



Przewodnik po dostosowaniu sesji

Praktyczne wskazówki, jak zmniejszać i zwiększać poziom trudności
ćwiczeń zależnie od reakcji seniora



Bonus 3 do zbioru 100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla Seniorów

Spis treści

Wstęp	3
Zasady ogólne dostosowania	3
Kiedy zmniejszyć trudność	4
Jak wydłużyć czas reakcji	5
Dostosowanie sensoryczne i ruchowe	6
Dostosowanie dla ograniczeń wzroku	7
Dostosowanie dla ograniczeń ruchowych	8
Dostosowanie do zmęczenia i pory dnia	9
Dostosowanie w każdym z dziesięciu obszarów	10
Dostosowanie per obszar	11
Tabela szybkiego odniesienia	12
Najczęściej zadawane pytania	13

Wstęp

Trzy poziomy trudności w głównym zbiorze to dobry punkt wyjścia, ale rzeczywiste potrzeby seniora zmieniają się z dnia na dzień, a czasem w trakcie tej samej sesji. Ten przewodnik pokazuje, jak rozpoznać, kiedy zadanie jest zbyt trudne lub zbyt łatwe, oraz jak dostosować je w sposób wykraczający poza trzy standardowe warianty.

Znajdziesz tutaj sygnały ostrzegawcze, konkretne techniki dostosowania czasu i formy zadania, wskazówki dla osób z ograniczeniami sensorycznymi i ruchowymi, a także szybką tabelę odniesienia oraz osobny rozdział z odpowiedziami dla każdego z dziesięciu obszarów głównego zbioru.

Zasady ogólne dostosowania

Dostosowanie nie jest odstępstwem od planu, lecz jego integralną częścią. Celem zajęć jest sukces i zaangażowanie seniora, a nie mechaniczne wykonanie zadania w niezmienionej formie.

Najlepiej dostosowywać jedną zmienną naraz: albo czas, albo ilość informacji, albo formę zmysłową. Zmiana kilku elementów jednocześnie utrudnia zrozumienie, co faktycznie pomogło.

Dostosowanie w dół nigdy nie powinno być przedstawiane seniorowi jako porażka. Prosta zmiana tonu, na przykład spróbujmy tego inaczej, wystarczy, aby zachować poczucie sukcesu.

Warto zanotować wprowadzone zmiany, na przykład w karcie monitorowania postępów, aby kolejna osoba prowadząca zajęcia, lub ty sam za tydzień, wiedziała, co już zadziałało.

Kiedy zmniejszyć trudność

Sygnały, że zadanie jest w danym momencie za trudne:

- Długa przerwa przed odpowiedzią, wyraźnie dłuższa niż przy innych zadaniach tego dnia.
- Powtarzające się pytanie, co mam zrobić, mimo jasno podanej instrukcji.
- Widoczna frustracja: marszczenie brwi, wzdychanie, odkładanie kartki lub przedmiotu.
- Wycofanie się z rozmowy, patrzenie w bok, próba zmiany tematu.
- Wprost wypowiedziane zdanie: to jest za trudne, nie umiem, nie chcę tego robić.
- Odpowiedzi przypadkowe, niezwiązane z pytaniem, jakby senior zgadywał zamiast myśleć nad treścią.

Kiedy zwiększyć trudność

Sygnały, że zadanie jest w danym momencie za łatwe:

- Bardzo szybka, bezbłędna odpowiedź, natychmiast po usłyszeniu pytania.
- Komentarz w stylu to było proste, dajcie coś trudniejszego.
- Widoczne znudzenie: rozglądanie się, sprawdzanie zegarka, spadek zaangażowania mimo poprawnych odpowiedzi.
- Wykonywanie zadania niejako automatycznie, bez śladu wysiłku poznawczego.

Jak wydłużyć czas reakcji

Wydłużenie czasu na odpowiedź to najprostsza i najczęściej pomijana forma dostosowania. Warto policzyć w myślach do pięciu, zanim powtórzy się pytanie lub poda odpowiedź.

Krótką pauzę przed każdym pytaniem, sygnalizowaną na przykład spojrzeniem lub lekkim skinieniem głowy, daje seniorowi czas na przygotowanie się psychicznie do odpowiedzi.

Przy zadaniach z minutnikiem, takich jak w obszarze Sprawność umysłowa, można wydłużyć czas o połowę lub całkowicie zrezygnować z pomiaru czasu, zachowując samo zadanie.

Jeśli tempo rozmowy jest zbyt szybkie dla seniora, warto samemu zwolnić własne tempo mówienia, zamiast tylko wydłużać czas oczekiwania na odpowiedź.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Dostosowanie sensoryczne i ruchowe

Konkretne wskazówki dla ograniczeń wzroku, słuchu, mowy i mobilności.

Dostosowanie dla ograniczeń wzroku

- Powiększ czcionkę materiałów drukowanych, najlepiej do rozmiaru, przy którym tekst jest czytelny z odległości wyciągniętej ręki bez mrużenia oczu.
- Zwiększ kontrast między tekstem a tłem, na przykład czarny tekst na białym lub jasnożółtym tle, zamiast pastelowych kolorów.
- Zadania oparte na wyszukiwaniu drobnych elementów, jak w obszarze Uważne spojrzenie, zastąp ich odpowiednikiem słownym, na przykład opisz mi zamiast znajdź na obrazku.
- Zapewnij dobre, równomierne oświetlenie bez odbłasków na kartce, a materiały trzymaj lub kładź w stałej, wygodnej dla seniora odległości.

Dostosowanie dla ograniczeń słuchu

- Mów wyraźnie i nieco wolniej niż zwykle, ale bez przesadnego, sztucznego spowolnienia, które może być odbierane jako protekcyjne.
- Siadaj naprzeciwko seniora, na wysokości jego oczu, aby mimika i ruch ust wspierały zrozumienie mówionych słów.
- Ogranicz hałas w tle: wyłącz telewizor lub radio, zamknij okno przy hałasie z ulicy, wybierz cichsze pomieszczenie.
- W razie potrzeby wspieraj się pismem lub gestem, szczególnie przy instrukcjach zawierających liczby lub nazwy własne.

Dostosowanie dla ograniczeń ruchowych

- Zadania wymagające chodzenia lub tupania, jak w obszarze Ćwiczenia dwuzadaniowe, można wykonać na siedząco, zastępując krok uderzeniem stopy o podłogę lub ruchem dłoni.
- Jeśli senior ma ograniczoną sprawność rąk, zadania wymagające pisania zastąp wersją ustną, na przykład zamiast pisać odpowiedź, senior mówi ją na głos.
- Upewnij się, że senior siedzi stabilnie i wygodnie, z podparciem pleców, zanim rozpoczniesz zadanie wymagające dłuższego skupienia.
- Materiały wymagające precyzyjnego chwytania małych elementów zastąp większymi, łatwiejszymi do uchwycenia przedmiotami.

Dostosowanie dla trudności z mową

- Jeśli senior ma trudności z płynnym mówieniem, na przykład po udarze, daj więcej czasu na sformułowanie odpowiedzi i unikaj kończenia zdań za niego, chyba że sam o to poprosi.
- Zamień zadania wymagające długiej wypowiedzi ustnej na zadania z wyborem odpowiedzi, na przykład zamiast opisz to słowami, zapytaj czy to jest A czy B.
- Akceptuj odpowiedzi niewerbalne: wskazanie palcem, skinienie głową, wskazanie na karcie, jeśli mowa jest tego dnia szczególnie trudna.
- Nie poprawiaj każdego potknięcia językowego w trakcie zadania poznawczego. Skup się na treści odpowiedzi, a nie na jej gramatycznej poprawności.

Dostosowanie do zmęczenia i pory dnia

- Obserwuj poziom energii seniora na początku spotkania i dostosuj do niego trudność pierwszego zadania, zamiast trzymać się sztywno wcześniejszego planu.
- Jeśli senior jest wyraźnie zmęczony, skróć sesję i wybierz obszar oparty głównie na rozmowie, jak Rozgrzewka umysłowa lub Słowa w ruchu, zamiast zadań wymagających dużej koncentracji.
- Zwróć uwagę na porę dnia. Wiele osób starszych funkcjonuje najlepiej w godzinach porannych, a wieczorem łatwiej o zmęczenie i spadek koncentracji.
- Krótka przerwa w połowie sesji, nawet trzydziestosekundowa, potrafi znacząco poprawić jakość drugiej połowy zajęć przy oznakach zmęczenia.

Dostosowanie do nastroju i motywacji

- Zły dzień emocjonalny to nie powód, aby pominąć zajęcia całkowicie, ale dobry powód, aby wybrać najłatwiejsze, najbardziej znajome ćwiczenie z ulubionego obszaru.
- Pozwól na rozmowę o tym, co martwi lub smuci seniora, zanim przejdziesz do zadania. Zignorowanie emocji zwykle utrudnia skupienie na ćwiczeniu.
- Chwal wysiłek, a nie tylko poprawny wynik. Zdanie dobrze się starałeś ma wartość nawet wtedy, gdy odpowiedź była błędna.
- Jeśli motywacja jest wyraźnie niska, warto zapytać seniora wprost, które ćwiczenie chciałby dzisiaj zrobić, dając mu poczucie wyboru i kontroli.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Dostosowanie w każdym z dziesięciu obszarów

Konkretne sposoby, jak obniżyć lub podnieść trudność w każdym obszarze głównego zbioru.

Dostosowanie per obszar

Rozgrzewka umysłowa	W dół: ogranicz liczbę wymaganych odpowiedzi z trzech do jednej. W górę: dodaj limit czasu lub wymagaj pełnych zdań zamiast pojedynczych słów.
Skupienie w działaniu	W dół: wydłuż czas trwania bodźca rozpraszającego lub całkowicie go usuń. W górę: dodaj drugi, jednoczesny bodziec rozpraszający.
Aktywna pamięć	W dół: skróć listę do zapamiętania o połowę i skróć czas opóźnienia przed przypomnieniem. W górę: wydłuż listę i czas opóźnienia, dodaj zadanie rozpraszające pomiędzy.
Sprawność umysłowa	W dół: usuń pomiar czasu, pozwól na liczenie na palcach. W górę: skróć limit czasu, zwiększ liczby w działaniach.
Elastyczność poznawcza	W dół: zmieniaj tylko jedną regułę na raz, z dłuższą przerwą między zmianami. W górę: zmieniaj reguły częściej i bez zapowiedzi.
Logika i strategia	W dół: podawaj informacje pojedynczo, z potwierdzeniem zrozumienia każdej. W górę: podawaj wszystkie informacje naraz, bez powtarzania.
Słowa w ruchu	W dół: akceptuj każde poprawne skojarzenie bez ograniczeń kategorii. W górę: wymagaj trzymania się jednej kategorii tematycznej.
Uważne spojrzenie	W dół: powiększ elementy graficzne i zmniejsz ich liczbę na karcie. W górę: zmniejsz elementy i dodaj drugie kryterium wyszukiwania.
Ćwiczenia dwuzadaniowe	W dół: wykonuj oba zadania po kolei zamiast jednocześnie, zanim spróbujesz ich połączyć. W górę: dodaj trzecią, jednoczesną regułę.
Mózg na co dzień	W dół: odnoś zadanie do jednej, dobrze znanej sytuacji z życia seniora. W górę: dodaj dodatkowy warunek lub ograniczenie do zadania.

Dostosowanie w pracy grupowej

W grupie o zróżnicowanym poziomie sprawności najlepiej sprawdzają się zadania z jednym pytaniem głównym i możliwością udzielenia odpowiedzi na różnym poziomie szczegółowości.

Zadawaj pytania od najłatwiejszego do najtrudniejszego uczestnika, tak aby każda osoba miała szansę odpowiedzieć na pytanie dopasowane do siebie, bez poczucia rywalizacji.

Rozważ podział większej grupy na dwie mniejsze podgrupy o zbliżonym poziomie, jeśli różnice w sprawności są bardzo duże i trudno je pogodzić w jednym zadaniu.

Tabela szybkiego odniesienia

Szybki przewodnik po sygnałach i odpowiadających im działaniach.

Długa przerwa przed odpowiedzią	Wydłuż czas oczekiwania, podaj prostszą odpowiedź, obniż poziom trudności.
Frustracja lub odmowa	Zmień zadanie na łatwiejsze lub inny obszar, skróć sesję, zakończ na pozytywnym akcencie.
Zbyt szybkie, bezbłędne odpowiedzi	Podnieś poziom trudności, dodaj limit czasu lub drugie kryterium.
Trudności ze wzrokiem	Powiększ czcionkę, zwiększ kontrast, zamień zadanie wzrokowe na słowne.
Trudności ze słuchem	Mów wyraźniej i wolniej, ogranicz hałas w tle, wspieraj się pismem.
Trudności z mową	Skróć wymaganą odpowiedź, zaproponuj wybór z dwóch opcji, akceptuj gesty.
Widoczne zmęczenie	Skróć sesję, wybierz łagodny obszar, zrób krótką przerwę w połowie.
Niski nastrój lub motywacja	Pozwól wybrać ćwiczenie samemu seniorowi, zacznij od ulubionego zadania.

Najczęściej zadawane pytania

P: Czy dostosowanie zadania zmienia jego cel poznawczy?

O: Zwykle nie, jeśli zmienia się tylko czas, ilość informacji lub formę zmysłową, a nie sama istota zadania. Cel poznawczy pozostaje ten sam, zmienia się jedynie sposób dojścia do niego.

P: Jak często można zmieniać poziom trudności w trakcie jednej sesji?

O: Nie ma sztywnej reguły, ale zwykle wystarczy jedna zmiana w dół i ewentualnie jedna w górę podczas jednego spotkania. Zbyt częste zmiany mogą być mylące dla seniora.

P: Co zrobić, jeśli żadna z odpowiedzi w tym przewodniku nie pomaga?

O: Warto zrobić przerwę od danego obszaru na tydzień lub dwa i wrócić do niego później, zamiast forsować zadanie, które konsekwentnie wywołuje frustrację.

P: Czy dostosowanie w dół oznacza, że senior się cofa w rozwoju?

O: Nie. Dostosowanie odzwierciedla bieżącą formę danego dnia, która naturalnie się zmienia, i nie jest miarą długoterminowego postępu.