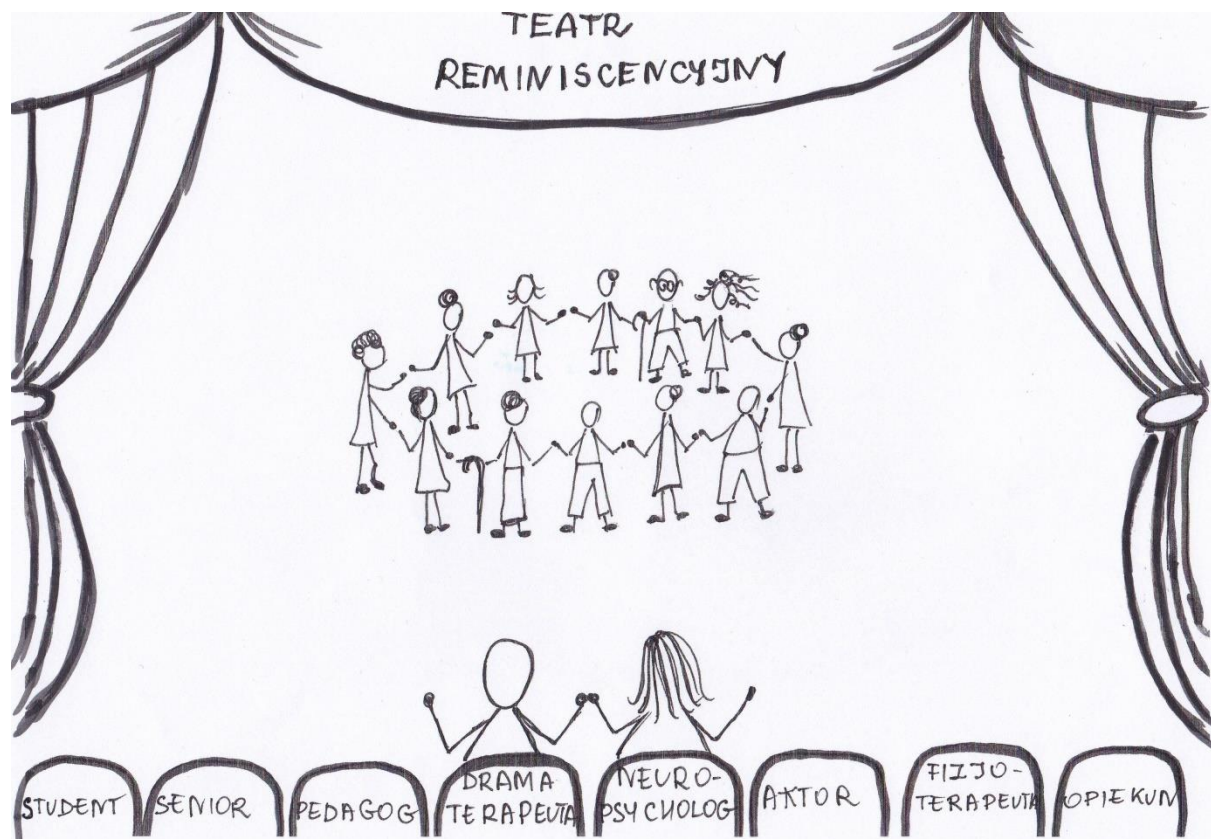


*Teatr Reminiscencyjny,  
czyli jak pokazywać wspomnienia?*



**Zestaw scenariuszy**  
*Dramaterapia gerontologiczna.*

## **Wprowadzenie**

Opowiadanie o sobie zapewnia osobom z zaburzeniami poznawczymi podtrzymanie zdolności do zarządzania historią swojego życia oraz do poradzenia sobie z przeżyciami będącymi częścią pamięci autobiograficznej, epizodycznej i semantycznej, przez co zyskuje wymiar terapeutyczny. Przeszukiwanie, werbalizowanie i ekspresja wspomnień jest aktywną czynnością poznawczą o silnym ładunku emocjonalnym i metapoznawczym.

Teatr Reminiscencyjny wpisuje się w potrzebę rozszerzania zakresu oddziaływań terapeutycznych, a także w potrzebę przekraczania granic pomiędzy środowiskiem klinicznym a środowiskiem artystycznym. Ma wymiar poznawczy poprzez pokazanie zasobów poznawczych, źródeł mądrości i potrzeb twórczych osób z otępieniem

Teatr Reminiscencyjny polega na zastosowaniu elementów terapii reminiscencyjnej z użyciem metod i technik teatralnych do pracy z osobami z otępieniem.

**Inspiracja: Domingo Ferrandis**

**Opracowanie: Agnieszka i Beata Żelwetro we współpracy Katarzyny Uzar – Szcześniak i Marty Pawelec**

**Tłumaczenie materiałów z jęz. Hiszpańskiego: Magdalena Wojciechowska**

**Rys. Beata Żelwetro**

## Scenariusz 1.

### Temat: „Dzień dobry, Kocham Cię”



#### Wprowadzenie:

Człowiek potrzebuje uwagi innych ludzi i przestrzeni do wyrażenia siebie. Spotkanie ma na celu budowanie poczucia wspólnoty i doświadczenie korektywnego kontaktu z prowadzącym, ze sobą i z innymi osobami w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze. Jest także okazją do wzbudzenia zainteresowania i podtrzymania zaciekawienia proponowanymi formami i celem zajęć. Intensywne emocjonalnie i poznawczo doświadczenie staje się oddziaływaniem terapeutycznym w wymiarze interpersonalnym i intrapsychnym. Wspólna praca zwieńczona jest powstaniem gratyfikujących rytuałów łączących grupę, konstytuujących jej tożsamość i towarzyszących do końca cyklu zajęć. Najwspanialszy dar, jaki człowiek może ofiarować człowiekowi to dar czasu i uwagi.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta, psycholog, pedagog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma pracy:** grupowa – ustawienie krzeseł w kółko, praca w parach

**Miejsce:** spokojne

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni

**Cele i metody pracy:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zbudowanie atmosfery współpracy i wzajemnego zaufania pomiędzy prowadzącym i uczestnikami</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wzajemne poznanie i integracja uczestników grupy</li><li>• Zmniejszenie poczucia lęku</li><li>• Wzbudzenie zainteresowania zajęciami</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozmowa</li><li>• Obserwacja</li><li>• Zajęcia ruchowe</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odtwarzacz płyt / sprzęt audio</li><li>• Instrumenty muzyczne</li><li>• Dostęp do internetu</li><li>• Kartki papieru</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadbajcie o krzesła dla uczestników i ustawcie je w formę koła</li><li>• Bądźcie gotowi do elastycznego i empatycznego reagowania na pojawiające się treści w wypowiedziach uczestników</li><li>• Przygotujcie i dostosujcie materiały dydaktyczne do planowanych aktywności</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Sposób postrzegania i definiowania samych siebie

- Dominujące formy komunikacji i preferowane sposoby ekspresji
- Manifestacja trudności poznawczych oraz zasobów poznawczych

### **Spodziewane rezultaty:**

- Wzbudzenie zaciekawienia grupą i zajęciami
- Zmniejszenie napięcia i obniżenie lęku oraz poprawa samopoczucia
- Ułatwienie komunikacji

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie, przedstawcie prowadzących i zaprezentujcie cel zajęć
2. Poproście każdego z uczestników o przedstawienie siebie, np. o swoim zawodzie, zainteresowaniach, rodzinie, dolegliwościach, chorobie. Możecie pokazać i zachęcić do pokazania tego przy pomocy gestów i ruchu
3. Po prezentacji wszystkich uczestników poproście, aby wstali i chodząc po sali przywitali się słowami, np. „Dzień dobry! Witam Cię!” z możliwością dołączenia gestu powitania (uścisk, podanie ręki, objęcie)
4. Każdemu z uczestników dajcie do ręki kartkę papieru, poproście o zgięcie na pół i przedarcie jej. Poinformujcie, że razem tworzyście Drzewo Życia. Uczestnicy symbolizują gałęzie, a kartki liście. Włączcie wcześniej przygotowaną muzykę i zbliżcie się do siebie, poruszając kartkami i ciałem w rytm melodii, imitując ruchy drzewa, a następnie zgodnie z instrukcjami prowadzącego (np. wieje spokojny wietrzyk, wichura, pada deszcz, przylatują ptaki, itp.)
5. Wspólnie opracujcie i przygotujcie rytuał pożegnania (np. objęcie się, wypowiedzenie słów „kocham cię” lub w inny, ustalony z uczestnikami sposób) i zakończcie zajęcia.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się temat

## Scenariusz 2.

### Temat: *“Jestem przy Tobie. Zaufaj mi”*



#### **Wprowadzenie:**

Minimalny kontakt fizyczny może zrodzić maksymalne zaufanie. Ćwiczenie polega na intuicyjnym naśladowaniu ruchów drugiej osoby wyłącznie na podstawie czucia i ich wyobrażenia bez kontroli wzrokowej. Dotykanie i synchroniczne poruszanie się jest prostą i zarazem niezwykłą możliwością odczuwania zmysłowego i daje możliwość badania oraz ćwiczenia czucia somatycznego poprzez stymulację okolic somatosensorycznych mózgu. W ćwiczeniu tym, podobnie jak w życiu, ważna jest bliskość, otwartość, odwaga i zaufanie. Jak powiedział jeden z uczestników, to magia.

**Adresaci:** osoby z chorobą Alzheimera i innymi otępieniami, pensjonariusze domów starców, zdrowi seniorzy, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach, forma kółka

**Miejsce:** spokojne

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni – niski

**Cele i metody:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zbudowanie klimatu wzajemnego zaufania między uczestnikami</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doświadczenie bliskości i uwrażliwienie na drugiego człowieka</li><li>• Stymulacja aktywności i umożliwienie ekspresji ruchowej</li><li>• Nabywanie umiejętności komunikacji bez słów</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obserwacja</li><li>• Modelowanie</li><li>• Zajęcia ruchowe</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odtwarzacz płyt / sprzęt audio</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadbajcie o przestrzeń do wykonywania układu ruchów</li><li>• Analizujcie sprawność ruchową uczestników</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Sprawność ruchowa oraz ograniczenia fizyczne (ruchomość, ból, drżenia, wydolność oddechowa)
- Umiejętności imitacyjne
- Reakcje na bliski kontakt
- Trwałość utrzymania interakcji i realizacji celu zadania

**Spodziewane rezultaty:**

- Wzrost umiejętności utrzymywania uwagi i podtrzymywania kontaktu z inną osobą



- Poprawa responsywności i zdolności do hamowania nawykowych i stereotypowych reakcji
- Zwiększenie świadomości ciała i kontroli motorycznej

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przeprowadźcie rozgrzewkę wykonując ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem imitacyjnych ruchów czynności dnia codziennego (np. smarowanie chleba pastem, wałkowanie ciasta, otwieranie okna, mycie zębów)
3. Pokażcie na czym będzie polegało główne ćwiczenie. Prowadzący wybiera jedną osobę. Prosi, aby stanęła z tyłu po prawej stronie i położyła lewą dłoń na jego prawym ramieniu oraz zamknęła oczy. Prowadzący zaczyna się poruszać i wykonywać dowolne ruchy. Uczestnik trzymając tylko dłoń na jego ramieniu wykonuje ruchy naśladowujące prowadzącego i poruszać się intuicyjnie dzięki kontaktowi: dłoń – ramię. Poproście innych uczestników, aby obserwowali pokazową parę.
4. Poproście uczestników o dobranie się w pary. Jedna osoba z pary jest przewodnikiem, a drugą jest prowadzona i ma zamknięte oczy oraz jedną dłoń opartą na ramieniu przewodnika. Wyczuwając ruchy przewodnika, podąża za nim, kierując się tylko kontaktem dłoni z ramieniem. Kolejne pary wykonują ćwiczenie a pozostali obserwują. Czas trwania ćwiczenia to 10 minut na parę (możliwy jest udział jednej lub kilku par jednocześnie, ale należy uważać, by się nie zderzyć i nie zrobić sobie krzywdy). W parach mogą pracować prowadzący (lub wolontariusz) - pacjent, pacjent- prowadzący (lub wolontariusz) lub pacjent- pacjent
5. Po wykonaniu ćwiczenia zapytajcie uczestników o wrażenia bycia prowadzonym i bycia przewodnikiem.
6. Zakończcie zajęcia pytaniem o pokazanie doświadczanej aktualnie emocji i pożegnajcie się wypracowanym rytuałem.

### **Warianty:**

Osoby mające trudności z poruszaniem się mają możliwość wykonywania tych ćwiczeń na siedząco. Zadbajcie o krzesła bez oparcia.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się wrażenia w wypowiedziach uczestników

## Scenariusz 4.

### Temat: *“Rysuję Cię. Pozwól się zobaczyć”*



#### **Wprowadzenie:**

Utrzymanie kontaktu twarzą w twarz jest trudną i jedną z najbardziej intymnych sytuacji w życiu człowieka. Twarz ludzka może wyrazić wszystko. Z twarzy można wiele wyczytać, zarówno uważnie na nią patrząc, jak i eksplorując dotykiem. Ćwiczenie to polega na czułym i wrażliwym obrysowywaniu palcami twarzy drugiej osoby. Dotykanie i bycie dotykany stanowi formę stymulacji kory ruchowej i czuciowej dostarczając jednocześnie osobom możliwości doświadczania różnych wrażeń i możliwości kompensacji zaburzeń związanych z trudnościami w percepcji twarzy.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** Przestronne pomieszczenie pozwalające na swobodne poruszanie się.

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni

### Cele i metody:

Cel główny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stymulacja zmysłu dotyku jako formy komunikacji</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uwrażliwienie na drugą osobę</li><li>• Rozwijanie wyobraźni na podstawie dotyku</li><li>• Przekazywanie odczuć i emocji przy pomocy dotyku i innych sygnałów niewerbalnych</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obserwacja</li><li>• Rozmowa</li><li>• Doświadczenie</li><li>• Modelowanie</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odtwarzacz płyt / sprzęt audio</li><li>• Tomik poezji Czesława Miłosza (z zaznaczonym wierszem: "Ty, który skrzywdziłeś")</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadbajcie o przestrzeń do wykonywania ćwiczeń</li><li>• Bądźcie uważni</li><li>• Akcentujcie delikatność przy wykonywaniu ćwiczeń</li></ul>

### Przedmiot obserwacji:

- trudności w dotykaniu ciała innej osoby i zdolność utrzymywania granic
- emocje osoby dotykającej i dotykanej
- zdolności rozpoznawania twarzy i zaburzenia uniemożliwiające rozpoznawanie twarzy (prozopagnozja)

### Spodziewane rezultaty:

- Większa wrażliwość i świadomość własnych granic
- Zbliżenie się do siebie i poprawa komunikacji pomiędzy uczestnikami
- Zwiększenie otwartości i ośmielenie uczestników do eksploracji dotykowej

### Przebieg zajęć:

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć

2. Zaproponujcie rozgrzewkę dłoni (tak jak malarz, pianista, chirurg, sportowiec)
3. Przeprowadźcie zestaw ćwiczeń ruchowych, np. z użyciem nadmuchanych balonów (podrzucanie, toczenie, kulanie, przekazywanie sobie, utrzymywanie na dłoni, np.)
4. Rozpocznijcie rozmowę na temat cierpienia.
5. Zamodelujcie sytuację: usiądźcie naprzeciw jednej osoby, złapcie się za ręce, popróbcie różnej siły uścisku dłoni, utrzymując kontakt wzrokowy. Zróbcie sobie nawzajem masaż dłoni. Poproście o zamknięcie oczu. W ciszy dotykajcie twarzy siedzącej przed wami osoby, imitując obrysowywanie twarzy. Róbcie to bardzo powoli, delikatnie, milimetr po milimetrze, zwracając uwagę na reakcje osoby dotykanej.
6. Poproście osoby, aby dobrały się w pary, usiadły naprzeciw siebie i zrobiły po samo. Po 10 minutach zróbcie zmianę.
7. Po wykonaniu zadania zapytajcie o wrażenia, gdy dotykali inne osoby i gdy byli dotykany, a następnie poproście o wysłuchanie wiersza Czesława Miłosza “Ty, który skrzywdziłeś” i porozmawiajcie o tym
8. Zakończcie zajęcia pytaniem o doświadczane emocje i uczucia i rytuałem zakończenia.

**Warianty/ odstępstwa:**

Inny wariant to dodanie części, w której uczestnicy rysują nawzajem swoje twarze.

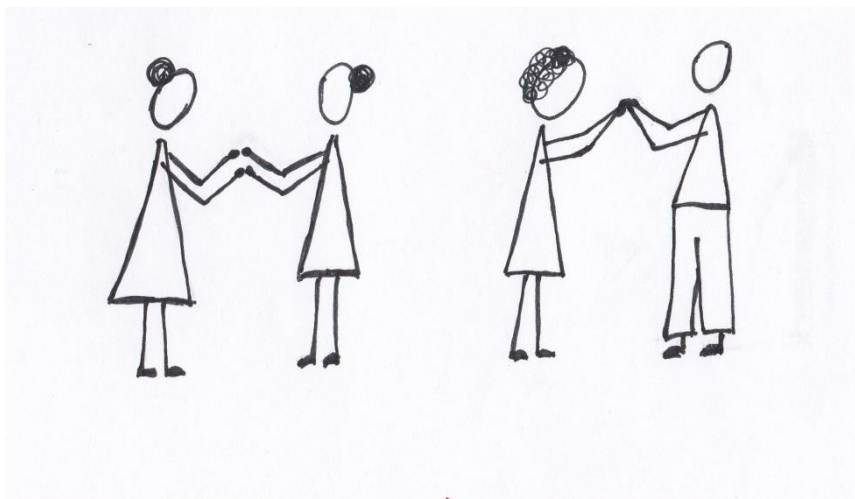
**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

### Scenariusz 3.

#### Temat: *“Rozmowa dłoni. Dotknij mnie”.*



#### **Wprowadzenie:**

Każdy z nas ma potrzebę ekspresji i wyrażenia siebie. Nie zawsze jest to możliwe przy pomocy słów. Ćwiczenie pokazuje inną formę rozmowy. Ludzie mogą porozumiewać się przy pomocy dotyku, pieszczot, pocałunków, których rodzaj i intensywność może wiele powiedzieć o emocjach, które przeżywają i o treściach, które chcą przekazać. Dotyk stanowi jedną z form niewerbalnej komunikacji międzyludzkiej, powstałą w wyniku wzajemnych interakcji między układem ruchowym i czuciowym. Dotyk jest pierwszym doznaniem, z którym przychodzimy na świat i ostatnim, jaki zapominamy.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** Przestronne pomieszczenie pozwalające na swobodne poruszanie się.

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni – niski

## Cele i metody:

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazanie innych, pozawerbalnych form komunikacji</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nawiązywanie interakcji i dialogu przy użyciu dotyku oraz gestów</li><li>• Kształtowanie i wykorzystanie dotyku do wyrażania siebie</li><li>• Stymulacja percepcji sensorycznej i czucia ciała</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dramaterapia</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odtwarzacz płyt / sprzęt audio</li><li>• Dostęp do internetu</li><li>• Prześcieradło podarte na kawałki lub resztki materiałów o długości około 1 metra i szerokości ok. 40 cm</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ze względu na konieczność wkraczania w intymną sferę ciała i dotyku, bądźcie uważni i reagujcie w sytuacjach naruszania granic oraz na możliwość uszkodzenia stref wrażliwych, np. okolice oczu.</li><li>• Zadbajcie o wystarczającą przestrzeń dla uczestników, tak, by się nie zderzali i nie robili sobie krzywdy</li></ul>

## Przedmiot obserwacji:

- trudności w nawiązaniu świadomego i zamierzonego kontaktu dotykowego
- oznaki nieśmiałości, zażenowania, zawstydzenia w momencie przekraczania bariery i granic przestrzeni osobistej oraz inne reakcje emocjonalne na dotyk (dotykanie i bycie dotykany)
- intensywność i jakość wykonywanych ruchów



### **Spodziewane rezultaty:**

- Zwiększenie otwartości i zmniejszenie dystansu między uczestnikami
- Poszerzenie wachlarza form komunikacji niewerbalnej
- Doświadczenie przyjemności

### **Przebieg zajęć:**

- 1.** Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
- 2.** Zróbcie rozgrzewkę z wykorzystaniem muzyki z opery, np. „Madame Butterfly”. Połóżcie na środku przygotowane kawałki materiału. Poproście uczestników o powstanie i wybranie jednego. Włączcie muzykę i poproście, aby uczestnicy słuchając i wczuwając się w nią zaczęli poruszać się zgodnie z nią wykorzystując trzymany materiał (ok. 10 – 15 minut) i zakończcie ćwiczenie zwracając uwagę na możliwości wyrażania emocji przy pomocy ruchu bez słów.
- 3.** Opowiedzcie historię związaną ze słuchanym fragmentem opery, np. o życiu Marii Callas lub/i przedstawcie fabułę opery „Madame Butterfly. W opowieści zwróćcie uwagę na różne formy przekazu emocji. Jedną z nich jest dotyk.
- 4.** Podzielcie uczestników na pary i poproście, aby osoby stanęły naprzeciw siebie i połączyły się dłońmi. Nie przerywając kontaktu dłoń – dłoń poproście, aby osoby komunikowały się jedynie poprzez dotyk i ruch. Pilnujcie czasu i obserwujcie wykonanie ćwiczenia (15 – 20 minut).
- 5.** Zapytajcie uczestników o wrażenia i uczucia.
- 6.** Zakończcie zajęcia zgodnie z rytuałem.

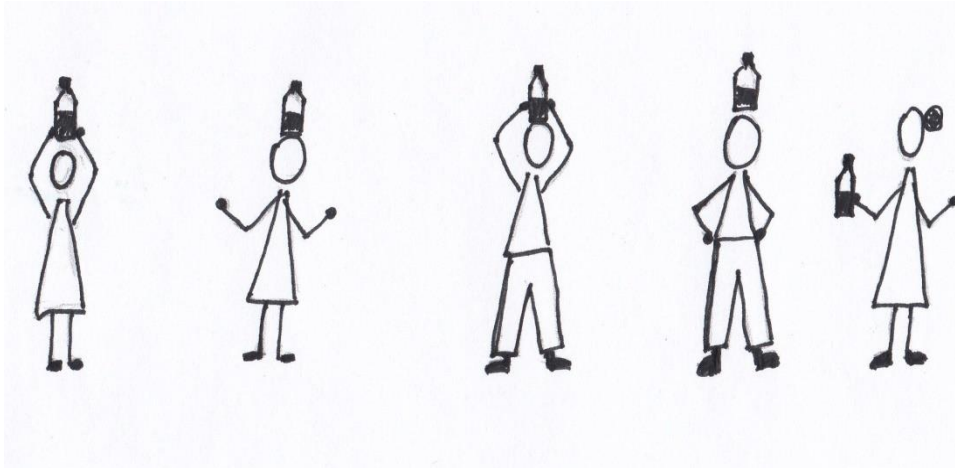
**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 5.

### Temat: *“ Zachowuję równowagę w życiu. Porusz mnie”*



#### **Wprowadzenie:**

W życiu, w postawie ciała i w poruszaniu się ważne jest zachowanie równowagi. Wykorzystanie do ćwiczeń niewielkich i lekkich butelek wypełnionych piaskiem staje się pretekstem do rozmowy o równowadze w życiu (np. dobro – zło, radość – smutek, narodziny – śmierć, zdrowie – choroba, sukces – porażka), a także do podtrzymywania nawyków ruchowych i wykonywania ruchów dowolnych regulowanych przez mózdzek i jądra podstawy, które mają podstawowe znaczenie dla utrzymania równowagi ciała i ruchów oczu w czasie poruszania się oraz dla świadomie kontrolowanej bezpośredniej aktywności eksploracyjnej i poznawczej w otoczeniu (takich jak: manipulacja przedmiotami, czynności samoobsługi, chodzenie, jazda na rowerze, pisanie, taniec).

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach, na siedząco, na stojąco

**Miejsce:** przestronne pomieszczenie pozwalające na swobodne poruszanie się

**Czas:** 1,5 – 2 godz.

**Poziom trudności:** średni

**Cele i metody:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stymulacja zmysłu równowagi, koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz doświadczenie harmonii</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprawa integracji wzrokowo – ruchowej i kontroli nad własnym ciałem</li><li>• Wzmocnienie procesów uwagi dowolnej</li><li>• Synchronizacja uwagi i ruchu</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zajęcia ruchowe</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• komputer do odtwarzania muzyki</li><li>• wideo / tv</li><li>• butelka plastikowa o poj. 0,5 l wypełniona do 1/3 piaskiem dla każdego uczestnika</li><li>• nagranie video</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• przygotujcie przezroczyste butelki (poj.0,5 l) wypełnione do połowy piaskiem tak, by móc manipulować przesypywaniem, ze zwróceniem uwagi na dźwięk lub aspekt wizualny (po jednej lub po dwie na uczestnika)</li><li>• Przygotujcie fragment spektaklu Piny Bausch (Kontakthof)</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Sposoby kontrolowania ruchów swojego ciała i mimiki
- Zdolność utrzymania równowagi i umiejętność manipulowania przedmiotami
- Zdolności naśladowania ruchów oraz synchronizacji z grupą

**Spodziewane rezultaty:**

- zwiększenie wiary w swoje możliwości i poprawa samopoczucia na skutek odnoszonych sukcesów w trakcie ćwiczeń
- poprawa postawy ciała
- wzrost harmonijności ruchów

**Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przygotujcie rozgrzewkę i zademonstrujcie ruchy z wykorzystaniem butelek:
  - a) Uczestnik przekłada butelkę z ręki do ręki, porusza nią w górę i w dół, w prawo i lewo, rotacyjnie, nie tracąc kontaktu wzrokowego z przedmiotem
  - b) Uczestnik stara się utrzymać butelki pionowo na otwartej dłoni tak, by nie spadła,
  - c) W dalszej części możecie też wykorzystać inne części ciała (głowa, bark, górna część stopy, udo, etc.).
3. Zaproponujcie lub poproście uczestników o pokazanie ruchów: najpierw poruszanie dłonią z butelką, potem kierowanie głowy w tym samym lub przeciwnym kierunku; przesypywanie piasku z jednej części butelki do drugiej w odpowiednim tempie; utrzymywanie piasku w środkowej części butelki przy obracaniu jej na otwartej dłoni tak, by piasek nie przesypywał się na boki; otwieranie i zakręcanie korka butelki w różnym tempie, jedną i drugą ręką, naśladowanie instrumentów perkusyjnych i sekwencje rytmiczne z użyciem zawartości butelki.
4. Poproście uczestników, aby wstali i przeszli z jednej strony Sali na drugą z butelką na głowie, starając się, aby butelka nie spadła. Podzielcie uczestników na dwie grupy (np. mężczyźni i kobiety), ustawcie ich po przeciwnych stronach Sali i zaproponujcie przejście z butelkami na głowie na spotkanie siebie, starając się utrzymać kontakt wzrokowy ze sobą.

5. Po zakończeniu ćwiczenia poproście uczestników, aby usiedli na miejsca i rozpocznijcie rozmowę na temat równowagi w życiu. Możecie ukierunkować lub wywołać temat mówiąc o konieczności akceptacji różnych zdarzeń i przeżywania skrajnych lub przeciwstawnych emocji (np. dobro – zło, radość – smutek, narodziny – śmierć, zdrowie – choroba, miłość – nienawiść, sukces – porażka)
6. Podsumujcie rozmowę i dyskusję
7. Wspólne obejrzyjcie fragment spektaklu Piny Bausch i zaproponujcie uczestnikom naśladowanie wykonawców
8. Zakończcie spotkanie pytaniem o samopoczucie, wrażenia, emocje) + rytuał zakończenia.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji:

b) Pojawiające się główne tematy:

## Scenariusz 6.

### Temat: "Pokaż, co pamiętasz"



#### Wprowadzenie:

Każdy z nas posiada pamięć ruchów, gestów, dźwięków i słów, które tworzą nasze zasoby poznawcze. Ćwiczenie polega na tworzeniu układu choreograficznego z połączenia wykonywanych czynności z uczuciami, słowami i dźwiękami im towarzyszącymi lub kojarzonymi z nimi. Do tego celu można wykorzystać np. charakterystykę pór roku, opis przebiegu dnia, skrypt wizyty u lekarza. Podczas wspólnego dzielenia się skojarzeniami i przetwarzania ich w określony, sekwencyjny układ ruchów, przywoływane zostają obrazy i emocje. Stymulowana jest także pamięć proceduralna, uruchamiane procesy zapamiętywania i uczenia się, a także nadawanie wspomnieniom nowego kontekstu.

**Adresaci:** osoby z chorobą Alzheimera i innymi otępieniami, zdrowi seniorzy, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa

**Miejsce:** Przestronne pomieszczenie pozwalające na swobodne poruszanie się.

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni – wysoki



**Cele i metody:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usprawnianie funkcji pamięciowych</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stymulacja procesów przeszukiwania i wydobywania informacji z systemów pamięci semantycznej i epizodycznej</li><li>• Aktywizacja ruchowa</li><li>• Rozwijanie kreatywności i spontaniczności</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• zajęcia ruchowe</li><li>• rozmowa</li><li>• dyskusja</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• komputer + projektor + ekran</li><li>• sprzęt do odtwarzania muzyki</li><li>• przygotowane zdjęcia, slajdy odpowiednie do treści zajęć</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadbajcie o odpowiednią ilość przestrzeni do poruszania się</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Umiejętność pokazywania czynności i łączenia sekwencji ruchów
- Sposób i treści wydobywane z systemów pamięci
- Zdolność korzystania z myślenia abstrakcyjnego
- Zmiany nastroju i przeżywanych emocji w sytuacji wspominania wydarzeń z przeszłości

**Spodziewane rezultaty:**

- Poprawa koordynacji i integracji wzrokowo – ruchowej
- Usprawnienie pamięci proceduralnej
- Doświadczenie satysfakcji z możliwości zapamiętania i odtwarzania układu ruchów

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przeprowadźcie rozgrzewkę – ćwiczenia ruchowe
3. Porozmawiajcie o aktualnej pogodzie i porze roku
4. Poproście o podanie skojarzeń (4) związanych z tą porą roku i gestu lub czynności nawiązujących do tego skojarzenia. Stwórzcie z tych ruchów i gestów układ choreograficzny. Dobierzcie do tego muzykę lub dźwięki. Przećwiczcie to z uczestnikami, powtarzając kilka lub kilkanaście razy.
5. Po zakończeniu ćwiczenia zainicjujcie dyskusję o potrzebie kontroli, rutyny, schematów i powtarzalności w życiu człowieka. Dajcie przykłady konwencjonalnie prowadzonych konwersacji, dyplomacji, norm i zasad społecznych (np. ubiór osób w różnym wieku i w różnych miejscach, zachowanie w różnych miejscach).
6. Zakończcie zajęcia pytaniem o uczucie i wrażenia oraz rytuałem.

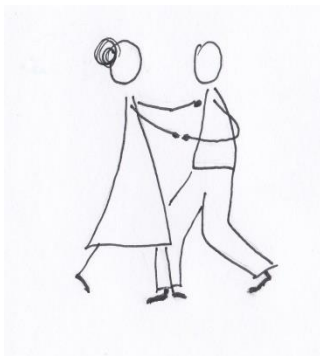
**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

a) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 7.

### Temat: *“Wyśpiewam. Wytańczę.”*



### **Wprowadzenie**

Tańcem i śpiewem łatwiej wyrazić to, czego nie wyrażamy słowami i dotrzeć do tego, czego nie zawsze jesteśmy świadomi. Tego typu aktywność ruchowa i ekspresja emocji kojarzona z doświadczeniem radości i wspólnoty porywa, wyzwala potężną dawkę energii, stanowi formę nagrody i dodatkowo rozluźnia mięśnie posturalne. Ćwiczenie polega na tworzeniu okazji do wspólnej zabawy i wyrażeniu siebie, co nie zawsze jest łatwe.

Tam, gdzie jest radość i zabawa, tam też jest blisko do kontaktu z drugim człowiekiem, ze sobą samym i ze swoim ciałem, do miłości i do zachwytu światem i ludźmi. Chińczycy mówią: „utknąłeś w życiu, nie wiesz, co robić? Zaprosz przyjaciół, zorganizuj zabawę, śmieście się i tańczcie”.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** przestronne

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni

**Cele:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doświadczenie radości i przyjemności w mało ustrukturalizowanej sytuacji</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usprawnienie koordynacji wzrokowo – motorycznej oraz stymulacja funkcji pamięciowych</li><li>• Nawiązywanie i utrzymywanie bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem</li><li>• Doświadczenie przyjemności w sytuacji kontaktu</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metody dramaterapeutyczne</li><li>• śpiew, taniec, rytm i muzyka.</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• sprzęt do odtwarzania muzyki</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obserwujcie uważnie zachowanie uczestników</li><li>• Pomagajcie w wykonywaniu ruchów w układzie tanecznym</li><li>• Zadbajcie o wystarczającą przestrzeń do wykonywania ruchów</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- zdolność przypominania i odtwarzania znanych piosenek i tańców oraz stopień zainteresowania nowymi, aktualnymi przebojami słyszanyymi w radiu i telewizji
- rodzaj i natężenie emocji w czasie podejmowania aktywności ruchowej
- dominujący sposób zachowania w sytuacji śpiewu i tańca

**Spodziewane rezultaty:**

- Poprawa koordynacji, równowagi i harmonii ruchów
- Wzmocnienie mięśni nóg, bioder i ramion
- Doświadczenie radości, rozluźnienie i poprawa samopoczucia

### Przebieg zajęć:

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przeprowadźcie rozgrzewkę ze szczególnym uwzględnieniem aparatu głosowego i oddychania.
3. Przypomnijcie uczestnikom znaną melodię lub piosenkę, poproście, aby ją zaśpiewali wspólnie. Możecie rozdać teksty wydrukowane na kartkach.



4. Przygotujcie wspólnie prosty układ choreograficzny powiązany z treściami piosenki. Połączcie piosenkę z choreografią. Przećwiczcie to wspólnie kilka razy.
5. Po zakończeniu rozpocznijcie rozmowę i dyskusję na temat zabaw z przeszłości.
6. Zakończcie zajęcia zgodnie z opracowanym wcześniej rytuałem.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 8.

### Temat: "Niebieski? niebieski!"



#### **Wprowadzenie:**

Jak to powiesz, tak Cię zrozumieją! Przekaz niewerbalny i dźwiękowy niesie ze sobą znaczenie emocji oraz pozwala na ich wyrażenie i odebranie. Ćwiczenie polega na eksperymentowaniu z emocjami, poprzez uczenie i modyfikowanie ich wyrażania oraz odbioru.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** dramaterapeuta/aktor, psycholog

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** miejsce przestronne,

**Czas:** 1,5 - 3 godz.

**Poziom trudności:** średni



**Cele:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stwarzanie sytuacji do eksperymentowania z ekspresją werbalną i niewerbalną</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji</li><li>• Poprawa kompetencji językowych, komunikacyjnych i pragmatycznych</li><li>• Aktywizowanie funkcji mnesticznych</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obserwacja</li><li>• Rozmowa</li><li>• Dramaterapia</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprzęt do odtwarzania muzyki</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelujcie zachowania</li><li>• Bądźcie wrażliwi na pojawiające się trudności z ekspresją (zaburzenia prozodii)</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Zdolność do wyrażania emocji przy pomocy różnych środków (głos, gest, ruch)
- Możliwości i ograniczenia ekspresji werbalnej i niewerbalnej
- Sposób zachowania i dominujące formuły ekspresji oraz komunikacji pomiędzy uczestnikami

**Spodziewane rezultaty:**

- Wzrost umiejętności identyfikacji i wyrażania doświadczanych emocji
- Poprawa umiejętności kontrolowania doświadczanych emocji
- Wzrost spontaniczności i otwartości uczestników

- Poprawa nastroju i samopoczucia

#### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przeprowadźcie rozgrzewkę w formie ćwiczeń ruchowych
3. Stańcie w kole. Poproście jedną osobę, aby weszła do środka i zaprezentowała dowolną emocję wypowiadając i powtarzając neutralne znaczeniowo słowo, np. „niebieski”, „pomidor”, „dzień dobry”. Inne osoby dołączają się do ekspresji naśladowując tę emocję. Po kolei osoby proponują pokazywanie innych emocji, a grupa to naśladuje.
4. Nadal stojąc w kółku, wybierzcie znaną piosenkę i zacznijcie śpiewać wyrażając różne emocje: jedna osoba wychodząca na środek odśpiewuje, a inne osoby dołączają do śpiewu naśladowując tę emocję. Jeśli jest to np. smutek, zarówno gesty, język ciała, jak i głos powinny to odzwierciedlać.
5. Po chwili odpoczynku, podajcie jedno zdanie rozpoczynające opowieść i poproście następnego uczestnika o kolejne, łączące się z poprzednim, itd. Zbierzcie tę opowieść i przedstawcie ją w formie przedstawienia.
6. Zakończcie zajęcia pytaniem o samopoczucie i wspólnym rytuałem.

**Podsumowanie zajęć (sporządzenie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 9.

**Temat:** *“Teatr. Pokaż mi swoje życie”*



### **Wprowadzenie:**

Nie ma życia bez wspomnień. Wspomnienia mogą nas łączyć, mogą nas też dzielić. Celem tego ćwiczenia jest pokazanie ich różnorodności i wielowymiarowości. Materiał faktograficzny staje się pretekstem do przeszukiwania i uruchomienia zasobów pamięciowych oraz stymulacji funkcji językowych. Stworzenie wspólnej historii na bazie opowieści zawierających indywidualne doświadczenia służy budowaniu wspólnoty i przynależności do określonego momentu w historii i w życiu społeczeństwa.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Prowadzący:** dramaterapeuta/aktor, psycholog (ze wsparciem studentów szkół teatralnych, studentów psychologii)

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** przestronne z dużą przestrzenią do odegrania przedstawienia teatralnego.

**Czas:** 3 godz.

**Poziom trudności:** wysoki

**Cele:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kształtowanie umiejętności opowiadania i przedstawiania historii swojego życia</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wywołanie wspomnień i przekształcanie ich we wspólną opowieść (terapeutyczna funkcja reminiscencji)</li><li>• Wzrost poczucia wspólnoty przeżyć</li><li>• Stymulacja procesów pamięciowych, językowych i funkcji wykonawczych</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dramaterapia</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• sprzęt muzyczny</li><li>• stare przedmioty</li><li>• zdjęcia i krótkie filmy</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomóżcie spisywać opowiadane historie i wywołane wspomnienia</li><li>• Pomóżcie kierować reżyserią i przygotowaniem organizacyjnym mini- przedstawień.</li><li>• Bądźcie wrażliwi i uważni na pojawiające się emocje i uczucia oraz powtarzane motywy</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Reakcje na prezentowane bodźce (zdjęcia, przedmioty, słowa, filmy)
- Umiejętności i problemy związane z werbalizacją myśli oraz opowiadaniem historii
- Zdolność do wydobywania i łączenia wspomnień w spójne epizody

**Spodziewane rezultaty:**

- Ułatwienie zdolności przywoływania wspomnień, obrazów, dźwięków i uczuć

- Wypowiedzenie ważnych treści i wspomnień ze swojego życia
- Rozpoznanie i przekazanie emocji adekwatnych do opowiadanej historii
- Wzrost kompetencji językowych
- Poprawa zdolności do utrzymania uwagi i kontroli poznawczo – behawioralnej

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przeprowadźcie rozgrzewkę wykorzystując ćwiczenia ruchowe
3. Zaproszcie osoby do wspólnego oglądania prezentacji i zdjęć z przeszłości (osoby, miejsca, wydarzenia), aby stworzyć pretekst do dzielenia się wspomnieniami i historiami z życia. Zachęćcie do wyrażania opinii i refleksji związanych z oglądanymi treściami lub z konkretnym okresem z przeszłości. Możecie nawiązać do wspomnień np. pierwszej pracy, pierwszego pocałunku lub biografii interesującej postaci historycznej.
4. Podzielcie uczestników na małe grupy. Każda grupa ma ok. 30 minut na przygotowanie scenki teatralnej opartej na zebranych historiach i wspomnieniach. Zdecydujcie, jakich materiałów i rekwizytów potrzebujecie. Pozostałe grupy obserwują przedstawienia w charakterze publiczności.
5. Zakończcie zajęcia wysłuchaniem piosenki nawiązującej treścią do jednej ze scenek oraz rytuałem pożegnania.

**Podsumowanie zajęć (sporządzenie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 10.

### Temat: „*Jak się masz, kochanie jak się masz?*”



#### **Wprowadzenie:**

Emocje są odpowiedzią na ważne sytuacje w życiu człowieka. Zdolność do ich identyfikacji, nazywania, ekspresji i kontroli umożliwia głębsze poznanie siebie, intensywniejsze poczucie Ja i pełniejszy kontakt z innymi. Nacechowane afektywnie bodźce w sytuacji ćwiczenia mogą stać się wyzwalaczami pamięci emocjonalnej i projekcją własnych przeżyć. Tworzone na tej podstawie opowieści integrują wspomnienia z towarzyszącymi im emocjami nadając im ważne znaczenie w całości doświadczenia życiowego. Dzięki emocjom życie nabiera smaku i barw.

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Prowadzący:** psycholog, dramaterapeuta / aktor (ze wsparciem studentów szkół teatralnych, studentów psychologii)

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** przestronne, jasne

**Czas:** 2 sesje po 3h każda ( pierwsza sesja- opowiadanie historii, w początkowej fazie zajęć ćwiczenia sensopercepcyjne i ruchowe; w drugiej sesji przygotowanie 1,30h i przedstawienie teatru cieni 1,5h).

**Poziom trudności:** średni – wysoki



**Cele:**

Cel główny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kształtowanie umiejętności wyrażania i przyjmowania treści emocjonalnych – stymulacja pamięci emocjonalnej</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprawa umiejętności rozpoznawania, identyfikacji, nazywania i wyrażania emocji</li><li>• Stymulacja funkcji językowych i pamięciowych</li><li>• Uruchomienie zdolności wyobrażania i kreatywnego przedstawiania opowieści</li></ul>
Metody	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dramaterapia</li><li>• Psychodrama</li><li>• Elementy terapii narracyjnej</li></ul>
Środki metodyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zdjęcia</li><li>• Sprzęt audio</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Przygotujcie zdjęcia twarzy wyrażające różne emocje (złość, lęk, radość, smutek, wstręt, gniew, zaskoczenie) zwiążcie je w formę tub, i złożcie w jednym miejscu (np. w kartonie, w koszyku)</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Zdolności rozpoznawania i nazywania wyrazów mimicznych twarzy
- Możliwości werbalizacji wywołanych treści i skojarzeń
- Umiejętności przedstawiania (wyobrażenie, naśladowanie) krótkich historii w formie mini-przedstawień

**Oczekiwane rezultaty:**

- Wzrost wrażliwości na przekaz werbalny, pozawerbalny i niewerbalny
- Wzrost umiejętności komunikowania się
- Stymulacja ekspresji twórczej

**Przebieg zajęć**

1. Powitajcie i zaprezentujcie cel zajęć
2. Przeprowadźcie zajęcia ruchowe w formie rozgrzewki

3. Podzielcie uczestników na małe grupy. Każda grupa losuje jedną tubę ze zdjęciem. Zachęćcie osoby do nazwania emocji. Poproście uczestników o rozmowę na temat tego uczucia. Zachęćcie grupy do stworzenia opowieści na podstawie tej rozmowy. Każda z grup przedstawia swoją historię w formie mini-przedstawienia pozostałym uczestnikom.
4. Zakończcie zajęcia pytaniem o samopoczucie i rytuałem.

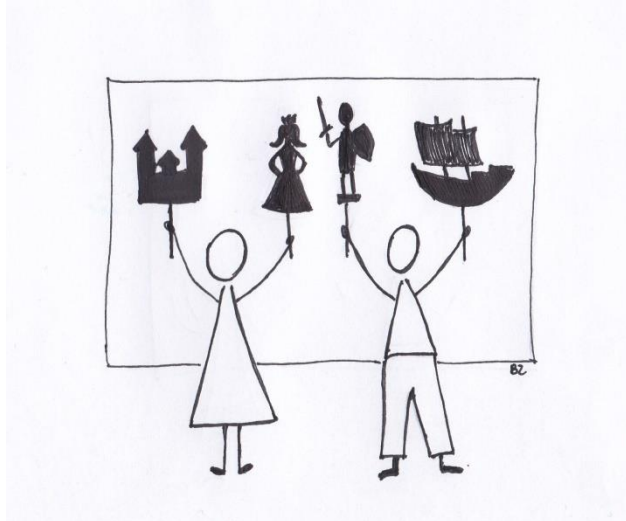
**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 11.

### Temat: *“Teatr cieni. Jak pokazać fantazję?”*



#### **Wprowadzenie:**

Światło daje cień, który pokazuje coś ważnego. Zamknięte w symbolicznych figurach treści odwołują się do marzeń, fantazji i pragnień z czasów dzieciństwa. Celem tych zajęć jest wspólne tworzenie i pokazanie bajkowej historii, w której wszystko jest możliwe, a pragnienia nabierają rzeczywistego kształtu. Konieczne wyjście ze świata fantazji służy wejściu w świat realny. Cień zamienia się w lustro.

**Adresaci:** osoby z chorobą Alzheimera i innymi otępieniami, pensjonariusze domów starców, zdrowi seniorzy, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi

**Prowadzący:** psycholog, dramaterapeuta/ aktor (ze wsparciem studentów szkół teatralnych, studentów psychologii, terapeutów zajęciowych)

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach

**Miejsce:** przestrzeń wystarczająca do ustawienia projektora rzucającego światło i ekranu. Możliwość zaciemnienia Sali.

**Czas:** 2 sesje po 3 godz. każda ( pierwsza sesja - opowiadanie historii, w początkowej fazie zajęć ćwiczenia sensopercepcyjne i ruchowe; w drugiej sesji przygotowanie i przedstawienie teatru cieni)

**Poziom trudności:** wysoki

**Cele:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stymulacja kreatywności i spontaniczności</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• pobudzenie wyobraźni</li><li>• uruchomienie wspomnień z dzieciństwa</li><li>• stymulacja koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz motoryki</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• teatr cieni</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	latarki, kolorowy papier, klej, taśma klejąca, przedmioty scenograficzne (ekran, kurtyna, reflektor), prześcieradła, folia aluminiowa, zabawki ze świata fantazji (smoki, księżniczki, batman), lalki; stół, stoliki
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomóżcie uczestnikom w czynnościach techniczno – organizacyjnych</li><li>• Spisujcie powtarzające się motywy i tworzone historie</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- zdolności planowania i sposób organizowania pracy twórczej (pomysły, inwencja i kreatywność)
- umiejętność współpracy i porozumiewania się z innymi
- sposób zachowania w sytuacjach o niskim poziomie strukturalizacji
- sprawność i trudności w wykonywaniu zadań manualnych

**Spodziewane rezultaty:**

### **Przebieg zajęć:**

1. Przywitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przygotujcie rozgrzewkę z wykorzystaniem ćwiczeń ruchowych
3. Podzielcie uczestników na małe grupy. Pokażcie uczestnikom różne przedmioty związane ze światem bajek, baśni, magii i fantazji. Zachęćcie do wypowiedzi kojarzących się z przedmiotem i porozmawiajcie o nich. Stwórzcie z tego historię w każdej podgrupie.
4. Zaproście uczestników do stołu i poproście o przygotowanie figurek z papieru nawiązujących do stworzonych historii. Wykonane figurki staną się rekwizytami Teatru Cieni.
5. Przygotujcie miejsce i scenę do wystawienia przedstawienia (biała tkanina, projektor, zaciemnienie sali, reflektor lub latarki). Pozwólcie na eksperymentowanie z figurkami (odległości, rotacja, ruch). Poproście każdą z grup o odegranie przygotowanego na bazie opowiedanej historii przedstawienia z wykorzystaniem figurek, a pozostałe osoby do obserwacji w rolach widzów.
6. Zakończcie zajęcia pytaniem o wrażenia rytuałem zakończenia.

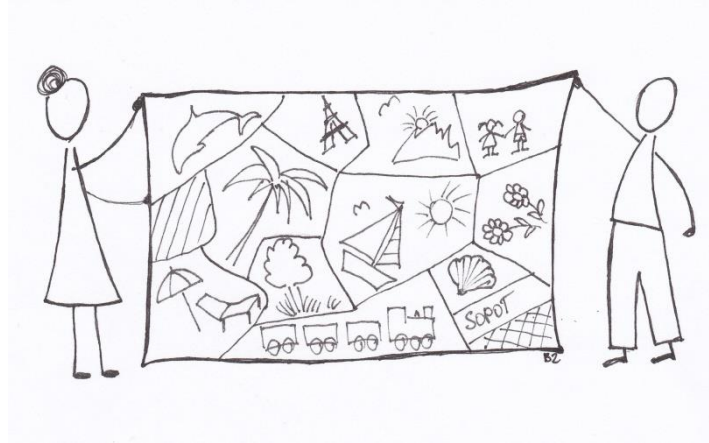
**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 12.

Temat: **“Koldra marzeń - jak uszyć swoją przyszłość?”**



### **Wprowadzenie:**

Warto mieć marzenia, ponieważ otwierają perspektywę pragnień, pozwalają na konstruowanie wizji przyszłości i dają schronienie przed trudną czasami rzeczywistością. Celem tych zajęć jest wielomodalna wizualizacja (słowem, gestem, ruchem, dźwiękiem, przedmiotem) marzeń i pokazanie, jak ważne są one w życiu. Skutkiem tego może być mobilizacja zasobów poznawczych, instrumentalnych i emocjonalnych służąca ich realizacji, a także rozwojowa konfrontacja z niemożnością ich spełnienia. Wspólna praca nad przedstawieniem marzeń (w formie obrazu, rysunku, makiety, wzoru materiału) wyzwała interakcje, buduje poczucie przynależności tworząc realny i jednocześnie symboliczny efekt terapeutyczny. Obok siebie jesteśmy my i nasze marzenia.

**Adresaci:** osoby z chorobą Alzheimera i innymi otępieniami, pensjonariusze domów starców, zdrowi seniorzy

**Prowadzący:** psycholog, dramaterapeuta/ aktor (ze wsparciem studentów szkół teatralnych, studentów psychologii, terapeutów zajęciowych)

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma:** grupowa, praca w parach;

**Miejsce:** spokojne, przestronne

**Czas:** 5- 6 godz.

**Poziom trudności:** wysoki



**Cele i metody:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Integracja grupy i poczucie wspólnoty</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umożliwienie ekspresji pragnień i marzeń</li><li>• Ukierunkowanie na przyszłość</li><li>• Stymulacja pamięci prospektywnej</li><li>• Kształtowanie wyobraźni i organizacji przestrzennej</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Narracja</li><li>• Improwizacja</li><li>• Sztuki plastyczne</li></ul>
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>• sprzęt muzyczny,</li><li>• przedmioty i tkaniny przydatne do improwizacji</li><li>• nici i skrawki materiałów do stworzenia kołdry</li><li>• markery, mazaki</li><li>• stół, nici, nożyczki</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bądźcie uważni i zadbajcie o bezpieczeństwo uczestników</li></ul>

**Przedmiot obserwacji:**

- Zdolności werbalizacji swoich marzeń, potrzeb i pragnień
- Reakcje na wyrażanie i wizualizację marzeń
- Sprawności manualne i wzrokowo – przestrzenne

**Spodziewane rezultaty:**

- Wyrażenie swoich marzeń
- Wzrost poczucia bycia częścią całości
- Poprawa kreatywności i otwartości

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zapoznajcie ich z celem zajęć
2. Przygotujcie i przeprowadźcie rozgrzewkę
3. Poproście uczestników o podzielenie się swoimi marzeniami. Po każdej wypowiedzi zainicjujcie przedstawienie treści marzenia w formie krótkiej zaimprovizowanej scenki. Przez chwilę zatrzymajcie obraz i poproście autora marzenia o akceptację lub korektę przedstawienia.
4. Po chwili przerwy zaproście uczestników do stołu, aby wybrali kawałki materiału symbolizujące ich marzenie (wybór może być istotny ze względu na kształt, fakturę, kolor, wielkość). Usiądźcie przy stole i zainicjujcie wspólne zszywanie kawałków materiału w całość. W trakcie tej pracy rozmawiajcie. Po pracy zróbcie zdjęcie lub rysunek efektu końcowego.
5. Zakończcie zajęcia pytaniem o samopoczucie i wrażenia, Wykorzystajcie rytuał pożegnania.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy

## Scenariusz 13.

### Temat: „Do widzenia, Kocham Cię”



#### Wprowadzenie:

Pożegnania są ważną częścią życia. W czasie ostatnich zajęć umożliwiamy uczestnikom wyrażenie (werbalnie i niewerbalnie) opinii i emocji związanych z zakończeniem wspólnej pracy. Z uwzględnieniem indywidualnych cech i wkładu w działania dziękujemy każdemu za czas spędzony razem wyrażając to w symbolicznej formie (rytuał pożegnania, przypowieść, metafora).

Zakończenie urealnia wartość upływającego czasu i umożliwia wykorzystanie ostatnich chwil bycia razem. Kiedy się naprawdę pożegnasz – nie tęsknisz.

Koniec? Koniec!

**Adresaci:** pacjenci z otępieniem, osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, zdrowi seniorzy

**Kompetencje prowadzących:** psycholog, dramaterapeuta/ aktor (ze wsparciem studentów szkół teatralnych, studentów psychologii, terapeutów zajęciowych)

**Ilość uczestników:** max 14

**Forma pracy:** grupowa

**Miejsce:** spokojne

**Czas:** 1,5 godz

**Poziom trudności:** średni

**Cele:**

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zamknięcie cyklu zajęć</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• zakończenie pracy z grupą</li><li>• doświadczenie bliskości w sytuacji rozstania</li><li>• pożegnanie</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozmowa</li><li>• Obserwacja</li><li>• Zajęcia ruchowe</li></ul>
Wymagania dla prowadzących	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadbajcie o indywidualne potraktowanie każdego uczestnika</li><li>• Bądźcie otwarci i kreatywni</li></ul>

**Obszary obserwacji:**

- Sposób radzenie sobie w sytuacjach pożegnania
- Reakcje na perspektywę rozstania
- Wywołane i wyrażane emocje

**Spodziewane rezultaty:**

- Obniżenie poziomu niepokoju i lęku
- Wzrost zdolności do identyfikacji uczuć w sytuacji pożegnania i rozstania
- Doświadczenie bliskości i poczucie wspólnoty

**Przebieg zajęć:**

1. Powitajcie uczestników i zaprezentujcie cel zajęć
2. Poproście każdego z uczestników o wyrażenie jednym słowem podsumowującym udział w zajęciach. Grupa pokazuje wspólnie to słowa przy użyciu gestów, ruchów, słów, dźwięków, głosu.
3. Podziękujcie każdemu indywidualnie na tle grupy.
4. Zakończcie spotkanie zgodnie z potrzebami grupy i wypracowanym rytuałem.

**Podsumowanie zajęć (sporządźcie notatki z zajęć):**

a) Dane z obserwacji

b) Pojawiające się tematy