

# KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT

DOI: 10.17165/TP.2017.4.7

CSIMÁNÉ POZSEGOVICS BEÁTA<sup>1</sup> – SÁRINÉ CSAJKA EDINA<sup>2</sup>

## Élménypedagógia a minőségi időskorért

*Az idősök körében tapasztalható negatív folyamatok lassításában jelentős szerepet tölthetnek be a közös játékok, melyek az idős emberek számára is új tapasztalatokat, fejlődési lehetőségeket kínálnak. A Mintaprogram a minőségi időskorért című program keretében Alsómocsoládon az Őszi Fény Idősök Otthonának lakói számára terveztünk egy 5 alkalomból álló, élménypedagógiai gyakorlatokat tartalmazó tréningorozatot. A számos korlát miatt, ami jellemezte az idősöket, elsősorban olyan tevékenységeket választottunk ki, amelyekben szinte mindenki részt tudott venni. Tapasztalataink azt mutatták, hogy a szeretetteljes hangulatban, vidáman eltöltött órák feltöltötték az idősöket, szívesen vettek részt a feladatokban, nem jelentett számukra problémát a napirend megváltoztatása, sőt felvillanyozta őket a változatosság. Az élménypedagógia módszertanát tekintve figyelembe kellett venni a speciális korcsoportot, mely nem a nekik szóló feladatokban, hanem a megoldási időkből és az egyénekre való odafigyelésben tért el leginkább a gyerekkorosztályhoz képest. Bár az élménypedagógia – ha ragaszkodunk a pedagógia szó szerinti fordításához – gyerekeknek szól, mégis eddigi tapasztalataink során minden korosztály esetében sikert arat, így az idősöknél is.*

### 1. Bevezetés

A testi-lelki jó közérzet és az életminőség megőrzésének alapfeltétele a testi és szellemi jólét az egészség idős korban is. Az idősök túl könnyen szorulnak a társadalom peremére, társas kapcsolataik meggyengülnek, érdeklődésük a világ iránt gyakran erősen lecsökken.

Az idősotthonokban lakók legtöbb esetben egészségük szempontjából nincsenek jó állapotban. A leépülés előrehaladott fázisában vannak, az aktivitásnak legtöbbjük számára személyre szabott korlátai vannak, és erőfeszítést igényel, valamiféle akadály leküzdésével jár. Ezek elfogadására van szükség ahhoz, hogy ne legyen sorozatos kudarc a létezés. Az idős embereknek csak így maradhat reális énképük, önérzetük. Továbbá korlátként kell megélni a saját személyiségük változását is. Az érdektelenség, a közöny, a kényelmesség, a

<sup>1</sup> adjunktus; Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Neveléstudományi Intézet; [pozsegovics.beata@ke.hu](mailto:pozsegovics.beata@ke.hu)

<sup>2</sup> docens; Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Neveléstudományi Intézet; [csajka.edina@ke.hu](mailto:csajka.edina@ke.hu)

nemtörődomség, a felejtés mind a biológiai öregedés jele, amibe nem kell beletörődni, hanem tenni kell a folyamat lassításáért.

Az öregedéssel együtt járó erővesztésre, az idő haladásával bekövetkező veszteségek kezelésére fel kell készülni/készíteni őket, meg kell találni azokat a cselekvésformákat, amelyek fenntartják az önértékelést, az emberi méltóságot, a hasznosság tudatát, ami számukra az is lehet, hogy elkísérik a vak szobatársukat a foglalkozásokra, és segítenek neki. Meg kell békélni azzal a tudattal, hogy bizonyos lehetőségek végleg elszálltak, s meg kell keresni a maradék képességek hasznosításának lehetőségeit.

A közösségi játék egy olyan tevékenységforma, amely egyszerre nyújt lehetőséget arra, hogy segítsünk az időseknek megállítani a negatív folyamatokat, és megtenni az első lépéseket egy más életforma felé. A közös játék egy út, amelyen haladva az időseket kihozhatjuk sokszor egyhangúvá váló mindennapjaikból, új impulzusokat és ösztönzéseket adhatunk nekik, lehetőséget biztosíthatunk képességeik felhasználására, az efölött érzett öröm megtapasztalására. A játékot mindenekelőtt az teszi alkalmassá ezeknek a céloknak az elérésére, hogy testi és lelki mozgás, valamint kapcsolatépítés is egyszerre, anélkül, hogy direkt módon ezekről szólna: lehetőség arra, hogy a résztvevő idősek megnyíljanak egymás felé, közeledjenek egymáshoz, és együtt új életminőségeket tapasztaljanak meg. A közös kreativitás egyszerre élénkíti a gondolkodást, tágitja és stimulálja az érzelmeket és az érzékeket. A játék az idős emberek számára is új tapasztalatokat, fejlődési lehetőségeket kínál, és ezáltal nyitottabbá teszi őket a világra. Rendkívül fontos a játék stresszoldó, depressziócsökkentő hatása. A biztonságos, támogató közegben zajló, oldott, vidám együttlét önmagában is segít megszabadulni a stressztől, a meglévő, de nem használt képességek megtapasztalása, a fantázia és a kreativitás mobilizálásának tapasztalata pedig javítja az önértékelést, és ezáltal magabiztosabbá, derűsebbé, kiegyensúlyozottabbá tesz, és ezen keresztül komoly egészségmegőrző hatása is lehet (Somorjai, Török, 2006).

## **2. A program**

Alsómocsoládon az Őszi Fény Idősek Otthonának lakói számára terveztünk egy 5 alkalomból álló tréningorozatot. Az Otthon lakóinak és a nappalisoknak 80%-a demens; 50%-a enyhe, 30%-a középsúlyos, 20%-a súlyos demenciában szenved, ezért alaposan át kellett gondolni az alkalmazható gyakorlatok körét. A lakók közül sokan járókerettel mozogtak, többen enyhén vagy súlyosabban halláskárosodottak voltak.

Esetükben az ideális foglalkoztathatósági időpont 9.00–11.00, vagy az ebéd utáni csendespihenőt követően 14.00–16.00 közé tehető. Mi a délelőtti aktív időszakot választottuk a foglalkozások megtartására.

Az első alkalom elején tapasztalható gyanakvás után a lakók nagy lelkesedéssel vettek részt a játékokban, szívesen vették, hogy újra és újra foglalkoztunk velük, már vártak minket. A számos korlát miatt, ami jellemezte őket, elsősorban olyan tevékenységeket választottunk ki, amelyekben mindenki, vagy szinte mindenki részt tudott venni.

Ennek megfelelően a képzés olyan tevékenységek tartalmazott, melyek alkalmasak az idősebb korosztály motorikus, pszichikus és szociális fejlesztésére bel- és kültéri keretek között, valamint az önfelelt játéokra és problémamegoldó helyzetek kezelésére egyaránt.

Alkalmazott játéktípusok:

- Bemelegítő, ismerkedési, kapcsolatteremtő, jégtörő játékok
- Téri és testséma-orientációs játékok
- Figyelem-, észlelés- (percepció) és emlékezetfejlesztő játékok
- Mozgásos és sportjátékok, szabadtéri és termi játékok
- Csapatépítő, kommunikáció-, kooperáció- és bizalomépítő játékok.

Nagyon fontos a biztonság feltételeinek megteremtése, a baleset-megelőzés, a rendkívüli helyzetekre való felkészülés, azok kialakulását követő beavatkozás. A gyakorlatokat az életkori sajátosságok, biztonsági szükségletek és elvárások figyelembevételével terveztük.

A gyakorlatok tervezésénél az eddigi felnőttképzési tapasztalataink mellett nagymértékben támaszkodtunk Somorjai Ildikó és Török Emőke *A játék lendületbe hoz – Közösségi játékok időseknek* című alpművére, valamint Matthew D. Liddle *Tanítani a taníthatatlant – élménypedagógiai kézikönyvére* (2009). A játékok egy részét változtatás nélkül alkalmaztuk, a többit a helyiekre, az itt tapasztalható sajátosságokra adaptáltuk.

### *2.1 Bemelegítő, ismerkedési, kapcsolatteremtő, jégtörő játékok*

Ezek a játékok különösen – de nem kizárólag – az időotthonban élők megismerésében kapnak szerepet a játékvezetők és csoport összehangolódása érdekében. Mindenképpen ezzel kell indítani, és nemcsak a játékvezetők és a csoport megismerkedése miatt, hanem hogy az otthonban lakók is egymásra hangolódjanak, továbbá hogy az egymást előzőleg nem túl jól ismerők is megismerjék egymást. Ide tartoznak a nevek megtanulását, egymás megismerését, megszólítását célzó játékok.

- (1) *Név+mozdulat*: az első ember mondja a nevét, és mellétesz egy mozdulatot, a következő megismétli mind a nevet, mind a mozdulatot, majd folytatja a saját nevével és mozdulatával.
- (2) *Bemutatkozás jelzők és tárgyak segítségével*: a cél elgondolkodni, elgondolkodtatni arról, hogy magunkról tudunk-e mondani ilyen állandó jelzőket, vagy megfigyelni, hogy mások milyen állandó jellemzőjüket tudják megfogalmazni. Arra kérjük a csoporttagokat, hogy gondolkozzanak el, mi lehetne az ő állandó jelzőjük, amivel azonosulni tudnak.
- (3) *Mit tudsz a nevedről?*: a cél elbeszélgetni arról, hogy ki mit tud a nevének jelentéséről, eredetéről, kitől kapta, miért pont így nevezték el, kapcsolódik-e hozzá valamilyen történet, szereti-e a nevét.
- (4) *Ki vagy?* Megvizsgáljuk, hogy megismerik-e egymást csukott szemmel. Először mindenki alaposan megfigyeli a többieket, megpróbálja mások minél több jellemzőjét megjegyezni. Ezt követően egy vállalkozónak bekötjük kendővel a szemét, majd odavezetjük az egyik csoporttagot hozzá, aki tapogatással megpróbálja felismerni a másikat. Ha eltalálja, hogy ki volt az, akkor neki kötjük be a szemét.
- (5) *Mi a közös bennünk?* Cél a kapcsolatteremtés megkönnyítése, a kommunikáció elindítása az együttjátékosok között. Egymást régóta ismerő csoporttagok is sok érdekes, eddig feltáratlan hasonlóságot, „közös pontot” találhatnak, ami szerencsés esetben további – akár már a játékon kívüli – folyamatokat indíthat be.
- (6) Első körben hasonló külső jellemzőket keresnek a résztvevők, ami közös bennük és egy másik játékosban (öv, ruhadarab, gyűrű, lánc, bot, járókeret, szemüveg vagy más), és párokba rendeződnek. A következő körben megpróbálnak egyéb hasonlóságokat találni, legalább hármat (unokák, családi állapot, lakóhely, hasonló tulajdonságok).
- (7) *A három legfontosabb tudnivaló rólam*: a cél egymás megismerésének mélyítése. A játékvezető elmondja, hogy most, hogy jobban megismerjük egymást, mindenki gondolkozzék el, majd mondja el, mi az a három dolog, amit magáról a leginkább fontosnak tart elmondani, mi az a három dolog, amit leginkább jellemzőnek vél. Ezek külső és belső jellemzők is lehetnek, jelen- és múltbeli tulajdonságok is. Ha mindenki beszélt magáról, megbeszélhetjük azt is, hogy mi volt az elhangzottak között újdonság, vagy meglepő, vagy olyan, ami most keltette fel a másik iránti érdeklődésünket.

## 2.2 Téri és testséma-orientációs játékok

A mozgásfejlesztés elengedhetetlenül fontos idős korban is. Részterületei a testtudat fejlesztése (testkép, testfogalom, testséma), a tapintás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyérzet, a két testfél mozgásának összehangolása, az alapmozgások koordinációjának javítása, a téri tájékozódás fejlesztése, a bizalomerősítő gyakorlatok. Az egyensúlygyakorlatok végzésével fejlődik a testséma, ezt segíti a két testfél integrálása (jobb-bal). Fontos az alapmozgások koordinációjának fejlesztése, a térérzékelés más tárgyakhoz, emberekhez való viszonyban. Emellett folytattuk az ismerkedést is.

- (1) *Származásom helye – térképkészítés:* a cél egymás jobb megismerése, esetenként az is, hogy ki honnan költözött be egy tartós bentlakásos intézménybe, vagy ki melyik utcából jött a klubba, emellett a térben elhelyezkedés gyakorlása.
- (2) *Kötélből kialakítjuk a terem közepén Magyarország elnagyolt körvonalát, benne a Duna és a Tisza vonalával és a Balatonnal.* Mindenki kap egy plüssállatkát, ami őt magát jellemzi. Felállva a „térképen” a megfelelő helyre helyezi az állatkáját, ahol ő született. Egymás jobb megismerésénél nem az a cél, hogy azonnal intimitásokat mondjunk el egymásnak, de érdekes lehet megtudni azt, hogy mégis ki honnan, milyen messziről jött. Érdekes lehet tehát, ha ezt elmondjuk egymásnak. Ha jólesik a csoporttagoknak, néhány mondatban be is mutathatják korábbi otthonuknak helyet adó várost vagy falut.
- (3) *Fatörzs a szakadék felett...:* mindenki rááll a fatörzsrre (ami egy, a földön kifeszített kötéll), majd a születési dátum (hónap, nap) szerint sorba kell állniuk, de úgy, hogy nem léphetnek le a fatörzsről. Cél egymás segítése, a megfelelő kommunikáció alkalmazása.
- (4) *Szeretem – nem szeretem:* ez a játék segíthet abban, hogy a csoporttagok egymás személyiségét jobban megismerjék, még hozzá szórakoztató és élvezetes módon. Minden játékos felír egy listára öt olyan dolgot, amit szeret, és öt olyan dolgot, amit nem szeret. Ez bármi lehet (ételek, színek vagy bármi más). A lapokat összegyűjtjük, amikor mindenki készen van, és a játékvezető egyesével felolvassa a listákat, a többi játékos pedig megpróbálja kitalálni, ki lehet a lista szerzője. A játék kimenete nagymértékben függ attól, hogy a játékosok mennyire ismerik egymást.
- (5) *Gyerekkorom legszebb emléke:* a cél emlékezni korábbi énkre, bemutatni magunkat a csoportnak, azt, amikor még gyerekek voltunk, vagy fiatalok, vagy mások, mint most. Végül is a bemutatkozásnak az is hozadéka, hogy az önazonosság, az integritás megerősödjen a csoporttagokban. A gyerekkor felidézése amúgy is jól alkalmazható,

hiszen a rövid távú memória hanyatlása mellett a hosszú távra tekintő emlékezet sok mindent megőriz. Vannak, akik szívesen és könnyen mesélnek magukról, vannak, akik nehezebben. Éppen ezért szerencsés, ha úgy kezdjük a történeteket, hogy megállapodunk az egy mesélőre jutó időben, ami nem több, mint három perc. Jó, ha van óra, így tudjuk figyelmeztetni a bőbeszédűeket, hogy másnak is szeretnénk a történetét meghallgatni.

- (6) *Soha életemben...:* a cél alkalmat adni a régi élmények felelevenítésére. Közben pedig néha egészen meglepő dolgokat tudhatunk meg játékosársainkról! A körben ülő játékosok sorban mondanak valamit, amit még sohasem csináltak. Például: „*én még sohasem lovagoltam*”. A többiek jelzik, hogy az éppen soron lévő játékoson kívül van-e olyan, akire ez szintén igaz. Célszerű minél hétköznapibb dolgokat megemlíteni.
- (7) *Tükörjáték:* az első körben a játékvezető középre áll, majd szembe áll vele egy idős. A játékvezető elkezd mozogni, különféle mozdulatokat végez lassan, míg a szemben álló igyekszik utánozni, mintha a tükörképe lenne. Mindenki kerüljön sorra! A második körben egy idős veszi át a játékvezető szerepét, és őt utánozzák a többiek.

### 2.3 Mozgásos és sportjátékok, szabadtéri és termi játékok

Testünk mozgató szervrendszerének alkotóelemei még egészséges időkben is lassan sorvadnak. Nőknél a menopauza után a folyamat drámaian felgyorsulhat, férfiaknál viszont az egyenletes csökkenés a jellemző. Izomzatunk is leépül a korrallal, valamint az idegrendszer sem úgy működik már, mint fiatalon. Különösen az egyensúlyozó rendszer és a látás-hallás romlása kiemelendő a testmozgás szempontjából. Több száz tanulmány igazolta már a mozgás krónikus betegségekre gyakorolt jótékony hatását. Nincs ez másképpen a mozgásszervi betegségekkel sem, hiszen e problémák edzéssel szintén megelőzhetők. Kevesen tudják, hogy idősebb korban a már kialakult kórképek esetén is igen hasznos a testmozgás: egyértelműen javíthat a betegségeken. Célunk volt, hogy játékos körülmények között mozgassuk át az egész testet, fokozottan ügyelve a biztonsági szempontokra és az életkori sajátosságokra.

- (1) *Add tovább a mozdulatot!* Cél figyelni egymásra, és megjegyezni, hogy milyen mozdulatot kaptam, s azt a lehető legnagyobb hűséggel utánozva hogyan tudom tovább adni.
- (2) A játékosok körben ülnek. A játékvezető elmondja és bemutatja a játékot, melynek lényege, hogy csak kézzel elindít és átad egy mozdulatot a mellette jobbra ülőnek. A

szomszéd az átvett mozdulatot megismételve adja tovább a mellette ülőnek. A többiek figyelnek, hogy pontosan tudják utánozni a mozdulatot.

- (3) Ha legalább egyszer körbeért egy mozdulat, akkor a játékvezető elindít egy másik mozdulatot is, majd egyidejűleg még egyet, de azt már a másik irányba. Most már fokozottan kell figyelni, hogy kellő időben mindenki tovább tudja adni a kapott mozdulatot, és ne keverje össze.
- (4) *Oroszlánok és nyuszik*: a játék hasonlít az előzőhöz, de most plüssállatot kell egymásnak adogatni. Először csak egyet. A játékvezető méri az időt, de rejtve. Majd megkérdezi, mit gondolnak, mennyi idő alatt ért körbe. Ezt követően megkérdi, tudnák-e gyorsabban adogatni egymásnak. Ilyenkor nagyon izgulnak az idősek, és egymást noszogatják a gyorsabb játékra, a jobb időeredmény elérésére. A következő körben két plüssállat (oroszlán és nyuszi) jár körbe. Az egyik közvetlenül a játékvezető mellől indul, a másik pedig a körben vele szemben ülőtől. A cél, hogy utolérje a ragadozó a prédát, vagy fordítva.
- (5) *Találd meg a párod!*: cél az egymásra figyelés, az emlékezet és a koncentráció javítása, továbbá a kifejezőkészség, a kommunikáció fejlesztése. A feladat, hogy párokat találjunk. Ehhez kiosztunk kártyákat, amelyen nagyon jól olvashatóan, nyomtatott betűkkel egymáshoz tartozó dolgok, összeillő, ismert párok vannak egyenként leírva. A kártyákból legyen annyi, hogy mindenkinek jusson egy darab belőle. Mindenki megnézi, elolvassa, hogy mi van a kártyán, de nem mutatja meg a többieknek. A résztvevők felállnak, és elkezdenek beszélgetni egymással, úgy, hogy a név említése nélkül bemutatkoznak egymásnak.
- (6) Példák a híres párokra: Ádám és Éva, Jancsi és Juliska, János vitéz és Iluska, Csongor és Tünde, Ruttkay Éva és Latinovics Zoltán, Erzsébet királynő és Ferenc József, Trisztán és Izolda, Szendrey Júlia és Petőfi Sándor, Cecey Éva és Bornemissza Gergely, Rómeo és Júlia, és a sor folytatható.
- (7) A következő körben mindenki húz egy tárgyat, aminek szintén megvan a hozzátartozó párja, ezeket elhelyezzük a kör közepén a földre. Mindenki keresse meg a sajátját. Példák az összetartozó dolgokra: tű és cérna, kanál és villa, fej és kalap, csont és bőr, kenyér és víz, tej és vaj, könyv és betű, fésű és kefe, ceruza és radír stb.
- (8) *Tombolahúzás – mutogatással*: cél az egyszerű tárgyak pantomimszerű bemutatása, ami a játékos kedvet és a fantáziát ösztönzi, a zárkózottságot oldja.

- (9) A játékvezető körbemegy, és minden játékost megkér, hogy húzzon egy tombolát a dobozból (ami egy kép lesz, amin egy tárgy van, amit ő nyert a tombolán). Mikor mindenki húzott, a játékosoknak egymás után szavak nélkül el kell mutogatniuk, el kell játszaniuk a csoportnak, mit nyertek, a többieknek pedig ki kell találniuk.
- (10) *Kanálból kanálba:* cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. Körben állva mindenki a kezében tart egy merőkanalat. A körben négy személynél a kanálba beleteszünk annyi babszemet, amennyi csak elfér, és megszámloljuk, hány szem. Adott jelre, azonos irányba indítva mindenki átteszi a szomszéd kanalába a szemeket, de kanálból kanálba, kézzel nem szabad azokhoz nyúlni. Közvetlen szomszédok egymásnak nyújtott segítése viszont nincs megtiltva, tehát foghatom a kezét, mikor önti a kanál tartalmát. Addig játszunk így, amíg az utolsó babszem ki nem esik az utolsó kanálból.
- (11) *Labdatáncoltatás:* cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. A résztvevők körben állnak, és egy kiveszített ponyvát tartanak. A ponyván hat lyuk van, amin egy teniszlabda átfér, valamint 12 szám. Első körben annyi a feladatuk, hogy egy közepes labdát a ponyván tartsanak állandó mozgásban, leesés nélkül. A következő feladat, hogy a megfeszített ponyván lévő lyukban állítsák meg a közepes labdát. Ezt követően egy teniszlabdát kapnak, ami már átfér a lyukakon. A feladat, hogy végig kell gurítani a labdát a 12 szám sorrendjében, de ott is kell tartani 3 mp-ig anélkül, hogy a lyukon leesik. Ha leesik, előlről kell kezdeni. Előtte meg kell becsülni, szerintük hány percig fog tartani a játék.
- (12) *Lufit az égbe:* cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. A feladat előbb egy, majd több lufi levegőben tartása közösen.
- (13) *Hajrá, Ötvös Csöpi...:* a résztvevők körben állnak, egyikőjük középen. A körben állók hátul adogatnak egy kulcsomót, anélkül, hogy a bent lévő észrevenné, kinél jár. A középsőnek el kell őket kapni, majd helyet cserélnek.
- (14) *Ki a főnök?* Cél a figyelem fejlesztése. Egy vállalkozó kimegy a szobából, a többiek rövid idő alatt megegyeznek abban, hogy ki lesz az irányító. Ő a helyén marad, majd amikor visszajön a vállalkozó, akkor tesz egy jellegzetes mozdulatot, amit mindenki átvesz, vagyis megismétli ezt a mozdulatot, viszonylag gyorsan. Aztán változtat, és a tesz egy másik mozdulatot, a többiek figyelik és utánozzák, de úgy, hogy ne legyen feltűnő, kit figyelnek. Aki kiment, annak kell kitalálni jó megfigyeléssel, hogy kit utánoznak a többiek. Akinél kitalálta, az megy ki a következő körben, s a csoport pedig újra megbeszéli, hogy ki tölti be az irányító szerepét.



(15) *Foci Európa-bajnokság*: cél a mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. Előbb egy, majd több labdát kell lábbal folyamatos mozgásban tartani. Vicces, amikor egy járókeretet beállítunk kapunak és arra kell gólt rúgniuk. Aki nem tud járni, az is szívesen rúgja a labdát ülő helyzetből is. Ilyenkor arra is szívesen figyelnek, hogy nekik is „passzoljanak”, hogy mindenki labdába érhesse.

#### 2.4 Figyelem-, észlelés(percepció)- és emlékezetfejlesztő játékok

Ezeket a játékokat két részre oszthatjuk. Az első csoportba tartozó játékoknak a célja a tapintás, ízlelés, szaglás, látás, hallás „szenzibilizálása”, vagyis játékos formában visszaadni, tudatosítani és elmélyíteni mindazt, amit látunk, hallunk, érzékszerveinken keresztül fogunk fel a környezetünkből. Minden korosztály, egészséges, beteg és fogyatékkal élő is játszhatja, a játéktartalmakat azonban a különböző képességek szerint tagolni kell. A különböző típusú akadályozottságokkal élő idősök számára az ilyen játék különleges esélyt jelent a még meglévő képességek és az önállóság megtartására és javítására.

A másik csoportba a legszélesebb értelemben vett „agytorna” jellegű játékokat soroltuk. Sok terület tartozhat ide: a számolási készségek felelevenítése, a szókincs használata, bővítése, különböző műveltségelemek és kreatív képességek használata, asszociációs készségek. Az idetartozó játékok közül soknál a gyorsaság is számít – ez az idősök egy részét elsősorban esetleg visszariaszthatja, de jó játékvezetés mellett sokan közülük örömmel tapasztalják meg később, hogy „még mindig vág az agyuk”.

- (1) *Mit fognak a kezeim?* Cél a tapintás, a bőrünkkel való érzékelés fejlesztése. Letakart kosárba sokféle dolgot teszünk, körbeviszük, és mindenki keressen benne legalább egy olyan dolgot, amit tapintással felismer. Ezt jegyezze meg, majd sorban, mindenki elmond egyet a kitapintott tárgyak közül. Próbáljuk meg nem elismételni az előttünk már elmondottat. Megbeszéljük, hogy kit mi segített a felismerésben, majd azt is, hogy a tárgyak tapintásakor milyen élmény jutott az eszükbe. Természetesen ezt csak akkor, ha kedvük van élményét megosztani a csoporttal.
- (2) *Mit érez a nyelvem?* – Ízlelés: teák, ivólevelek felismerése.
- (3) *Mit hall a fülem?* – Hangok: hangszerek hangjainak felismerése.
- (4) *Milyen illatot érzek?* – Illatok: fűszernövények, illóolajok, fűszerek található dobozokban. Egyenként megszagolják, és próbálják kitalálni, hogy milyen növény lehet. Ha nem sikerül, meg is lehet őket mutatni. Érdekes az, amikor nemcsak az illatok

felismerésére törekszünk, hanem az illatok kapcsán felidézett érzéseinket, gondolatainkat is megosztjuk egymással.

- (5) *Milyen jó a szemem?* Cél szemmértékkel megállapítani bizonyos távolságokat. Először arra kérjük őket, mutassanak 50 cm távolságot a két kezükkel. Majd megmérjük, stimmel-e. Aztán a földtől kell mutatniuk 1 m-t. Ezt is megmérjük. Ezt követően az egymás közötti távolságot kell megbecsülni. A játékvezetők itt is mérik a játékosok egymástól való távolságát. Aztán egyre nagyobb távolságokat próbálunk meg megbecsülni, majd pontosan lemérni.
- (6) *Ez nem egy colstok, hanem...:* cél az asszociációs képesség fejlesztése. Gondolkodást, koncentrációt serkentő, némi fantáziát igénylő, egyszerű asszociációs játék. Mindenki kap egy colstokot, amiből formálnia kell valamit, és a többieknek megmutatni (ház, csillag, szív stb.).
- (7) *Szólánc:* Az első játékos mond egy szót. A következő játékosnak az utolsó betűvel új szót kell mondania, úgy, hogy ne legyen ismétlődés.
- (8) *Lábas:* Gondolkodást serkentő, agyat tornáztató játék. Szavakat kell gyűjteni egy megállapodás szerinti kategóriában. Ez lehet például élőlény, foglalkozás, bútordarab vagy „bármilyen, aminek lába van” – innen származik a játék neve. Megadott idő alatt minél több ilyen szót kell összegyűjteni. Ez a megadott idő általában 2 perc. Ezután lehet „füles”, „fejes” szavakat gyűjteni. Meglepően ötletes megoldások is születhetnek. Az ilyeneket nagy tapssal honorálhatjuk.
- (9) *Kockázzunk!* Memóriapróba és az ötletesség, a nyelvi alkotókészség kipróbálása.
- (10) A játékot először csak egy dobókockával próbáljuk ki, majd ha sikeresnek bizonyul, akkor használjunk csak két dobókockát. Ahányat dobtak, annyi szót kell mondani, olyat, ami az ABC annyiadik betűjével kezdődik, ahányat dobott. Vigyázzunk, hogy ne csak főneveket, hanem jelzőket és más szófajokat is mondjunk. Ha körbeértünk, és mindenkinek van minimum egy, és maximum hat, azonos betűvel kezdődő szava, akkor jöhet a játék második része. A jól megjegyzett szavakból most mindenki alkosson egy mondatot. Kötőszavakkal, jelekkel, ragokkal ki lehet egészíteni a mondatot.
- (11) *Ország-város, kiscsoportban:* kiváló agytorna, és a szókincs használatát „élnéltíti”, a passzív szókincset is átmozgatja.
- (12) A játékosok megállapodnak 8–9 kategóriában, amelyek szinte bármik lehetnek, lehetőleg egy játékon belül ne legyenek egymáshoz nagyon hasonlóak. Lehet például ország, város, híres ember, testrész, állat, név, négybetűs szó stb. Egy játékos találomra rábök egy újságban egy betűre. Ezzel a betűvel kell a játékosoknak 10 perc alatt minél

több szót írniuk az egyes kategóriákhoz. Amikor letelik az idő, a játékosok felolvassák az egyes kategóriákban gyűjtött szavaikat.

### *2.5 Csapatépítő, kommunikáció-, kooperáció- és bizalomépítő játékok*

Olyan játékok tartoznak ide, amelyek célja a csoporttagok közötti kapcsolat javítása, elmélyítése, az együttjátékosok közösséggé kovácsolása. (Ilyen hatása van természetesen általában a közös játéknak is, az idetartozó játékok azonban kifejezetten és tudatosan ezt célozzák.) Ezt szolgálják azok a játékok is, amelyekben magukról mondanak el, „tárnak fel” valamit a csoporttagok.

(1) *Azt mondják az öregekről*

(2) Szükségesek nagy alakú csomagolópapírok a falra feltéve, hogy jól látható, nagyobb betűkkel lehessen felírni, azt, amit a csoporttagok mondanak. A cél gyűjtés az időséssel kapcsolatos előítéletekből, de azt, hogy ezek „előítéletek”, csak a gyűjtés után beszéljük meg. Lényegében azoknak a véleményeknek, hallott szövegeknek a kimondása, amit az idősök sokszor megtapasztalnak, s az ezzel kapcsolatos érzéseik feldolgozása. A véleményeket összegyűjtjük, úgy, hogy azokat a véleményeket, mondatokat, melyek jó érzést keltenek, a „pozitív” oldalra írjuk, s azokat, melyek rossz érzéseket keltenek, bántónak érezzük őket, a „negatív” oldalra. Sorban, mindenki mondjon egy ilyen mondást, véleményt, lehetőleg olyat, ami a leginkább emlékezetes volt számára. Ezeket felírjuk, majd amikor mindenki elmondta azt, amit hallott, hogy az idősokről mondták, akkor elemezzük, beszélgetünk erről.

(3) *Nagy utazás*: először egy elképzelt utazásra invitáljuk a résztvevőket. Becsukott szemmel hallgatják a játékvezető instrukcióit, aki végigvezeti őket egy elképzelt utazáson. Megbeszéljük, ki hova menne, és miért. Majd egy játékböröndbe elkezdjük egyenként bepakolni az útravalókat képzeletben, de az egymás után következő játékosok csak az ABC-nek megfelelő sorrendben mondhatják a tárgyakat. Időnként átismételjük, mink van már. Az ABC-s „kényszer” miatt nagyon vicces megoldások is szülehetnek.

(4) *Kockavetés*: készítünk egy jó nagy dobókockát. Az egyik résztvevő elkezd, és dob vele. Ahány pötty kijön, annyi virág- vagy állat-/gyümölcs-/zöldség-/színnevet kell mondani.

(5) *Egy napom*: egymásra figyelve, a lehető legnagyobb részletességgel hangozzék el egy nap cselekvéssora, úgy, hogy közben a memóriát is működtetjük. Hitelesen, saját

napjáról mond mindenki egy momentumot, s az egészből kiderülhet, hogy egyhangú lelassultság, vagy eseménydús „pörgés” jellemzi a tagok egy napját.

- (6) *Dallánc*: A közös éneklés könnyen teremt jó hangulatot, és érzelmeket hív elő. Ez a játék ezen kívül az újabb és újabb dalok felidézésével memóriatréningként is szolgál.
- (7) Az idősek alkalmanként szívesen énekelnek, és egyesek közülük sok dalt ismernek. A játékvezetőnek így lehetősége van arra, hogy a közös éneklést összekapcsolja a memória megtornáztatásával. A játékvezető elkezd énekelni egy dalt, majd azt, még mielőtt a végére érne, egy jellel, amelyben előre közösen megállapodtak, megszakítja. Ekkor a játékosoknak egy olyan dalt kell keresniük, amely a dal utolsó elhangzott szavának utolsó betűjével kezdődik. Akinek először eszébe jut ilyen, kezdheti is énekelni, majd a játékvezető a jellel ezt is megszakítja. E szabály szerint haladva szinte végtelen sok dal kapcsolható össze egy dallánccá.
- (8) *Ne csak nézz, láss is!* Cél a figyelem fejlesztése. A szemben ülőt jól meg kell nézni, majd a játékvezető eltakarja a néző elől egy nagy kendővel. A nézőnek el kell mondani mindent, ami a kendő mögötti emberen van. Ezután a mondó becsukja a szemét, a játékvezető változtat valamit az elmondott emberen, és ki kell találni, mi az, amit változtattunk.
- (9) *Jutalom a háton*: Körben járkálva az egymás hátára helyezett papírlapra írnak pozitív jelentésű szavakat, kifejezéseket, amelyekkel befejezhető az alábbi megkezdett mondat: Azt szeretem benned, hogy... . Nem szükséges, hogy mindenki mindenki hátára írjon, de igyekezzenek a résztvevők minél több csoporttársuknak átadni az üzenetüket.

### 3. Összegzés

Tapasztalataink szerint rendkívül fontos idős korban is a hasonló tréningek tartása. Az idősothonban, ahol a foglalkozásokat tartottuk, vannak hasonló foglalkozások a lakók számára, de ösztönzőleg hatottak rájuk az új feladatok és az új emberek jelenléte. A már ismert játékok is máshogyan hatottak, mivel más volt a levezetés módszere. A gondozók elmondása szerint az első alkalommal nem voltak túl lelkesek a résztvevők – mi is éreztük a bizalmatlanságot, amely abból adódott, hogy attól tartottak, kedvezőtlenül fogjuk megítélni őket –, de a többi alkalommal nagyon lelkesen vártak bennünket, készültek, és azok is részt vettek a foglalkozásokon, akiket azelőtt hosszasan kellett unszolni a hasonló programokon való részvételre. Természetesen ennyi alkalommal megtartott fejlesztés után nem mérhető a fejlesztett képességekben bekövetkező változás, de a legfőbb tapasztalata az volt a

tréningorozatnak, hogy az idősök körében tartandó hasonló fejlesztő foglalkozások során időről időre foglalkoztatni kell külső, addig ismeretlen feladatokat és módszereket alkalmazó tréningeket, mivel ez ösztönzőleg hat a résztvevőkre, és új lendületet ad a már megszokott, esetleg unalmassá váló fejlesztéseknek. Az újabb és újabb tréningek iránti várakozás, a lelkesedés, amely a gyakorlatok során eltöltötte őket, a kreativitásuk mozgósítása mind-mind segítenek megtörni a mindennapok egyhangúságát, derűsebbé, kiegyensúlyozottabbá teszi az idősöket, javítja életminőségüket.

#### BIBLIOGRÁFIA

- Liddle, M. D. (2009). *Tanítani a taníthatatlant – élménypedagógiai kézikönyv*. Budapest: Pressley Ridge Magyarország Alapítvány.
- Somorjai, I. – Török, E. (2006). *A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok idősöknek*. H.n.: Ifjúsági, családügyi, szociális és esélyegyenlőségi minisztérium, Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont.

CSIMÁNÉ POZSEGOVICS, BEÁTA – SÁRINÉ CSAJKA, EDINA  
EXPERIENTIAL EDUCATION FOR QUALITY OF AGING

*Community games play an important role in the slowing down of the negative processes experienced among the elderly people, which offer new experience, development possibilities for the old as well. Within the framework entitled Sample programme for quality ageing (Mintaprogram a minőségi időskorért) we have planned a series of experiential education practice training consisting of 5 sessions in Alsómocsolád for the residents of Autumn Light Old People's Home (Őszi Fény Idősek Otthona). Because of the several barriers which characterised the elderly we have chosen activities first of all in which almost everybody could participate. We have experienced that the hours spent happily in affectionate atmosphere filled the elderly up, they participated in the tasks with pleasure, changing of the daily routine was not a problem for them, moreover variation thrilled them. Concerning the methodology of experiential education, the special age group had to be taken into consideration, which was different mainly not from the point of view of the tasks given to them, but the time spent on their solution and the attention paid on individuals compared to the infant age group. Although experiential education – if we insist on the word for word translation of pedagogy – is for children, still according to our observations so far it has been succesful in case of every age group, including the elderly.*