



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 C2R1

### Opisanie instrukcji włączania osoby starszej-zależnej w proces grania z uwzględnieniem roli opiekuna jako współgracza lub tylko organizatora grupy współgraczy.

*Chciałabym grać z moją mamą, ale nie bardzo wiem, od czego zacząć.*

*Jak mam go zachęcić do wspólnego grania, aby nie zniechęcić go już na samym początku?*

*Nie potrafiłem nauczyć jej obsługi komórki, a co dopiero grania na konsoli!*

Jeśli i Ty masz podobne wątpliwości, przeczytaj uważnie poniższy tekst, w którym staramy się dokładnie opisać nasze doświadczenia ze wspólnej gry z seniorami. Postaramy się krok po kroku omówić wszystkie niezbędne etapy, aby wspólne granie było tak przyjemne, że będziecie chcieli często do niego wracać. Na koniec wskażemy kilka ogólnych zasad rozgrywki, których warto przestrzegać, aby inicjatywna ta była przyjemna. Naszą instrukcję kierujemy w dużej mierze do **animatora** wspólnej zabawy – „mistrza ceremonii”. Kto nim jest? To proste! Jest nim każdy, kto sięga po ten dokument. Rolą animatora jest uczynić całą zabawę możliwą do zrealizowania, przede wszystkim poprzez znalezienie graczy i zapewnienie im warunków do wspólnej, dobrej i bezpiecznej zabawy.

### Podstawowa instrukcja animatora wspólnego grania (krok po kroku):

- I. Zaproś seniora do gry.
- II. Wyznacz współgracza i zaproś go do zabawy.  
→ *Zobacz rezultat CIR4 (Wyznaczanie współgracza)*
- III. Poinformuj graczy, jak będzie wyglądała zabawa  
→ *Zobacz rezultat CIR1 (Propozycje gier) i rezultat CIR3 (Ścieżka wyboru gry)*
- IV. Uruchom grę i pokaż, jak w nią grać.
- V. Zaproś seniora i współgracza do działania.
- VI. Zapytaj seniora i współgracza o ich wrażenia z gry.
- VII. Ustal kolejny termin wspólnej zabawy.

**Zobacz jak to działa w praktyce:** Film „Połączyły ich... gry wideo”

→ *Zobacz rezultat C2R3 Film*



## KROK PIERWSZY – ZAPROŚ SENIORA DO GRY

Żadna sztuka nie rozpocznie się, dopóki nie pojawi się główny aktor. Dlatego zanim zaczniemy właściwe przygotowania (kupno sprzętu, gier, organizowanie współgraczy), zastanówmy się uczciwie, czy senior, dla którego to robimy, będzie w ogóle zainteresowany udziałem w tej zabawie. Nie ma nic bardziej frustrującego, niż przygotowywanie czasochłonnego prezentu, który okazuje się całkowicie nietrafiony! Aby tego uniknąć na początek uczciwie porozmawiaj z seniorem o swoich planach. Zapytaj go otwarcie, czy miałby ochotę pograć z Tobą (lub innym współgraczem) w gry wideo? W pierwszym momencie senior może Ci automatycznie odpowiedzieć, że ta aktywność nie jest dla niego. Nie ustawaj jednak w swoje determinacji, póki nie usłyszysz, dlaczego osoba starsza nie chce się w Twoją propozycję zaangażować. Możesz usłyszeć kilka odpowiedzi, które i do nas często docierały. Proponujemy następujące kierunki rozmowy, w zależności od odpowiedzi seniora:

*(1) To nie dla mnie. Ludzie w moim wieku nie grają już w gry wideo!*

MIT: Gry wideo są dla osób młodych.

KIERUNEK ROZMOWY: W gry wideo grają również seniorzy. Na dowód możesz pokazać film, który stworzyliśmy. Pokazuje on osoby starsze-zależne, w różnym wieku i o różnej kondycji, które grają w gry wideo i znajdują w tym przyjemność. Możesz również dodać, że seniorzy tworzą również na świecie profesjonalne zespoły, które startują z powodzeniem w zawodach e-sportowych, konkurując ze znacznie młodszymi grupami przeciwników (np. grupa Silver Snipers ze Szwecji). Na koniec dodaj, że ostatnio badacze odkryli, że seniorzy, którzy grają w gry wideo, dłużej cieszą się sprawnym umysłem!

*(2) Ale ja się nie znam na tych nowych sprzętach. Przecież wiesz, że sobie nie poradzę.*

MIT: Aby grać w gry, trzeba biegle posługiwać się nowymi technologiami.

KIERUNEK ROZMOWY: Powiedz, że rozumiesz te obawy. Podkreśl, że senior nie będzie obsługiwał konsoli samodzielnie, a Ty zadbasz o kwestie „techniczne”. Wyraźnie zaznacz, że podstawowym zadaniem seniora będzie dobrze się bawić i wskazać, czy dana gra sprawia mu przyjemność. Powiedz również, że sprzęty są obecnie tak intuicyjne, że każdy z powodzeniem poradzi sobie z ich obsługą. Możesz podkreślić, że gry, które chcesz mu zaproponować są sterowane ruchami jego rąk/ciała i nie trzeba trzymać w dłoniach żadnych „urządzeń z dużą ilością dziwnych przycisków”. Powiedz, że pokażesz seniorowi jak grać

tyle razy, ile to będzie potrzebne. Na koniec zapytaj, czy jest gotów się z Tobą/ współgraczem dobrze bawić?

*(3) Gry są brutalne i wcale mnie nie cieszą. Niech grają w nie młodzi.*

MIT: Gry wideo to strzelanki i bijatyki, które nasilają zachowania przemocowe młodzieży.

KIERUNEK ROZMOWY: Wskaż, że rozumiesz, skąd się wzięły te przekonania, które mają dość powszechny charakter. Podkreśl, że oprócz gier, w których pojawia się przemoc, np. strzelanek czy bijatyk, istnieje wiele innych gatunków gier. Należą do nich gry przygodowe, które opowiadają historię bohatera niczym książki, gry logiczne wymagające rozwikłania różnych zagadek czy chociażby gry sportowe, będące symulacją piłki nożnej, wyścigów samochodowych czy dyscyplin lekkoatletycznych. Wskaż, że wspólnie wyberiecie z seniorem taki rodzaj gry, która sprawi Wam przyjemność. Jeśli senior nigdy wcześniej nie grał w żadne gry wideo, możesz wskazać, że zapraszasz go na początek do gier nastawionych na rozruszanie ciała i umysłu, a jeśli mu się to spodoba, to będziecie szukać razem innych gier trafiających w jego gusta.

*(4) Taki sprzęt jest drogi, po co będziesz wydawać na mnie pieniądze. Ja jestem stara i nic mi już nie potrzeba.*

MIT: Starość jest smutna i pozbawiona radości. Nie warto w nią inwestować.

KIERUNEK ROZMOWY: To dość depresyjne przekonanie i jeśli senior dość często je wypowiada, warto zasięgnąć pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej, aby ustalić, czy senior nie cierpi z powodu depresji, wymagającej – jak każda inna choroba – leczenia. Wskaż, że senior jest dla Ciebie ważną osobą i chcesz zrobić wszystko co w Twojej mocy, aby był szczęśliwy i zdrowy. Z tego powodu proponujesz mu aktywność, która z jednej strony poprawi mu humor, a z drugiej – będzie sposobnością do ćwiczenia ciała i umysłu. Podkreśl, że sprawi Ci ogromną radość, jeśli zaangażuje się we wspólną aktywność z Tobą/ współgraczem, nastawioną na wspólną radość. Wskaż, że wierzysz w to, że w każdym wieku można się dobrze bawić!

*(5) Nie wiem czy mi się to spodoba, a nie chcę Wam robić przykrości.*

MIT: Odpowiedzialni i uczciwi ludzie zawsze kończą to, co zaczęli.

KIERUNEK ROZMOWY: Rozpocznij od tego, że cieszysz się, że senior Ci ufa i uczciwie mówi o swoich obawach. Podkreśl, że dla Ciebie też jest to nowa aktywność. Wskaż, dlaczego chcesz ją wypróbować, niezależnie od rezultatów (granie w gry jako szansa na



zacieśnienie relacji, sposób spędzania wspólnego czasu, obopólna radość, wzmocnienie samooceny seniora, wzmocnienie jego sprawności fizycznej i poznawczej). Możesz zaproponować, że w celu przetestowania aktywności, zapraszasz seniora do najbliższego miejsca, w którym taka konsola już jest. Może to być na przykład gabinet psychologiczny (psychogeriatryczny), klub seniora czy dom kultury. Po kilku wspólnych sesjach podejmiecie razem decyzję, czy chcecie się w to dalej angażować. Ważne jest, aby podkreślić, że aktywność ta ma sprawiać seniorowi przyjemność i, jeśli tak nie będzie, to w każdej chwili może się z niej bez konsekwencji wycofać.

## **KROK DRUGI – ZAPROŚ WSPÓLGRACZA DO GRY**

Współgracz, to obok animatora, niezbędna osoba w proponowanej aktywności. Bez niego, cały pomysł się nie uda (jego rola jest na tyle istotna, że poświęciliśmy mu osobny dokument – C1R4). Jak pokazują nasze doświadczenia, może nim być dowolna osoba w dowolnym wieku – od sześciolatka do równolatka seniora. O tym, kto powinien nim zostać, decyduje animator aktywności oraz senior. Dobry współgracz powinien posiadać kilka cech, umożliwiających mu zaangażowanie się we wspólną grę. Są to:

- umiejętność angażowania się we wspólną zabawę,
- chęć odczuwania przyjemności ze wspólnie spędzanego czasu z seniorem,
- radość ze zdobywania nowych doświadczeń, umiejętności,
- chęć poznawania/ osvajania nowych technologii.

Jego podstawowym zadaniem jest wspieranie animatora w organizacji czasu wspólnie spędzanego z seniorem. Może wydarzyć się również tak, że animator i współgracz będą jedną i tą samą osobą. Niezależnie od przyjętego w Waszym przypadku rozwiązania, zachęcamy do tego, aby animator był obecny przez podczas całych 2-3 pierwszych spotkań.

Twoim zadaniem, jako animatora, jest nie tylko znaleźć współgracza (lub kilku współgraczy), ale również zadbać o to, aby szybko nie wycofał się z aktywności. W tym celu, powinieneś na początku dokładnie omówić rolę współgracza w procesie. Wskaż, że to on będzie osobą, która instruuje seniora jak grać, wskazuje prawidłowe ruchy/gesty, motywuje na bieżąco do angażowania się w rozgrywkę, wzbudza chęć rywalizacji oraz osiągania sukcesu. Współgracz wprowadza seniora w arkana wspólnej gry. To także kompan do wspólnych rozmów, dzielenia radości i – czasem niełatwych – doświadczeń. Aby



zniwelować szansę na pojawienie się frustrujących sytuacji, warto uprzedzić współgracza o możliwych reakcjach seniora. Jest to szczególnie ważne, kiedy współgraczem jest osoba nastoletnia. W ten sposób ma ona szansę, za pomocą swojej wyobraźni, oswoić się z niektórymi niecodziennymi zachowaniami, ucząc się do nich dystansować, co pozwoli jej na zmniejszenie ryzyka wyczerpania emocjonalnego wspólnym kontaktem z seniorem.

Twoją odpowiedzialnością, jako animatora aktywności, jest zadbać również o bezpieczeństwo emocjonalne współgraczy – jest to szczególnie istotne, kiedy osoba starsza-zależna choruje z powodu umiarkowanie zaawansowanego procesu demencyjnego, który znacznie utrudnia nawiązywanie z nią kontaktu. W tym celu, po każdej wspólnej grze, zapytaj współgracza o jego doświadczenia. Szczególnie dużo uwagi poświęć silnym emocjom, które pojawiły się podczas gry (złość, wstyd, smutek), a które zostawione same sobie, mogą być przyczyną podjęcia decyzji o zakończeniu wspólnej aktywności przez współgracza. W takim przypadku omów dokładnie co je wzbudziło i jak współgracz sobie z nimi poradził. Jeśli jako animator, jesteś jednocześnie współgraczem, spróbuj zadbać o swoje bezpieczeństwo emocjonalne, czyniąc z bliskiej sobie osoby „wentyl”, który upuści trochę powstałego w relacji napięcia, poprzez uważne wysłuchanie trosk i zmartwień. Rozejrzyj się, czy może to być Twój partner, współmałżonek, przyjaciel, dziecko czy inna osoba, z którą pozostajesz w bliskich relacjach.

### **KROK TRZECI - POINFORMUJ GRACZY, JAK BĘDZIE WYGLĄDAŁA ZABAWA**

Wreszcie przyszedł ten dzień, kiedy udało Ci się przekonać seniora i współgracza do wspólnej zabawy, wygospodarować czas, stworzyć przestrzeń. Solidnie się napracowałeś(-aś), aby dobrać do tego momentu. Siadacie na przeciwko konsoli. Co robić dalej? Czas na Twój kolejny gest – próbę generalną. Zanim zaczniecie zabawę na dobre, pozostał jeszcze jeden mały, drobny krok. Trzeba przedstawić graczom sprzęt i to, co będą robić!

Usiądźcie wygodnie na przeciwko telewizora i konsoli. Ta pozycja zapewnia poczucie bezpieczeństwa, gdyż zachęca ciało do odprężenia i zrelaksowania się. Popatrz na graczy i wskaż sprzęty, których będziecie w zabawie używać. Postaraj się opisać je najprostszymi słowami. W tym celu możesz wesprzeć się opracowaną przez nas poniżej formułką:





*„Przed Wami są sprzęty, które zapewnią nam dobrą zabawę. U góry, na stojaku, wisi duży telewizor, który z pewnością bardzo dobrze rozpoznajecie. Poniżej leży większa skrzynka. Nazywa się ona konsolą do gier. Innymi słowy, to taki komputer, który zawiera w sobie mnóstwo gier, które mają nam sprawiać przyjemność. Nad nim ustawiona jest kamera. To taki czujnik ruchu, który będzie przynosił nasze ruchy na ekran telewizora. Czy jesteście gotowi, abym mógł(-a) pokazać Wam, jak to się dzieje?”*

Po zaprezentowaniu sprzętów – rekwizytów, czas na omówienie szczegółów zabawy. Uruchom konsolę i pokaż tytuły gier, które posiadasz w swojej bibliotece. Następnie wskaż grę, w którą będziecie grali, jako pierwszą. Zachęcamy, aby rozpocząć przygodę z grami wideo od tytułów zaklasyfikowanych przez nas do poziomu I. Charakteryzuje je nieskomplikowana fabuła i bardzo prosty sposób sterowania za pomocą ruchów własnego ciała (wykorzystują sensor Kinect), co pozwoli skupić się na przyjemnościach wynikających z gry, pozbawionych frustrujących i trudnych do opanowania fragmentów. Omów, możliwie najprościej i najkrócej, na czym będzie ona polegać i co będą robić grający. Na koniec wskaż podstawowe zasady gry. Podkreśl, że:

- 1) każda strona może się wycofać w dowolnej chwili,
- 2) zabawa trwa około 30 minut,
- 3) gdy zakręci się seniorowi w głowie, powinien usiąść, zrobić sobie chwilę przerwy lub jest to sygnał, że „na dzisiaj dość”,
- 4) podstawowym zadaniem obu grających jest dobrze się bawić – preferowane jest głośne śmianie się do rozpuku, żartowanie i traktowanie się ze wzajemną serdecznością.

Kiedy już to zrobisz, możesz przejść do kolejnego etapu działania.

## **KROK CZWARTY - URUCHOM GRĘ I POKAŻ, JAK W NIĄ GRAĆ**

Ten krok jest na tyle istotny, że postanowiliśmy go podkreślić w osobnym punkcie naszej instrukcji. Jednym z kluczowych sposobów nabywania nowych umiejętności jest uczenie się przez naśladowanie. Innymi słowy, po dokonaniu wstępnego opisu słownego, czas na praktykę popartą gestami! Stań przed seniorem i współgraczem, uruchom grę i bardzo powoli, popierając gesty instrukcjami słownym, pokaż jak prawidłowo grać w grę. Wykonaj pożądany gest kilka razy – stojąc raz tyłem, a raz przodem do graczy. Daj im szansę dokładnie zobaczyć co robisz. Instrukcja, którą popierasz gestem, musi być maksymalnie



uproszczona. Dla przykładu, jeśli wprowadzasz grę *Kinect Sports Rivals – Kręgle*, instrukcja słowna mogłaby brzmieć następująco:

1. *GEST: Unosisz rękę do góry, aby wskazać gracza.*  
*INSTRUKCJA SŁOWNNA: Ręka w górę*
2. *GEST: Kierujesz rękę w bok, aby chwycić kulę.*  
*INSTRUKCJA SŁOWNNA: Ręka w bok.*
3. *GEST: Chwytasz kulę przez zaciśnięcie pięści.*  
*INSTRUKCJA SŁOWNNA: Zaciśnij pięść.*
4. *GEST: Wysuwasz rękę do tyłu, przygotowując się do wypuszczenia piłki.*  
*INSTRUKCJA SŁOWNNA: Ręka do tyłu*
5. *GEST: Wypuszczasz kulę w wybranym kierunku*  
*INSTRUKCJA SŁOWNNA: Ręka do przodu i otwierasz dłoń.*

Zwróć uwagę na kilka istotnych kwestii. Po pierwsze, instrukcje słowne są bardzo uproszczone – to zwykle równoważniki zdań lub zdania pojedyncze, powtarzalne. Żadnych zdań wielokrotnie złożonych! Po drugie, te wypowiedzenia opisują Twoje gesty – są ich słownym odpowiednikiem. Po trzecie, wypowiedz te zdania w możliwie niezmienionej formule, wykonując gest kilkakrotnie. Pozwoli to seniorowi oswoić się z pożądanymi ruchami i przyswoić sobie sposób ich wykonania. Nasze mózgi są skonstruowane w taki sposób, że osobno postrzegamy komunikaty słowne i bezsłowne. Najlepsze efekty podczas uczenia się daje ich połączenie. To dzięki temu, później, po wypowiedzeniu prostego zdania, od razu wiemy jaki ruch zainicjować. Taki sposób nauki jest bardzo ważny w przypadku osób dementywnych, z utrudnioną komunikacją słowną i ograniczonym zasobem leksykalnym.

## **KROK PIĄTY - ZAPROŚ SENIORA I WSPÓLGRACZA DO DZIAŁANIA**

Przeszkoleni i zmotywowani, senior i współgracz mogą wreszcie przystąpić do właściwej zabawy. Pamiętaj o tym, aby podczas całej aktywności, zadbać o ich poczucie bezpieczeństwa.



- *Jak zadbać o bezpieczeństwo grających?*

Jeśli wiesz, że senior ma problemy z utrzymaniem równowagi, miej przygotowane w pobliżu krzesło, które zawsze możesz mu podłożyć. Może ono również stać w niedalekiej odległości, za seniorem, tak, aby w każdej chwili mógł na nim bezpiecznie usiąść. Krzesło takie musi mieć 4 nogi, stać stabilnie na podłożu, być ciężkie i trudne do przesunięcia.

Jako animator, ważne abyś uczestniczył w kilku pierwszych spotkaniach seniora i współgracza. Przede wszystkim będziesz miał(-a) szansę zaobserwować, jak radzi sobie skojarzona przez Ciebie para graczy. Pozwoli Ci to również interweniować na bieżąco w pojawiające się sytuacje problemowe: techniczne (np. gdy zatnie się gra) lub społeczne (np. gdy jedna ze stron będzie nadmiernie rywalizować). Z innych plusów, będziesz mógł uczyć ich metod wzajemnego motywowania się do działania. Dzięki Twojej obecności, grający będą mogli całkowicie skupić się na zabawie, co przyspieszy osvajanie się z nową sytuacją, tak by w miarę upływu czasu, móc bawić się z grami całkowicie samodzielnie (bez Twojej obecności).

Początki bywają silnie frustrujące, szczególnie dla zmotywowanych i krytycznie nastawionych do własnych trudności osób. Pomyśl – bardzo Ci zależy, żeby wykonać z sukcesem jakieś działanie. Najbliżsi mówili Ci, że jest to tak proste, że nawet dziecko sobie z nim poradzi. Tymczasem Ty próbujesz raz, drugi, trzeci i wciąż odnosisz porażkę. Naturalnie, zaczynasz się złościć. Ze swoimi emocjami możesz poradzić sobie dwojako. Jeśli są niezbyt silne – będziesz kontynuować aktywność, aż Ci się uda. Jeśli złość jest bardzo duża, a jeszcze czujesz się zawstydzony przed najbliższymi, najprawdopodobniej wycofasz się całkowicie, mówiąc „To nie dla mnie, bawcie się w to sami?”. Podobnie jest z seniorami i grami wideo. Aby gry sprawiały im realną przyjemność, wykonaj kilka poniższych kroków:

**KROK 1:** Po pierwsze niech animator i współgracz chwala osobę starszą za drobne sukcesy. Aby to było skuteczne, osiągnięcia te muszą być realne i zauważalne. Pamiętaj, że chwalenie wywołuje dobre emocje – zadowolenie, dumę, poczucie satysfakcji, które w zdecydowanie lepszy sposób będą nas motywować do kontynuowania działania niż złość, wstyd czy poczucie upokorzenia.





- *Za co można chwalić seniora?*

Założmy, że w grę *Fruit Ninja* gra osoba starsza-zależna, która ma parkinsonizm i znaczne spowolnienie psychoruchowe. Z trudem wykonuje szybkie ruchy, umożliwiające przecięcie owoców na ekranie. Kiedy uda jej się przyspieszyć w sposób wystarczający, aby na ekranie pojawiło się tnące ostrze – warto ją wtedy za to pochwalić. Na koniec rozgrywki warto zwrócić jej uwagę, że udało jej się przeciąć określoną liczbę owoców. Można podkreślić, że jest to bardzo dużo, tym bardziej, gdyby przyrównać to do realnych warunków.

KROK 2: Kiedy zauważysz, że senior się złości, spróbuj tę emocję rozładować. Innymi słowy, najpierw nazwij stan, który widzisz: „*Widzę, że się złości*”. Nie udawaj, że jej nie widzisz – złość sama nie minie. Następnie, spróbuj określić jej przyczynę: „*Rozumiem, że wykonywanie szybkich ruchów jest dla Ciebie trudne*”. Nie bagatelizuj powodów, nie oceniaj, nie porównuj. Komunikaty takie jak: „to nic takiego”, „nie przejmuj się”, „inni sobie jakoś dają radę”, nie pomogą, a mogą tylko pogłębić odczuwaną przez seniora złość na siebie i własną niesprawność. Kolejno, dodaj rozwiązanie: „*Możemy spróbować wykonać kilka ruchów razem*”. Zakończ pochwałą: „*Jestem pod ogromnym wrażeniem, że nadal tu jesteś i walczysz o siebie*”.

KROK 3: Jeśli zastosowałeś(-aś) powyższe kroki, a senior nadal prezentuje coraz większą złość, przerwij grę, aby porozmawiać o jego odczuciach. Spróbuj dotrzeć do tego, jaki element aktywności wywołał tak silne emocje. Nie poprzestawaj na odpowiedziach: „jestem do niczego” czy „to nie dla mnie”. Te negatywne przekonania na swój temat powstały podczas działania i są niejako jego efektem. Pytaj o powody złości tak długo, aż dotrzesz do tego, co podczas grania sprawiało seniorowi trudność. Kiedy już ustalicie przyczynę, spróbujcie wymyślić jakieś rozwiązanie. Przetestujcie je, w miarę możliwości, jeszcze tego samego dnia, tak aby rozstać się z pozytywnym doświadczeniem wspólnej zabawy.

- *Motywacja do działania a poziom trudności gry*

Zadania zbyt łatwe mogą nas szybko nudzić, a zbyt trudne – frustrować i zniechęcać do dalszej aktywności. Z tego powodu tak istotnym jest właściwe dobranie poziomu gry do możliwości i potrzeb seniora. Może się zdarzyć, że gra, którą wybrałeś(-aś) okaże się dla niego początkowo zbyt trudna. Wtedy lepiej zrezygnować z niej na jakiś



czas, wprowadzając coś prostszego. Sugerujemy, żeby niezależnie od możliwości seniora, zawsze rozpoczynać przygodę z grami wideo od gier łatwych (Poziom 1). Wychodzimy z założenia, że jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, to z dużym prawdopodobieństwem odniesiemy sukces w działaniu, który zachęci nas do dalszej aktywności. Z kolei jeśli zaczniemy od czegoś zbyt trudnego, możemy ponieść porażkę, która zniechęci nas do kolejnych działań.

Kończąc rozważania na temat wspólnej gry, warto nawiązać jeszcze do orientacyjnego czasu takiej rozgrywki. Z naszych doświadczeń wynika, że jedna sesja trwa od *30 minut* (osoby z dużą niepełnosprawnością) do *45 minut* (osoby fizycznie sprawne). Grając z seniorami z dużymi obciążeniami fizycznymi, lepiej skrócić sesję, niż ją przedłużyć.

## **KROK SZÓSTY - ZAPYTAJ SENIORA I WSPÓLGRACZA O ICH WRAŻENIA Z GRY**

Kończąc sesję, za każdym razem zapytaj grających o wrażenia. Biorąc pod uwagę chęć kontynuacji działania, bardzo ważne jest pozostawienie uczestników aktywności z pozytywnymi doświadczeniami. Rozmawiając z seniorem i współgraczem, możesz wspomagać się poniższą listą pytań:

- Jak Wam się podobał ten wspólnie spędzony czas?
- Czy chcecie jeszcze raz to zrobić?
- Co było przyjemne?
- Co chcielibyście powtórzyć następnym razem?
- Czy jest coś, czego wolelibyście nie powtarzać?
- Jak Wam się podobała gra wideo?
- Jakiej jej elementy sprawiały Wam najwięcej radości?

## **KROK SIÓDMY - USTAL KOLEJNY TERMIN WSPÓLNEJ ZABAWY**

Kuj żelazo póki gorące! Umów graczy na kolejną sesję po zakończeniu aktywności. Dlaczego? W toku codziennych aktywności łatwo może umknąć nam coś, co nowe, świeże i nie należy do rutynowych czynności. Naszym zadaniem jest wytworzenie nawyku wspólnego grania, a on wymaga, przynajmniej na początku, wsparcia logistycznego. Tylko regularnie



wykonywana aktywność intelektualna będzie stymulować osłabione funkcje poznawcze. Innymi słowy – nie może ona się odbywać przypadkowo, nieregularnie. Aby potraktować ją poważnie, wpisz ją w swój grafik i dopilnuj, aby gracze stawili się na umówione, kolejne spotkanie.

## Ogólne zasady dobrej gry

Żeby wspólna gra sprawiała graczom jak najdłużej przyjemność, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach dobrej zabawy.

### ZASADA PIERWSZA – ZACHOWAJ CIERPLIWOŚĆ

Gra z seniorem może nie być łatwa. Osoby starsze-zależne często nie miały wcześniej żadnych doświadczeń ze sprzętami komputerowymi. Z tego powodu obsługa gry często nie jest dla nich intuicyjnie prosta. Mogą frustrować się, że nie potrafią wykonać ruchów, które współgraczowi przychodzą z łatwością. Osoby demencyjne mogą co 5 minut domagać się powtórzenia zasad gry. Jeszcze inni będą przerywać grę co 10 minut, aby skorzystać z toalety. Możesz mieć poczucie, że jako animator, starasz się najlepiej jak możesz, a i tak nie wychodzi.

To wszystko może być dla Ciebie ogromnie frustrujące i zniechęcające – szczególnie na początku. Najtrudniejsze są pierwsze trzy spotkania. Jeśli je cierpliwie przetrwasz, dalej będzie już tylko łatwiej i przyjemniej – dla każdego z uczestników spotkania. Kiedy dopada Cię zniechęcenie – spróbuj przypomnieć sobie, dlaczego to robisz? Z jakiego powodu? Czemu jest on dla Ciebie taki ważny? Możesz zapisać go w widocznym dla siebie miejscu i wracać do niego, kiedy tylko poczujesz taką potrzebę.

### ZASADA DRUGA - BUDOWANIE ZAUFANIA

Wzajemne zaufanie jest jednym z kluczowych czynników dla proponowanej aktywności. Ma ono tym większe znaczenie, jeśli współgraczem jest osoba początkowo seniorowi nieznana (opiekun medyczny, psycholog, terapeuta środowiskowy etc.). Zaufanie do drugiego – animatora, współgracza, pozwala oswoić się z graniem w gry oraz poczuć bezpiecznie w ramach tej nowej aktywności. Skoro proponuje mi to ktoś, komu ufam i z kim czuję się bezpiecznie, to oznacza to, że ta aktywność jest dla mnie dobra i mogę się w nią bez lęku zaangażować. Z drugiej strony, głównym celem proponowanych działań jest zwiększenie ilości satysfakcjonujących jakościowo kontaktów towarzyskich, nawiązywanych przez osoby



starsze-zależne. Zaufanie powstaje w bliskich relacjach, tj. takich, w których decydujemy się na wzajemną szczerość, uważność, okazujemy sobie akceptację, szacunek i zrozumienie emocjonalne. Gry wideo są dla nas wytrychem do tego, aby rozpocząć budowanie takiej relacji – międzypokoleniowo lub w ramach własnej grupy rówieśniczej. Stworzenie jej wymaga jednak czasu, stąd tak ważna jest regularność i powtarzalność sesji – okazji do lepszego poznania, wspólnych rozmów i pogłębienia więzi emocjonalnych.

### **ZASADA TRZECIA – OCENIANIE WŁASNYCH POSTĘPÓW**

Każdy z nas lubi dostrzegać rezultaty własnego zaangażowania. Dobieraj starannie gry, dostosowane do możliwości seniora, tak, aby mógł dostrzegać wykonywane przez siebie postępy. Większość gier ma system punktowy oceny naszych działań. Zapisuj te punkty, aby następnie pokazać seniorowi, że robi postępy! Taka obiektywna wiedza z pewnością zmotywuje go do dalszego angażowania się w gry.

Zaobserwowaliśmy, że w okolicach drugiej lub trzeciej sesji przychodzi kryzys, wywołany brakiem spodziewanych rezultatów. Postaraj się zmniejszyć odczuwane wtedy przez seniora negatywne emocje, chwalcąc go na bieżąco za drobne osiągnięcia i wybierając gry o niższym stopniu trudności.

### **ZASADA CZWARTA – STOPNIOWE POSZERZANIE KRĘGU OSÓB DOŁĄCZANYCH DO GRY**

Przez kilka pierwszych sesji (ok. 4-5), warto aby uczestniczył w nich ten sam współgracz. Później stopniowo, można zapraszać do działania kolejne osoby. Nie oznacza to jednak zaprzestania gry z pierwszym współgraczem! Dla przykładu: początkowo współgraczem jest córka seniora. Grają wspólnie w każdy poniedziałek. Po 4 sesjach, córka decyduje się na zaproszenie do gry swojego 12-letniego syna, który gra ze swoim dziadkiem w gry w każdą środę i piątek (2 razy w tygodniu). Tym samym, senior ma okazję do zacieśniania relacji zarówno z córką, jak i z wnuczkiem, a jednocześnie może regularnie ćwiczyć swoje funkcje poznawcze.

### **ZASADA PIĄTA – ZDROWA RYWALIZACJA**

Chęć rywalizacji podczas gry jest zupełnie naturalną potrzebą – widoczną zarówno u seniorów, jak i współgraczy. Ważne, aby wspólna gra nie zamieniła się w konkurs o zwycięstwo. Pamiętaj, że dla seniora często jest to pierwsza styczność w życiu z grami wideo. Pozbawiony wcześniejszych doświadczeń, nie dorówna sprawnością i płynnością



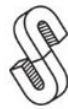
**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
**SIECI  
WSPARCIA**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



ruchów osobie, która jest graczem od wielu lat. Nie oznacza to, że masz pozwalać seniorowi wygrać każdą rundę! Pozwól mu poczuć zarówno smak zwycięstwa, jak i porażki. Nie musisz udowadniać za wszelką cenę, że jesteś najlepszy i nikt Ciebie nie pokona. W aktywności, którą proponujemy najważniejsza jest współpraca – wspólne osiągnięcie danego rezultatu. Tak naprawdę nie chodzi o to, czy wygrasz grę, zgodnie z założeniami jej twórców, ale fakt, że w ogóle grasz i próbujesz zmierzyć się z czymś zupełnie nowym. Pamiętaj - nie ważne są zdobyte punkty, lecz jak najszerszy uśmiech na twarzach współgraczy!