia grupowe **bardziej angażują** osoby w nich uczestniczące i **wymuszają systematyczność**. Badania pokazują, że w przypadku zajęć grupowych efekty są o 50% większe niż u osób ćwiczących indywidualnie. Ponadto, przebywanie w gronie innych osób pozytywnie wpływa na poczucie sprawczości osób starszych oraz obniża obawy dotyczące funkcjonowania własnej pamięci.
 - ❖ **MINUSY**: **nie można dostosować przebiegu zajęć do potrzeb** poszczególnych osób, istnieje niebezpieczeństwo rywalizacji czy rozproszenia uwagi (np. przez rozmowy).

II. Zapoznanie się

Poznanie imion i ulubionych zajęć, dań, przedmiotów itp. osób uczestniczących, np. kolejne osoby podają swoje imiona i ulubione pierogi (Anna – pierogi z jagodami, Zenon – pierogi z twarogiem).

Grę „Polska Luxtorpeda” wg instrukcji rozpoczyna najstarsza osoba lub ta, która ostatnio jadła pierogi.

Inne warianty: osoby podają imiona + ulubione zwierzęta, potrawy, święta itd. (wg kategorii z gry).

III. Gra „Polska Luxtorpeda”

Osoba prowadząca przedstawia grę „Polska Luxtorpeda”. Omawia zasady gry i pokazuje przykładową rozgrywkę.

Uwaga: presja czasu może negatywnie wpływać na samopoczucie osób starszych i efekty ich pracy. Warto położyć nacisk na dobrą zabawę niż na rywalizację.

IV. Dyskusja na temat gry

Osoba prowadząca pyta:

- ❖ jak się grało?
- ❖ co było łatwe, a co trudne?
- ❖ czy gra była przyjemna, czy męcząca?

V. Zabawa na koniec: „Pociąg wspomnień”

Osoba prowadząca opowiada o wartości wspomnień.

Wspomnienia ułatwiają **radzenie sobie ze stresem**, pozwalają przywoływać przyjemne chwile czy piękne miejsca z przeszłości. Terapia za pomocą wspomnień przynosi pozytywne efekty: zwiększa poczucie satysfakcji, pomaga w przystosowywaniu się do istniejących warunków, podnosi samoocenę i nastrój.

Co więcej, **pozytywny nastrój pozwala dotrzeć do kolejnych dobrych, przyjemnych wspomnień.**

Osoby uczestniczące po kolei losują 1 kartę z gry i próbują przywołać wspomnienia, np.:

- ❖ o zwierzętach z dzieciństwa (kategoria zwierzęta domowe),
- ❖ o podróżach lub wakacjach (kategoria: pojazdy lub krajobrazy).

Uwaga: warto przejrzeć karty i ewentualnie odłożyć takie, które mogą przywoływać negatywne wspomnienia, np. Wszystkich Świętych (kategoria: święta), oraz określić czas na wypowiedź każdej osoby uczestniczącej.

VI. Zakończenie

1. Podsumowanie

Osoba prowadząca może podsumować zajęcia:

- ❖ wracając do celów spotkania;
- ❖ podkreślając potrzebę treningów pamięci w wieku senioralnym;
- ❖ dziękując za wspólną aktywność.

2. Pożegnanie osób uczestniczących

Każda z osób może:

- ❖ pokazać gest pożegnania, po czym cała grupa powtarza ten gest;
- ❖ powiedzieć, jak się dzisiaj czuła podczas zajęć, np. użyć tylko jednego słowa opisującego samopoczucie (np. radość, zmęczenie lub wdzięczność).

Więcej informacji o wpływie gier na funkcje poznawcze osób starszych oraz o badaniach wspomnianych w scenariuszu można znaleźć w zebranych niżej źródłach – publikacjach w języku polskim i angielskim.

ŹRÓDŁA

Brain training improves memory and performance of everyday tasks in older people, King's College London, 2015, (dostęp: 4.10.2023):

<https://www.kcl.ac.uk/archive/news/ioppn/records/2015/november/brain-training-improves-memory-and-performance-of-everyday-tasks-in-older-people>.

Strona | 6

Chao, S-Y., Liu, H-Y., Wu, C-Y., Jin, S-F., Chu, T-L., Huang, T-S. (2006), *The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem and life satisfaction of elderly nursing home residents*, "Journal of Nursing Research" 14, 36–44.

Drew M Altschul, D., M., Deary, I., J., *Playing Analog Games Is Associated With Reduced Declines in Cognitive Function: A 68-Year Longitudinal Cohort Study*, "The Journals of Gerontology": Series B, Volume 75, Issue 3, March 2020, Pages 474–482, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz149>, Published: 18 November 2019, (dostęp: 4.10.2023).

Franckiewicz, M., Kudela, O., Emich-Widera, E., Gorzkowska, A., & Krzystanek, E. (2016), *Jak gry komputerowe wpływają na funkcje kognitywne*, "Medycyna Rodzinna", 19(3), 163-169.

Kelly, M., Loughrey, D., Lawlor, B., Robertson, I., Walsh, C., Brennan, S. (2014), *The impact of cognitive training and mental stimulation on cognitive and everyday functioning of healthy older adults: a systematic review and meta-analysis*, "Ageing Research Review", 15, s. 28-43.

Wang, J-J. (2005), *The effects of reminiscence on depressive symptoms and mood status of older institutionalized adults in Taiwan*, "International Journal of Geriatric Psychiatry" 20, 57–62.

Wernicki P., *Specjalne gry wideo poprawiają uwagę i pamięć u seniorów*, „Nauka w Polsce”, 06.10.2022, (dostęp: 4.10.2023):

<https://scienceinpoland.pap.pl/aktualnosci/news%2C93918%2Cspecjalne-gry-wideo-poprawiaja-uwage-i-pamiec-u-seniorow.html>.

Woydyło, E. (2014), *Dobra pamięć, zła pamięć*. Kraków, Wydawnictwo Literackie.

Autorka scenariusza: dr Edyta Bonk, ebonk@swps.edu.pl