



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

## Rezultat C1R3

### Ścieżka weryfikacji nowych gier komputerowych w celu dobrania optymalnej gry do potrzeb i możliwości osoby starszej-zależnej oraz planowanego współgracza/-y

Gry komputerowe różnią się nie tylko treścią, ale także stopniem trudności. Na podstawie naszych doświadczeń, wyróżniliśmy 5 poziomów trudności, do których przypisaliśmy poszczególne tytuły (zob. Rezultat C1R1 – Propozycje gier). Można je rozumieć następująco:

- POZIOM I – gry bardzo proste, sterowane ruchami ciała,
- POZIOM II – gry proste, sterowane ruchami ciała,
- POZIOM III – gry, o umiarkowanym poziomie trudności, sterowane ruchami ciała,
- POZIOM IV – gry trudne, sterowane za pomocą kontrolera (pada),
- POZIOM V – gry bardzo trudne, sterowane za pomocą kontrolera (pada).

Aby dowiedzieć się, jaki poziom będzie optymalny dla Seniora, wypełnij poniższy test. Składa się on z 30 pytań, na które możesz odpowiedzieć TAK albo NIE. Za każdą zaznaczoną odpowiedź TAK, przyznaj 1 punkt, za odpowiedź NIE – 0 punktów. Na koniec zsumuj uzyskane punkty i przeczytaj wynik. Oznacza on maksymalny poziom trudności gry, jaki rekomendujemy dla osoby starszej.

1	Ma więcej niż 80 lat	TAK	NIE
2	Nie obsługuje komputera	TAK	NIE
3	Niechętnie podejmuje nowe aktywności	TAK	NIE
4	Deklaruje samotność	TAK	NIE
5	Prowadzi siedzący tryb życia	TAK	NIE
6	Nie wychodzi samodzielnie z domu	TAK	NIE
7	Ma zdiagnozowaną demencję	TAK	NIE
8	Zaprzecza problemom z pamięcią	TAK	NIE
9	Wstydzi się swoich trudności (pamięciowych, fizycznych)	TAK	NIE
10	Odmawia leczenia się/ rehabilitowania	TAK	NIE

11	Ma trudności z uczeniem się nowych informacji	TAK	NIE
12	Nie pamięta, co robił(-a) dzień wcześniej	TAK	NIE
13	Nie potrafi gospodarować pieniędzmi	TAK	NIE
14	Ma trudności z płynnym mówieniem	TAK	NIE
15	Ma trudności z koncentracją uwagi	TAK	NIE
16	Ma chwiejny nastrój	TAK	NIE
17	Łatwo się denerwuje	TAK	NIE
18	Szybko się męczy	TAK	NIE
19	Porusza się z pomocą sprzętów ortopedycznych (chodzik, kula etc.)	TAK	NIE
20	Nie wstaje samodzielnie z krzesła	TAK	NIE
21	Ma zaburzenia równowagi	TAK	NIE
22	Często potyka się lub upada	TAK	NIE
23	Jest spowolniona psychoruchowo	TAK	NIE
24	Nie wychodzi samodzielnie z domu	TAK	NIE
25	Nie potrafi się samodzielnie ubrać	TAK	NIE
26	Nie potrafi używać telefonu	TAK	NIE
27	Drobne przedmioty wypadają jej z rąk	TAK	NIE
28	Drżą jej ręce	TAK	NIE
29	Ma niedowład jednej lub obu rąk	TAK	NIE
30	Nie ma czucia w dłoni(-ach)	TAK	NIE
		<b>RAZEM</b> _____	

**Jeśli senior uzyskał:**

0 – 6 punktów – rekomendujemy gry do poziomu V

7 – 12 punktów – rekomendujemy gry do poziomu IV

13 – 18 punktów – rekomendujemy gry do poziomu III

19 – 24 punktów – rekomendujemy gry do poziomu II

25 – 30 punktów – rekomendujemy gry do poziomu I

## DOBÓR GRY W ZALEŻNOŚCI OD WSPÓLGRACZA

### SENIOR (OSOBA STARSZA-ZALEŻNA) – DZIECKO (do lat 12)

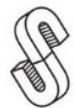
To zestawienie współgraczy nastawione jest na indywidualną przyjemność z grania oraz wzmacnianie poczucia sprawczości osób starszych-zależnych w zakresie kreowania sposobów na aktywne spędzanie czasu z dziećmi. Zazwyczaj dziecko jest w stanie zachęcić seniora do wspólnej zabawy, który poproszony, chętnie się w nią angażuje. W ten sposób można przekonać do gier wideo szczególnie te osoby, które są wobec tej aktywności bardzo sceptyczne. Rozwiązanie to jednak ma kilka ograniczeń. Po pierwsze, niezbędna jest obecność osoby dorosłej, która wprowadzi dziecko i seniora w świat gier wideo, oraz będzie nadzorować tę aktywność w taki sposób, aby była ona bezpieczna dla obojga graczy. Po drugie, dziecko z racji swojego poziomu rozwojowego, może mieć tendencję do egoistycznego zawłaszczania całości rozgrywki. Aby temu przeciwdziałać, sugerujemy, aby dla tej konfiguracji graczy wybierać tylko gry, w których możliwe jest współdzielenie ekranu. Po trzecie, grę z dziećmi należy traktować jako impuls do rozpoczęcia aktywności, szczególnie w przypadku bardziej sprawnych seniorów. Z uwagi na wiek dziecka, sugerujemy na początek wybór gier o łatwiejszym poziomie trudności (**poziom I – II**), które niestety szybko mogą okazać się za proste dla seniora. Warto pamiętać, że jeżeli aktywność nie będzie jednocześnie wyzwaniem, szybko nam się znudzi i stracimy motywację do jej wykonywania.

### SENIOR (OSOBA STARSZA-ZALEŻNA) – NASTOLATEK

Aktywność tej pary współgraczy skoncentrowana będzie wokół przyjemności otrzymywanej z możliwości wspólnego dzielenia zainteresowań związanych z nowymi technologiami. Z jednej strony młodzież ma możliwość zapoznać seniorów z najnowszymi nowinkami technologicznymi, czując zrozumienie i akceptację dla własnych pasji. Z drugiej strony, seniorzy w obecności osób nastoletnich, będą mogli w lepszym stopniu poznać i oswoić się ze światem sprzętów technologicznych, którego staną się częścią. Uważamy, że podejmowanie aktywności wokół wspólnych zainteresowań jest jednym z najlepszych sposobów na zacieśnianie więzi społecznych. Zadaniem osoby nastoletniej w tej parze jest przedstawienie seniorowi gier wideo oraz zachęcanie do wspólnej zabawy lub rywalizacji. W zależności od sprawności osoby starszej-zależnej, można grać w dowolne gry, które sprawią obojgu współgraczom przyjemność (**od poziomu I do poziomu V**). Cennym będzie wsparcie osoby dorosłej, która wskaże nastolatкови trudności z jakimi boryka się senior oraz sposoby radzenia sobie z nimi, poinstruuje go jak zadbać o wspólne bezpieczeństwo, oraz jak rywalizować ze sobą, by dla obu stron było to przyjemne doświadczenie. Zadaniem osoby dorosłej jest również stworzenie przestrzeni do wyrażenia przez obu współgraczy swoich emocji i doświadczeń po wspólnej zabawie.

### SENIOR (OSOBA STARSZA-ZALEŻNA) – OSOBA DOROSŁA

W tej konfiguracji, działania skoncentrowane będą wokół przyjemności otrzymywanej z możliwości spędzania wspólnie w sposób aktywny czasu. Zadaniem osoby dorosłej będzie wprowadzenie seniora do planowanej aktywności oraz motywowanie do jej kontynuowania. W zależności od sprawności osoby starszej-zależnej, można grać w dowolne gry, które



sprawią obojgu współgraczom przyjemność (**od poziomu I do poziomu V**). Bardzo istotną kwestią jest dzielenie przyjemności ze wspólnej aktywności, do czego gorąco zachęcamy. Kwestie rehabilitacyjne związane z tą aktywnością nigdy nie powinny przysłaniać najważniejszego celu tej aktywności, jakim jest wspólna zabawa. Wynikają z tego dwie ważne przestrogi. Po pierwsze, osoba dorosła występuje w tej parze jako współgracz, a nie rehabilitant czy psycholog. Z tego powodu powinna ona zadbać nie tylko o to, by rozgrywka była przyjemna dla seniora, ale również dla niej samej. Zachęcamy do tego, aby chwalić nie tylko seniora, ale również samego siebie. Po drugie, wspólna zabawa wymaga zdystansowania się do samego siebie – własnych pól, min czy zachowań. Innymi słowy, przed rozpoczęciem tej aktywności należy wyzbyć się wstydu przed tym, że robię coś, co w oczach niektórych „nie przystoi” lub „nie wypada” osobie dorosłej. Jesteśmy gorąco przekonani, że osoba w każdym wieku ma prawo dobrze się bawić, głośno śmiać z samego siebie, wygłupiać się i żartować. Bez niezbędnego dystansu do własnych poczynań, aktywność ta nigdy nie będzie sprawiała nam przyjemności, bowiem będziemy starali się ją i siebie samego nadmiernie kontrolować. Dobry humor jest fundamentalny dla proponowanej przez nas formy zabawy.

### **SENIOR (OSOBA STARSZA-ZALEŻNA) - SENIOR (OSOBA STARSZA-ZALEŻNA)**

Aktywność w tej parze współgraczy ma na celu sprzyjać budowaniu nowych relacji rówieśniczych i zacieśnić te już istniejące. Seniorzy mogą wzajemnie wspierać się w kolejnych rozgrywkach, a także mieć poczucie radości z płynącego współzawodnictwa. Proponujemy, aby w tej konfiguracji współgraczy **zacząć od gier z poziomu I**, by stopniowo w miarę możliwości grających, zwiększać stopień trudności gier. Dla tej pary konieczna jest obecność osoby trzeciej, w charakterze animatora aktywności. Jej celem będzie wprowadzenie seniorów do grania w gry wideo, instruowanie jak grać (np. poprzez wskazywanie właściwych ruchów) oraz pełnienie nadzoru nad bezpieczeństwem podczas zabawy. Ważnym będzie również wspieranie seniorów w budowaniu dystansu do niepowodzeń oraz dbanie o dobry humor wszystkich grających.