



DLAUMYSLU.PL

Aktywizacja seniorów

Czytanie

Poziom trudności**Liczba osób****Potrzebne**

książki, bajki, artykuły
z gazet, wiersze itp.

Biblioterapia to czytanie i słuchanie tekstu, tylko słuchanie go lub tworzenie własnych materiałów – wybór czynności przede wszystkim należy uzależnić od możliwości i chęci podopiecznego. Spędzanie czasu z tekstem to okazja do przywoływania miłych wspomnień i nawiązywania do zainteresowań bliskiego. Czytać możecie całe utwory lub tylko fragmenty. Podobnie jest ze słuchaniem. Możecie korzystać z gotowych materiałów, czyli np. książek czy czasopism, lub drukować teksty z internetu, dostosowując je, w tym wielkość liter, do możliwości bliskiego (jeśli czyta).

Czy czytać wiadomości z kraju i ze świata?

Słuchanie i/lub czytanie to świetny sposób nie tylko na poprawę samopoczucia, lecz także na dostarczanie bliższemu wiedzy. Teksty mogą być związane z tematami, które dotychczas były bliskie podopiecznemu, lub przybliżać np. wiadomości ze świata, aczkolwiek szczególnie w tej ostatniej kwestii warto być ostrożnym. Psycholog Magdalena Pyrek wyjaśnia:

Osoby dotknięte otępieniem mają zaburzone procesy poznawcze, które pomagają w odbiorze rzeczywistości. Warto pamiętać, że w zależności od etapu choroby poziom przetwarzania informacji jest różny, pojawiają się liczne zmiany w ich odbiorze, jak i ich nadawaniu. Towarzyszące zmiany zachodzące w wyniku choroby, np. w płatach skroniowych, wpływają nie tylko na produkcję

mowy, ale także na jej rozumienie, w związku z tym należy pamiętać, że usłyszane pojedyncze słowa, np. związane z tematyką wojny, mogą wzbudzać niepokój [20].

Ciekawym rozwiązaniem jest również poezjoterapia, która wiele osób szczególnie odpręża, a także pomaga im skupić uwagę.

Interesującą formą zajęć, która umożliwia seniorom samodzielne czytanie, jest Kółko Czytelnicze Montessori Senior. Tak o tej formie obcowania z tekstem pisany opowiadają Anna Maria Majchrzycka z Fundacji PETRA Senior i Monika Strońska z Centrum Montessori Senior:

Wspólne czytanie jest jedną z metod, które wykorzystujemy w pracy z osobami z niepełnosprawnością poznawczą w Fundacji PETRA Senior. By seniorzy mogli w pełni korzystać z zajęć, pracujemy, wykorzystując książki Montessori Senior – jest to materiał dostosowany do potrzeb czytelnika z zaburzeniami poznawczymi, stworzony zgodnie z wytycznymi metody Montessori Senior – Montessori Lifestyle®.

Struktura zajęć i wykorzystywanych w nich narzędzi została opracowana przez amerykańskiego gerontopsychologa dra Camerona Campa. W odróżnieniu od tradycyjnych zajęć czytelniczych (w których osoba prowadząca czyta tekst) w Kółku Czytelniczym Montessori Senior każdy uczestnik, na przemian, czyta po jednej stronie tekstu. Do przeprowadzenia zajęć używamy zestawu identycznych książek, tak by każdy uczestnik miał swój egzemplarz przed oczami.

Samodzielne czytanie, pomimo zaburzeń poznawczych, jest możliwe dzięki specjalnie dostosowanej konstrukcji tekstu. Na co dzień wykorzystujemy zarówno zakupione oryginalne książki

Montessori Senior, jak i teksty samodzielnie stworzone zgodnie z wytycznymi tego podejścia. [...] teksty powstają we współpracy z seniorami w ramach odrębnych zajęć. Ważne jest, by tematyka tekstów była dostosowana do zainteresowań seniorów. Istotne jest też to, by nie były to treści infantylne, przeznaczone dla dzieci.

Aby samodzielnie przygotować książkę Montessori Senior, warto wcześniej zapoznać się na warsztatach z tym podejściem. Możesz jednak w łatwy sposób tworzyć prostsze formaty niż książka, inspirując się paroma prostymi wskazówkami:

- Unikaj tekstów dziecinnych, wybierz tematykę, która interesuje podopiecznego.
- Staraj się pisać czcionką Arial o wielkości 40 pkt. Tak przygotowany materiał jest przyjazny dla oczu, ale również nie przeciąża funkcji poznawczych seniora.
- Unikaj tekstów zbyt długich, postaraj się nie przekraczać 10 stron.
- Możesz urozmaicić tekst ładnym, wyraźnym zdjęciem, które jest związane z tematyką opisywaną na danej stronie. Jeżeli używasz zdjęcia, postaraj się umieścić je na stronie obok tekstu.

Podczas organizowania tej aktywności zwróć uwagę na to, czy podopieczny ma założone okulary. W trakcie czytania tekstu przez seniora nie koryguj go, jeżeli nie wyraża takiej potrzeby.

Ważne:

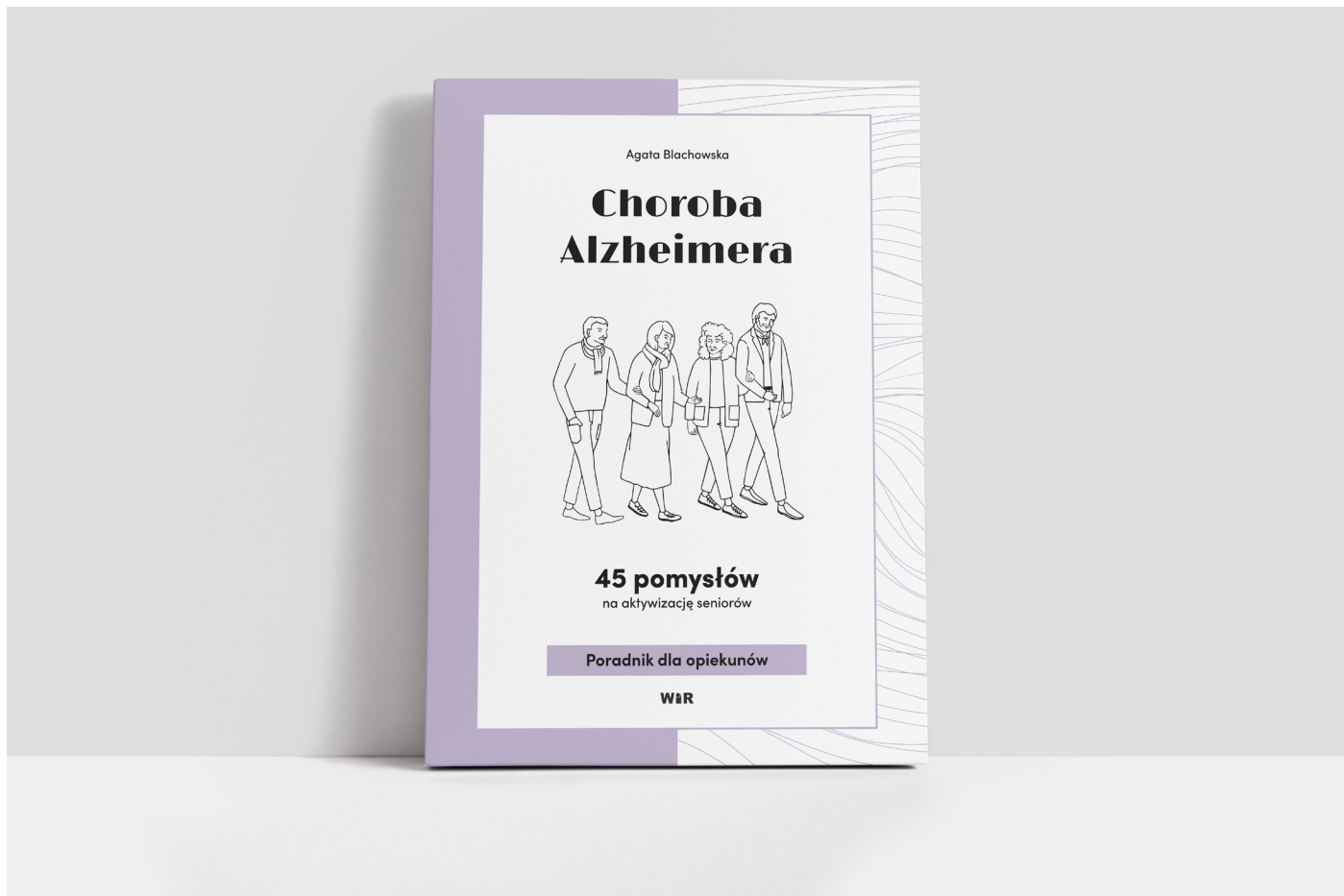
- ☒ dostosuj czynność (słuchanie lub czytanie) do możliwości bliskiego,
- ☒ staraj się przywoływać miłe wspomnienia,
- ☒ wybierz tekst, który nawiązuje do zainteresowań bliskiego,

- ☒ jeśli samodzielnie opracowujesz materiał do czytania, pamiętaj o jego odpowiednim przygotowaniu,
- ☒ upewnij się, że bliski dobrze słyszy.

Korzyści:

- ☒ poprawa nastroju,
- ☒ ćwiczenie koncentracji, szczególnie w przypadku poezji,
- ☒ okazja do rozmowy, dyskusji,
- ☒ aktualizacja słownictwa.

Ćwiczenia pochodzą z książki
Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów.
Poradnik dla opiekunów



Książkę można nabyć w księgarni Wydawnictwa WiR:
www.wir-sklep.pl

Kliknij w [LINK](#) do książki.