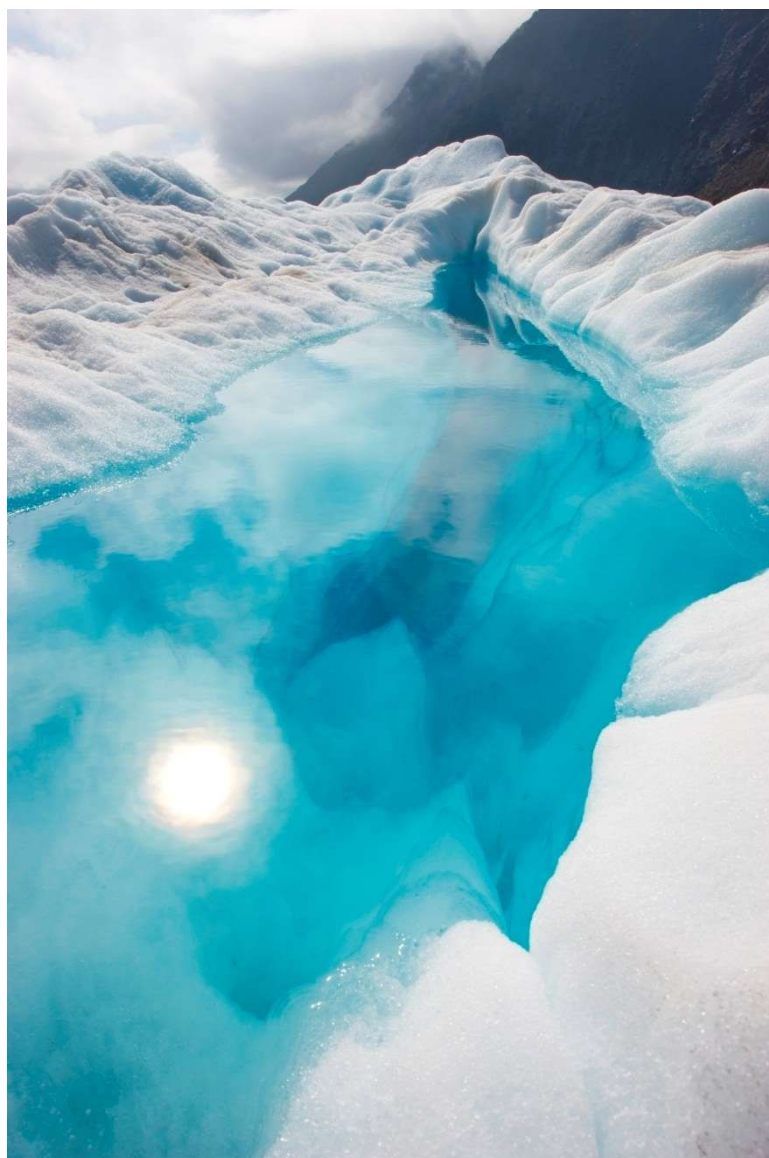




Spotkania z ruchem

MATERIAŁY DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Maciej Panabazys | 2 etap testowania | styczeń – czerwiec 2026

Spotkania z Ruchem to model zajęć, w których procesy poznawcze łączą się z ruchem. W tym podejściu na pierwszy plan wychodzi otwartość na różne sposoby poruszania, kreatywność, indywidualna interpretacja i wspólna zabawa.

Talii specjalnych kart używamy do tworzenia ruchów, które potem powtarzają wszyscy Uczestnicy. Sposób, kolejność powtórzeń i inne elementy różnią się w zależności od wariantu. Dzięki temu zajęcia można dostosować do różnych grup seniorów i modyfikować praktycznie w nieskończoność.

Dla kogo

Spotkania z Ruchem powstały dla grup seniorów w każdej kondycji psychofizycznej. Uczestnicy nie muszą brać udziału w regularnych ćwiczeniach ani mieć doświadczeń z ruchu intuicyjnego, choreoterapii itd.

Miejsce: W małym pomieszczeniu, w którym seniorzy siedzą wokół stołu ruch będzie ograniczony. W większej sali można odsunąć się od stołu lub usiąść na krzesłach w kręgu. Jeśli sala jest przestronna a grupa aktywna, po zapoznaniu się z kartami można odejść od stołu, który ogranicza zasięg ruchu i widoczność.

Ponieważ interakcje między wszystkimi uczestnikami są ważnym elementem, Spotkania z Ruchem najlepiej sprawdzają w grupach nie przekraczających dwudziestu kilku osób. Jeśli osób jest więcej, należy stworzyć dwa zespoły. Każdy z nich powinien mieć lidera (osoba dbająca o zasady itd). Interakcje odbywają się wtedy w ramach każdej z grup.

Zastosowania

Spotkania z Ruchem możesz wykorzystać jako

- „rozgrzewkę”, czyli wprowadzenie do innych zajęć wymagających zaangażowania
- nieregularne zajęcia wspierające integrację grupy, komunikację międzyludzką
- cyklu zajęć nakierowanych na ćwiczenie funkcji poznawczych przy pomocy ruchu

W zależności od potrzeb eksponujemy element zabawy lub wyzwania. Zabawa niesie pogodny nastrój, humor i interakcje. Jest radosna, ożywcza, odświeżająca. Ćwiczenie wymaga wysiłku i zaangażowania zarówno ciała jak i umysłu. Dzięki kreatywności i humorowi jest przyjemne i włączające.

W zależności od doświadczenia prowadzący może korzystać z opisanego scenariusza, wariantów, jak i tworzyć własne zastosowania kart.

Co jest potrzebne

1. Talia kart (wystarczy wydruk z drukarki, sprawdź [wskazówki do druku](#)) i
2. Gotowość, by samemu pobawić się ruchem.
3. Musisz znać [ogólne zasady ruchu](#), [warianty](#) wybrane na dane zajęcia i charakter prowadzenia zajęć.
4. Przydatne może być wydrukowanie scenariusza / Rozkładu jazdy

5. **Stół i krzesła** - na pierwszych zajęciach dla wszystkich grup potrzebny jest minimum jeden stół i krzesła dla uczestników. Oglądanie kart, czytanie opisów i wybieranie karty do ruchu buduje poczucie bezpieczeństwa i kontroli sytuacji. Z czasem, gdy grupa poczuje się pewniej możecie stanąć w kręgu. Karty mogą odkładać na stół, krzesło lub podłogę.
6. **Zwykły strój** – nie potrzeba specjalnych strojów aby nie wywoływać skojarzeń z ćwiczeniami fizycznymi. Ubrania mogą być wygodne i umożliwiać swobodę ruchu.

Warto wiedzieć

- **Budowa karty** - Każda karta ma symbol oddający w języku graficznym cechy ruchu oraz opis. Na rewersie umieściliśmy podpowiedzi lub przykłady.
- **Czas trwania** - jedna rozrywka przy grupie około 10 osób 7-10 minut. Przy 25 osobach może to zająć około 20min.
- **Tempo** - na godzinne zajęcia polecamy maksymalnie 3 rozgrywki. Udaje się to z grupami, które mają doświadczenia z kreatywnością w ruchu. Pamiętaj: wolniej nie znaczy gorzej! Jeśli grupa dopiero uczy się kreatywnego ruchu, daj im czas na oswojenie się z nową formą aktywności.

Spotkania z Ruchem - Zasady ogólne

- **Każdy ruch jest dobry**, o ile pasuje do opisu na Twojej karcie
- **Powtarzaj kilka razy (min. 3x)** pokazując swój ruch, a potem razem z pozostałymi uczestnikami
- **Jedna karta, jeden ruch** – Masz kilka pomysłów? Wybierz jeden, inne będzie można wykorzystać podczas innych rozdań.
- **Wspieramy się nawzajem** – przypominamy, pokazujemy, podpowiadamy

Instrukcja

- **Wybierz kartę**, pokaż ją wszystkim, przeczytaj opis
- **Zaproponuj ruch** – znajdź sposób na pokazanie karty ciałem i powtórz go kilka razy (min 3x)
- **Powtarzanie** - wszyscy naśladują kilka razy Twój ruch
- **Kolejne osoby** robią to samo

Scenariusz

Na godzinne zajęcia może składać się jeden, dwa lub trzy poniższe warianty. Pierwszy jest niezbędny, gdyż on wprowadza w Spotkania z Ruchem i może być wystarczający na pierwsze spotkanie. Rozegranie go dwa razy z inną kartą może zająć cały dostępny czas. Jeśli grupy są mniejsze lub działają szybciej, można dodać kolejne zadanie. Niekiedy szybkość łączy się z z

niedokładnym powtarzaniem. Nie jest to zadanie na czas, ani rywalizacja, tylko na spostrzegawczość, pamięć, kojarzenie słów, obrazów i ruchu.

Pierwsze zajęcia - konspekt

- **Wstęp:** wykład o wadze ćwiczenia mózgu, roli ruchu
- **Zasady ogólne:** każdy ruch jest dobry, powtarzamy, współpracujemy
- **Rozłóżcie karty:** Rozłożenie talii, zapoznanie się z symbolami i wybór własnej karty.
- **Prezentacja karty:** wygląd, odpowiedź, znak jest symboliczny
- **Pokazanie użycia :** biorę kartę, pokazuję innym, robię ruch, grupa powtarza min 3x
- **Zróbmy to teraz:** każda osoba pokazuje ruch, reszta powtarza.
- **Nauka aplauzu**
- Wychodzimy z za stołu, lub odsuwamy nieco krzesła
- **Decyzja grupy:** Pytasz: „Gramy jeszcze raz tak samo, czy próbujemy czegoś nowego?”
- **Opcjonalnie:** Druga tura z inną kartą lub Rób Tak / Nie Rób Tak
- **Aplauz**
- Jeśli masz minimum 15 minut i grupa jest zmotywowana, możesz wykorzystać Niewidzialną piłeczkę
- **Finał:** Aplauz

Twój skrypt – jak o tym mówić

Czas wprowadzenia i instrukcji 10 min. Czas rozgrywki 10-15 min w zależności od wielkości grupy

Wprowadzenie w rolę ćwiczenia mózgu, rolę ruchu

Zadaniem tej części jest pokazanie ważności ćwiczeń umysłu i zneutralizowanie obiekcji dotyczących skojarzeń z zabawami dla dzieci. Oraz wyjaśnienie sposobu oddziaływania, rodzaju funkcji poznawczych. Może to być przywołanie sposobów ćwiczenia pamięci i wybranej innej funkcji poznawczej.

- *Ruch nie tylko poprawia ukrwienie i dotlenienie, ale wywołuje też pozytywne zmiany neurochemiczne. Badania pokazują, że przeciwdziałanie demencji wspiera różnorodność doświadczeń oraz przeplatanie myślenia, ruchu i relacji.*
- *W miarę upływu czasu organizm słabnie, ale starzeć się można w dobrym stylu. Mózg musi być aktywny – gdy tak się dzieje powstają nowe szlaki neuronalne. Uczenie się nowych rzeczy, umiejętności i kreatywność wspierają ten proces.*
- *Przyjemność i relacje sprawiają, że nowe ścieżki w mózgu tworzą się szybciej i łatwiej. Do takiej aktywności was zapraszamy*
- *Jest tylko jedno przeciwskazanie - jeśli nie chcecie się śmiać, jeśli ktoś nie ma dystansu do siebie*

Ogólne zasady ruchu

- Każdy ruch jest dobry: ruszasz się jak chcesz lub możesz
- Bez rywalizacji: Pomagamy sobie nawzajem
- Jeden ruch do jednej karty

- Powtarzanie

Rozłożenie i wybór kart

- Podaj talię z prośbą o rozłożenie kart na stole znakami do góry
- Daj czas na obejrzenie i wzięcie do ręki kart
- Każdy uczestnik wybiera sobie jedną z którą się poruszy

Demonstracja karty

Tak wygląda karta: symbol, opis, przykłady na rewersie. Symbol na awersie nie jest ilustracją ruchu, tylko znakiem ułatwiającym zapamiętywanie.

Pokazanie interpretacji karty, tworzenie i powtarzanie ruchu

Popatrzcie, jak to działa: wybieram kartę, pokazuję ją Wam i czytam opis. Teraz wykonuję swój ruch – powtórzę go 3 razy, żebyście mogli go dobrze zaobserwować. A teraz... zrobmy to wszyscy razem!”

- Można poruszać się na siedząco lub wystawać.
- Opisz najważniejsze cechy ruchu słowami
- Kto pierwszy pokaże ruch? Wszyscy robimy ten ruch. Kto chciałby być następny? Będziemy ruszać się po kolei?

Nauka aplauzu

Dziękowanie sobie za uczestnictwo we wspólnym ruchu, wyrażanie uznania jest ważnym elementem, który powinien być zakończeniem każdej rozgrywki. Tradycyjnie ta forma uznania stosowana jest po koncertach, przedstawieniach, wydarzeniach lub wyczynach sportowych. Przećwiczenie jej na koniec pierwszej rozgrywki buduje precedens, który można później używać jako zakończenie innych rozgrywek. Zazwyczaj składa się z braw, okrzyków i gestów.

„Chciałabym, żebyśmy sobie teraz podziękowali za zaangażowanie. Po spektaklach, koncertach, na wydarzeniach sportowych robi się to aplauzem. Co się składa na aplauz? Przećwiczmy to.”

Chcecie jeszcze raz takie coś, czy wolicie inną wersję?

Rób tak/ nie rób tak

Grupa pracuje szybko? Ze wstępem minęło 20 minut? Zrób to.

Etap pierwszy: taki jak w wariantcie podstawowym, Uczestnicy po kolei wykonują ruchy z kart.

Etap drugi: każda kolejna osoba **decyduje** czy chce by inni powtarzali jego ruch, czy nie. Hasło „Rób tak” oznacza, że wszyscy naśladują pokazywany ruch. Jeśli padnie „Nie rób tak”, każdy wykonuje swój ruch (ten sam, co w poprzedniej kolejce).

W ferworze wybierania karty i wymyślania ruchu często ucieka konieczność dokonania wyboru i podania hasła. Kto będzie o tym **pamiętał**?

Jeśli chcesz w krótkim czasie dać Uczestnikom więcej wyzwań, skorzystaj z kart i ruchów wybranych w pierwszej rozgrywce (*Wariant Podstawowy*).

Aplauz. (Podziękujmy sobie)

Niewidzialna piłeczka

Możliwa zabawa na siedząco lub na stojąco. Wariant wspiera kontakt i komunikację międzyludzką. Możesz zaplanować ją na zakończenie zajęć jako formę uspokojenia i pozostawiania w kontakcie. Wtedy lepsza jest wersja na siedząco.

Wprowadź ideę niewidzialnej piłeczki.

Ja demonstruję najpierw niewidzialną piłkę wielkości piłki do koszykówki. Podrzucam, odbijam od podłogi, ściany. Następnie mówię, że tej nie będziemy używali i odrzucam ją. Wyjmuję z kieszeni mniejszą „piłeczkę”, ilustrując jak zachowuje się, kiedy ją podrzucam, łapię. Pokazuję, że nie odbija się od podłogi tylko muszę ją podnieść. Jest raczej czymś w rodzaju kulistego woreczka napełnionego sypkim materiałem, a nie sprężystą kulą.

Przy pomocy piłeczki ustalacie kolejność ruszania się. Warto rzucać nią do osoby, która jest w większej odległości a nie tuż obok. Uczestnik, który złapie niewidzialną piłeczkę, może odłożyć ją na stół i zrobić ruch z karty, może też trzymać piłeczkę w trakcie. Wszyscy powtarzają ten ruch wraz z pokazującym, po czym Uczestnik rzuca piłeczkę do kolejnej osoby. Warto uwrażliwić Uczestników, że rzucamy tak, aby druga osoba mogła ją łatwo złapać. Ważne jest też adresowanie – wywoływanie wzrokiem lub imieniem osoby, do której chcemy rzucić „piłeczkę”.

Rzuć piłeczkę do pierwszego Uczestnika, a po zakończeniu kolejki zabierz ją i schowaj.

Aplauz

Jak wam się podobało? Chcecie jeszcze takie zajęcia czy raz wystarczy?

Rady praktyczne

Prezentując użycie karty pokazuj kilka możliwości ruchu podkreślając, że wszystkie są odpowiednie

Pytaj grupę: pytania o ruch przy danej karcie kieruj do grupy.

Dbaj o rytm: Jeśli czyjś ruch się przedłuży powiedz „Dziękujemy. Kto teraz?”

Mów o ruchu co widzisz: Nazywaj cechy, które dostrzegasz, możesz też dopytywać które są istotne. Pomaga to w zrozumieniu i powtarzaniu.

Więcej sugestii znajdziesz w sekcji Metodyka i Modelowanie.

KOLEJNE ZAJĘCIA

Wstęp dotyczący ćwiczenia umysłu przy pomocy ruchu jest bardzo przydatny do uprawomocnienia nietypowych ruchów także na kolejnych zajęciach.

Oglądanie kart warto umożliwić za każdym razem, dopóki nie staną się one znane.

Zajęcia dla grupy, która nieregularnie miała Spotkania z Ruchem może wymagać przypomnienia zasad, lub udzielania odpowiedzi na pytania jaki ruch jest odpowiedni przy danej karcie. Scenariusz pierwszego Spotkania jest bardzo elastyczny i można ponownie przeprowadzać go w zmodyfikowanej formie.

W zależności od specyfiki grupy lub nastroju można używać różnych wariantów.

Warianty siedzące

Kiedy grupie nie chce się ruszać, albo widać dystans do zabawy ruchowej można zaproponować łamigłówkę. Takie grupy dobrze reagują na warianty z zadaniami związanymi z kartkami papieru.

Bingo

Prócz talii potrzebujesz plansz z zestawami znaków. Jeśli grupa seniorów liczy poniżej 10 osób możesz wykorzystać wydruki kart na A4 bez rozcinania na karty.

Rozdajesz po jednej planszy każdej osobie. Zadaniem uczestnika jest rozpoznanie karty i zgłoszenie jej obecności na własnej planszy. Zdobytą kartę umieszcza się w miejscu jej odpowiednika.

Pokazujesz kartę i odczekawszy chwilę mówisz na głos jej opis. Odczekujesz chwilę i jeśli nikt się nie zgłosi odkładasz ją na stół. Kiedy odczytasz wszystkie karty, lub jeśli któryś uczestnik zakryje kartami wszystkie pola na swojej planszy następuje koniec pierwszego etapu.

Drugi polega na wybraniu karty przez każdego kolejnego uczestnika, zrobieniu ruchu i powtórzenie przez wszystkich. Wtedy nie ma znaczenia kolejność, nawet jedna osoba może wykonać kilka ruchów. Wszyscy powtarzają wspólne ruchy, dopóki są propozycje. Kończymy Aplauzem.

Warianty dynamiczne

Jeśli grupa jest spora (kilkanaście osób) i aktywna można zaproponować wariant, który wymaga więcej miejsca, do wykonania na stojąco a nawet z przemieszczaniem się po sali. Warto pamiętać, by całe zajęcia zakończyć czymś spokojniejszym. Świetnie nadaje się do tego Niewidzialna piłeczka.

Wyzwanie albo bułka z masłem

Dla dużych 12+ i aktywnych grup, które można podzielić na dwa zespoły o podobnej liczebności. Wariant dynamiczny, wymagający na tyle przestrzeni, żeby obie grupy mogły stać swobodnie naprzeciw siebie.

Bułka z masłem to ruch łatwy, wyzwanie – trudny.

W pierwszej fazie obie grupy pracują oddzielnie nad stworzeniem ruchów – jedna karta, jedna osoba. Każdy określa czy jego ruch to wyzwanie, czy bułka z masłem. Wszyscy powtarzają, jak w wariacie podstawowym (3x). Po stworzeniu ruchów przez wszystkich, obie grupy zwracają się ku sobie. Karty nie będą już potrzebne.

- Pierwsza osoba pierwszej grupy mówi czy ruch jest wyzwaniem czy bułką z masłem
- Pokazuje pierwszy ruch a wraz z nim cała pierwsza grupa(3x),
- Kiedy pierwsza skończy, druga powtarza (min 3x).
- Zmiana: Pierwsza osoba drugiej grupy mówi i porusza się,
- Cała druga grupa pokazuje swój pierwszy ruch (3x),
- pierwsza powtarza.

Obie grupy pokazują sobie na przemian powtarzając aż do ostatniej osoby. Na końcu wspólny aplauz – podziękowanie sobie za zaangażowanie. Jeśli jedna grupa ma więcej osób – ona zaczyna.

Pojawia się mało wyzwań? Grupa nie czuje się jeszcze dość swobodnie z kartami. Pamiętaj, że ośmielanie się następuje z czasem.

Szybkie randki/ Cebula

Dla dużych parzystych grup 18+. Jeśli poprzedzimy wariantem podstawowym – każdy będzie znał już swój ruch i będzie to łatwiejsze. W innym wypadku każdy znajduje swój ruch na podstawie karty i odkłada ją z boku.

Dwie grupy o takiej samej ilości uczestników tworzą dwa kręgi – jeden wewnętrzny, drugi zewnętrzny. Każde dwie osoby z 2 kręgów stoją twarzami do siebie. Każda para pokazuje sobie ruch i powtarza- najpierw jedna osoba pokazuje, druga powtarza 3x, druga pokazuje pierwsza powtarza. Zewnętrzne koło przesuwają się o jedną osobę na prawo. Powtórzenie, wewnętrzne koło przesuwają się na prawo. Można pomagać w pilnowaniu które koło się przesuwa pytając. Śledzą to i stosują seniorzy. Po pełnym obrocie Aplauz.

UROZMAICANIE ZAJĘĆ - MODYFIKACJE

Każde rozdanie Spotkań z Ruchem będzie miało inne ruchy, ale są także inne sposoby na modyfikowanie rozgrywek.

- Rozgrywanie więcej niż jednej tury, np. odkładając wykorzystane karty i wybierając kolejną
- Wybór dwóch kart i wybranie jednej
- Wybór dwóch kart i stworzenie krótkiej sekwencji.
- Wybór dwóch kart i zrobienie jednego ruchu zawierającego oba opisy (jakości)
- Losowanie karty/ kart
- Wylosowanie dwóch kart i odrzucenie jednej

Zmiana kolejności

- Przez wskazywanie (jak w Niewidzialnej piłeczce)
- Decydowanie się na bieżąco (kto teraz?),
- Ustalanie (np. co druga osoba)
- Ruch po kolei zgodny lub przeciwny do ruchu wskazówek zegara

Łączenie wariantów np.

- Podstawowy + Rób tak/ Nie rób tak

Proponowane modyfikacje muszą odpowiadać możliwościom grupy. Np. losowanie warto wprowadzać po doświadczeniach, że nie ma kart zbyt trudnych. Wtedy nawet te, których nikt wcześniej nie wybierał nie będą zbyt dużym wyzwaniem.

Jeśli masz doświadczenie w prowadzeniu zajęć z ruchu spontanicznego możesz np. dodawać rozgrzewki kreatywne na początku, relaks na końcu. Możesz użyć ruchów z kart do ruchu spontanicznego przy muzyce, zrobić układ ruchowy albo wykorzystać karty do stworzenia grupowej formy aplauzu.

Ramy teoretyczne

Podejście do ruchu

Spotkania z Ruchem zostały zbudowane na doświadczeniach i technikach pochodzących z Terapii Tańcem i Ruchem, Choreoterapii, systemu Labana, metod pracy z ciałem np. Gaga, Gyrokinesis a także Teatru improwizacji. Uproszczenie w postaci kart i mechanik kojarzących się z zabawą ułatwia zastosowanie, lecz równocześnie może sprawiać wrażenie zabawy odpowiedniej dla dzieci. Dlatego ważne jest przypominanie o głównym celu tej aktywności – ćwiczeniu funkcji poznawczych i zwracanie uwagi na momenty, w których umysły muszą ciężko pracować. Jeśli to takie poważne, mamy usprawiedliwienie, żeby się dobrze bawić.

Eliminacja pracy z emocjami, która jest ważnym składnikiem zaawansowanych technik pracy z ruchem umożliwia zanurzenie się seniorów w pozytywne doświadczenie tu i teraz, które działa pobudzająco, motywująco, równocześnie podnosząc nastrój. Dzięki temu osoba prowadząca nie musi mieć żadnej specjalistycznej wiedzy na temat pracy z ciałem i ruchem. Łatwo można zastosować Spotkania z Ruchem jako substytut gimnastyki lub innych zajęć ruchowych.

Charakter prowadzenia zajęć - Podejście

Podczas zajęć ważne są następujące nastawienia

- Naturalność i **ruch na własnych zasadach** (np. dostosowywanie ruchu do swojej kondycji i ochoty). Każdy okazuje co chce, albo co da radę. Docenianie każdego ruchu i każdej osoby.
- **Angażowanie**, stwarzanie okazji do podejmowania małych decyzji (np. rozłóżcie/złóżcie karty. Kto przeczyta? Jaka kartę wybierasz? Co na niej jest napisane? Co wam się kojarzy z tą kartą? Co bierzesz z tych pomysłów? Jaki ruch zrobisz? Kto następny, kto pokaże teraz? Oddawanie zadań seniorom ich mobilizuje i tym samym oszczędza energię prowadzącego. Taką rolę spełnia też zachęcanie do kreatywności i eksperymentowania.
- **Wspieranie współdziałania** (np. Chcesz inspiracji? Kto pamięta?) Zwracanie uwagi na wierne powtarzanie, opisywanie ważnych cech ruchu aby ułatwić powtarzanie
- Uwalnianie od obciążeń kultury błędu - **akceptacja pomyłek**, zapomnień i wykorzystanie potencjału grupy do poprawienia błędu. Podkreślanie roli uczenia się w tworzeniu nowych ścieżek neuronalnych, które są niemożliwe bez pomyłek.

- Rozbrajanie obiekcji dotyczących możliwych skojarzeń z dziecięcą zabawą przez podkreślanie nowatorskiego podejścia do ćwiczenia pamięci z użyciem ruchu.
- **Stopniowanie trudności** w czasie, również z zajęcia na zajęcia np. wprowadzenie losowania, nieużywanie podpowiedzi z rewersów, dbanie by ruchy różniły się od siebie
- **Pozytywne nastawienie**, wdzięczność, uznanie (np. Dziękuję, aplauz.)
- **Dobra zabawa**: śmiech, żarty, humor...

Metodyka

Przy wstępie dotyczącym wagi ćwiczenia umysłu (który w jakiejś formie powinien pojawiać się na każdych zajęciach także w cyklu) nie chodzi o zarzucenie uczestników wiedzą, tylko stworzenie odpowiedniego kontekstu. Umysł można ćwiczyć podobnie jak ciało, połączenie aktywności umysłowej i fizycznej powiększa i przyspiesza pozytywne efekty. Zabawowa forma ma sprawić, że proces ćwiczenia będzie przyjemny.

Uczestnictwo aktywne i towarzyszące. Wykonywanie ruchu przed innymi bywa niekomfortowe. Jest to w istocie wystawienie na ocenę i nawet jeśli oceny te nie pojawiają się w ustach innych osób, to uwewnętrzniony system oceny potrafi utrudniać zaangażowanie. Dla niektórych osób może to być na tyle trudne, że potrzeba najpierw uczestnictwa towarzyszącego, w którym powtarza się ruchy innych osób. Jeśli ktoś nie chce w ogóle uczestniczyć, lepiej by nie był obserwatorem siedzącym z boku. Każda, nawet najmniejsza propozycja ruchu jest lepsza niż jej brak.

Zarządzanie chaosem. Kiedy pojawia się chaos (różne osoby coś mówią, śpiewają, pokazują, żartują w tym samym czasie) może pojawić się wrażenie, że nie jest to związane z zajęciami i należy to wyeliminować by zrealizować scenariusz. Chaos może być także okazją do podkreślenia celu zajęć. W życiu jest wiele sytuacji, które rozpraszają i przekierowują naszą uwagę. Ciągłe podążanie za impulsami przy słabej pamięci łatwo wyprowadza na manowce. Kiedy nasilenie chaotycznych działań spadnie można zapytać: Kto poruszał się ostatni? Czy był do tego dźwięk? Czy pamiętacie jaki to był ruch? Czy ktoś go pamięta? Proces powracania do głównego nurtu dzięki pytaniom jest okazją modelowania pracy z pamięcią i korzystania z zasobów grupy.

Wspieranie motywacji i zaangażowania. Uczestnictwo w zajęciach jest kwestią wyboru. Pokazywanie ruchu i wspólne powtarzanie jest podstawową zasadą. Świadczy o współdziałaniu. Każdy przez chwilę staje się liderem. Jeśli część grupy tego nie robi oznacza, że jest rozproszona lub zmęczona. Wtedy pytanie: Jesteście zmęczeni? Chcecie odpocząć? Lub: wszyscy się poruszamy, na tym polega to zadanie. Chwila przerwy może być okazją do wspomnienia o napiciu się wody, odetchnięciu, skorzystaniu z toalety (modelowanie zdrowego stylu życia). Aplauz jest formą wspierającą zarówno na poziomie międzyludzkim, neuronalnym (dopamina), jak i ruchowym.

Dbanie o bezpieczeństwo i dobry nastrój. W ferworze działań łatwo jest przekroczyć swoje możliwości. Przypominanie o dostosowywaniu ruchu do aktualnej kondycji bywa bardzo pomocne. Jeśli pojawią się negatywne skojarzenia, oceny, komentarze warto odnieść je do kultury błędu, która potrafi zepsuć każdą zabawę.

Uczenie się. Nowe informacje działają na mózg pobudzająco, ale wymagają wiele energii do przetworzenia. Reakcje na zdarzenia znane jako automatyczne nie wymagają dużo energii. Umysł pozostając w ciągłym oddziaływaniu znanych sytuacji usypia – nie ma pobudzeń, zatem uwaga i

czujność nie jest potrzebna. Jest to prosta ścieżka do ośpienia wynikającego ze stylu życia. Uczenie się jest oznaką przetwarzania nowych bodźców. Jest to męczące, ale także odświeżające i pobudzające. Uczenie się jest oznaką powstawania nowych ścieżek neuronalnych.

Powtarzanie. Jest to jeden z głównych sposobów uczenia się. Zachowania przejmujemy się obserwując i naśladowując inne ważne dla siebie osoby. Uczestniczenie we wspólnym powtarzaniu odgrywało i nadal odgrywa wielką rolę w wydarzeniach społecznych jako umacnianie poczucia wspólnoty. Powtarzanie swoimi słowami (parafraza) jest podstawowym sposobem upewniania się, że dobrze rozumiemy drugą osobę. Fizyczne naśladowanie ruchu można zaliczyć do kategorii komunikacji niewerbalnej.

Zabawa (playfulness). Może kojarzyć się z dziećmi, ale obecna jest w każdym wieku i we wszystkich kulturach. Służy odreagowaniu, odprężeniu, uczeniu się w miły sposób, sprawdzaniu nabytych umiejętności. Zawieszenie praw poważnego świata spotykamy w karnawale, fiescie i innych imprezach plenerowych jak jarmarki, odpusty, festiwale. Zabawa może być przygodą, rzucaniem sobie wyzwań bez obawy o bycie nieodpowiedzialnym, niedojrzałym. Może przynosić przyjemność z pokonywania trudności i rozwiązywania zadań razem z innymi. W języku polskim gra i zabawa mają różne znaczenia, ale w innych językach jedno słowo potrafi zawierać zarówno niezobowiązującą lekkość, zabawy oraz obecność reguł rządzących grami.

Modelowanie

Jest pokazywaniem jak można działać lub myśleć w sposób lepszy i bardziej konstruktywny.

- Pokazując ruch i mówiąc o procesie jego tworzenia modelujemy sposób łatwy do zastosowania przez uczestników.
- Zwracając na głos uwagę jakie cechy ruchu wydają się istotne, lub z czym ten ruch się kojarzy modelujemy sposób zapamiętywania i kierowania uwagi na ciało.
- Gdy ktoś nie wie jak się poruszyć albo zapomniał swój ruch możemy zamodelować korzystanie z zasobów grupy, w sposób bezpieczny i wspierający.
- Zdarzają się osoby, które zmieniają, wydłużają ruch nie zwracając uwagi na to, czy to będzie możliwe do odtworzenia przez innych. Pytaniem do grupy: Czy wiecie co powtórzyć? Można modelować uzyskiwanie informacji zwrotnej.

Modelowanie powinno wynikać z naturalnego rytmu wydarzeń i nie przesłaniać dobrej zabawy.

Typowe problemy

Interpretacja karty z symbolem i opisem - translacja na ruch jest sporym wyzwaniem mentalnym. Pokazanie innym i patrzeć jak powtarzają również może nie być łatwe ze względu na presję oceny. Zapamiętywanie ruchu w grupie seniorów bywa trudne ze względu na ograniczenia w pamięci krótkotrwałej. Podążanie za impulsami i emocjami rozprasza i ułatwia zapominanie.

Robienie wciąż nowych ruchów. Jeśli zabawa ruchem się komuś spodoba możliwe, że będzie chciał zaraz sięgać po inną kartę albo przy tej samej karcie zmieniać i rozbudowywać ruch. Są to wspaniałe oznaki zaangażowania. Początkowe zasady są takie, że pokazujemy konkretny ruch, lub ruchy na podstawie jednej karty, aby inni mogli powtarzać je razem z nami. Wszyscy powtarzamy ruch osoby, która pokazuje. Wydłużanie ruchu, tworzenie sekwencji jest modyfikacją, która może się pojawić po opanowaniu powtarzania prostych ruchów.

Powtarzanie byle jak. Im więcej cech ruchu jest pomijanych jako nieistotnych tym bardziej postrzeganie różni się z realnymi wydarzeniami. Choć seniorzy doceniają potrzebę ćwiczenia

pamięci, to inne procesy poznawcze są równie ważne, np. orientacja w przestrzeni: kto robi, co, gdzie i jak.

Nieproszona pomoc. Czasem ktoś kto akurat nie ma się ruszać, a ma szybsze skojarzenia ruchowe, proponuje ruch uczestnikowi, który się zastanawia. Choć jest to pozytywna oznaka, to podpowiedzi powinno udzielać się na konkretną prośbę. Każdy ma prawo poszukać swojego ruchu w swoim tempie. Niektórzy potrzebują więcej, inni mniej czasu. Należy to uszanować. Ta osoba, która ma kartę decyduje jaki będzie ruch.

Schematyczność. Jeśli grupa seniorów jest przyzwyczajona do powtarzania ruchów (gimnastyka) przywołuje to co zna. Umysł zaś ćwiczy się poprzez nowości i odmiennność, ale na kreatywność ruchową także trzeba się otworzyć. Pomaga w tym atmosfera nieskrępowanej zabawy, śmiech, poczucie bezpieczeństwa oraz zaproszenie do poszukiwań i eksperymentów. Osoby bez doświadczenia mogą powielać proste ruchy kończynami w średniej odległości z przodu ciała. Zachęta do eksperymentowania uaktywnia kreatywność. Podobną rolę spełnia prośba o inspirację od grupy.

Dawanie wyboru, ruch na własnych zasadach, nie ocenianie, mają ułatwiać radzenie sobie z tymi trudnościami w sposób lekki i zabawny. Humor jest naturalną strategią radzenia sobie z trudnościami życia.

Korzyści

Ćwiczenie funkcji poznawczych w miłej i zabawowej atmosferze: pamięci, koncentracji, orientacji

Jest wiele funkcji poznawczych, które słabną z wiekiem, tym szybciej im mniej ich używamy.

Poczucie, że już nie muszę, mogę teraz odpoczywać, odpuścić przyspiesza ten proces.

Potrzebujemy pamiętać o wyłączaniu gazu, zamykaniu drzwi i odkładaniu kluczy na swoje miejsce. Lepiej starzec się w dobrym stylu, aby można było korzystać z życia

Tworzenie poczucia bezpieczeństwa w grupie (akceptacja popełniania błędów) i motywacji do uczestnictwa dzięki klarownym, pozytywnym ramom i powtarzalności

Konieczność rywalizacji i negatywna ocena błędów przy zmniejszających się zasobach często jest źródłem frustracji, wstydu i wycofania. Podczas zajęć rywalizację zastępuje współpraca, która umożliwia optymalnie wykorzystanie zasobów w grupie. Wyraźnie zaznaczony element powtarzania daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala poprawiać błędy i niesie poczucie wspólnoty. Bycie częścią grupy nastawionej na wsparcie i pozytywny cel budzi motywację, zaangażowanie i polepsza nastrój.

Zwiększanie ekspresji ruchowej (poszerzanie zakresu ruchu, wzbogacanie repertuaru ruchowego), kontaktu z ciałem, wyrażaniem się przez ciało, poprawa samopoczucia

Osoby nie mające doświadczenia w pracy z ciałem i ruchem poruszają się w określonych, ograniczonych ramach swoich zwyczajów i nawyków. Naśladując cudze ruchy mogą doświadczyć swojego ciała w inny sposób. Poszukując własnego wyrazu kart ruchowych mogą otwierać się na nowe formy własnej ekspresji. To wpływa na postrzeganie własnego ciała. Eksperymentowanie z ruchem nawiązuje do najbardziej pierwotnych form zabawy uwalniając poczucie swobody i radość, nawet jeśli przybiera formę wesołości.

Wzmocnienie poczucia wspólnoty (wychodzenie z osamotnienia) dzięki interakcjom, także na poziomie niewerbalnym. Ćwiczenie empatii i współodczuwania

Wejście w buty drugiego człowieka, poczucie jego świata jest jednym z najtrudniejszych procesów w relacjach międzyludzkich. Bez niego łatwo o potępienie, krytykę, odrzucenie, wykluczenie. Praca z ruchem, a szczególnie odzwierciedlanie (powtarzanie w Spotkaniach z Ruchem) dają możliwość doświadczenia procesu współodczuwania poprzez przywoływanie ruchów i pozycji drugiej osoby. Wszystkie zniekształcenia, które pojawiają się podczas powtarzania, są fizycznym przejawem projektowania na drugiego człowieka swojego sposobu widzenia. Wspólne wykonywanie tego samego ruchu nawiązuje do archaicznych form potwierdzania wspólnoty.

Zwiększenie poczucia sprawczości i autonomii poprzez dokonywanie małych wyborów i naukę wykorzystywania inspiracji (czerpanie wsparcia od grupy, innych osób)

Osoby starsze mają coraz mniej okazji do podejmowania decyzji. Przychodzą też one z coraz większą trudnością (one też opierają się na funkcjach poznawczych). Podczas Spotkań z Ruchem stwarzamy jak najwięcej okoliczności do dokonywania małych wyborów (nie skutkujących poważnymi konsekwencjami). Uaktywnia to zaangażowanie, motywację i niesie poczucie sprawczości. Modelowanie podejmowania decyzji zaczyna się już na początku. Prowadzący nie rozdaje, nie rozkłada kart. Przekazuje je najbliższej osobie lub osobom z propozycją, by to one rozłożyły karty na stole. Podobnie ważny jest wybór kart w pierwszej rozgrywce. Wybranie karty, która nie budzi niepokoju, daje poczucie możliwości sprostania, ośmiela do ruchu i buduje pozytywne doświadczenie, na którym w przyszłości można budować trudniejsze wyzwania. W odnajdywaniu ruchu (przygotowaniu i podejmowaniu decyzji, jak się poruszyć) można korzystać z zasobów grupy. Wykorzystanie interakcji opartych na współpracy jest formą wspierania sieci pomocy.

Trudności

Infantylizowanie. Seniorzy nie chcą być traktowani jak dzieci, dlatego ważne jest wprowadzenie odpowiednio poważnej formuły, która umożliwi aktywność. Zabawa jest naturalną formą uczenia się i odprężania, warto przypominać o tym seniorom proponując kolejne warianty. Regularne podkreślanie ćwiczenia funkcji poznawczych i innowacyjnej roli ruchu usprawiedliwia śmieszne lub „głupie” działania, dzięki czemu proces aktywizacji umysłu może działać szybciej i głębiej.

Ograniczenia ruchu. Przy wyborze kart każdy sam decyduje, jaki ruch zrobić. W przypadku losowania można zaproponować nowy wybór jeśli karta dotyczy ruchu trudnego do wykonania (np. ruch dolną częścią ciała, kiedy ktoś jest na wózku). Inną opcją jest przetłumaczenie na ruch, który jest możliwy np. udawanie, że ręka to noga. Może nietypowe rozwiązanie: ja pokazuję jak, a ty to robisz tak, jak bym zrobił to ja gdybym mógł. Przypominanie o dostosowaniu ruchu do swoich możliwości jest ważne zawsze. Nie jest to wyczyn ani nawet ćwiczenia fizyczne lecz kreatywna zabawa ruchem.

Chaos. Podążanie za impulsami w sporej grupie to żywioł. Takie siły podlegają falowaniu. Po kulminacji przychodzi uspokojenie i to jest moment, w którym prowadzący może wrócić do wpływania na nurt wydarzeń. Oczywiście dotyczy to pozytywnych zdarzeń. Negatywne należy zatrzymywać od razu, zanim nabiorą rozpędu.

Rozproszenia. Spotkania z Ruchem wymagają dużo energii i zaangażowania. Intensywne wydarzenia przed lub po zajęciach mogą utrudnić w wejście w zabawę. Jeśli rozproszenie jest związane ze zmęczeniem, to żart, historyjka, przyśpiewka mogą pomóc. Niekiedy lepiej jest nawet szybciej skończyć (z aplauzem) niż męczyć grupę tworząc negatywne skojarzenia.

Obciążenie poznawcze. Mimo zabawowej formy, w czasie Spotkań z ruchem mamy intensywne zadania związane z zapamiętywaniem, kojarzeniem, podejmowaniem decyzji, relacjami, ruchem. Już samo wystawienie się na widok z propozycją własnego ruchu jest obciążające (ekspozycja na ocenę). Dlatego, jeśli po grupie widać zmęczenie warto zwolnić, lub użyć przerywnika, pozwolić na chaos, który też bywa naturalną formą regulacji.

Niepewność, poczucie nieadekwatności. W spotkaniu z kartami, które można interpretować na wiele sposobów, może pojawić się niepewność dotycząca tego, czy to jest właściwa odpowiedź, dobry ruch. Obawa, czy moja odpowiedź jest właściwa, potrafi hamować ekspresję i blokować kreatywność. Często, kiedy umysł jest zagubiony, ciało mimowolnie wykonuje jakiś ruch. Zauważenie go, pokazanie i potwierdzenie, że jest wystarczający, działa ośmielająco i wzmacniająco. Pytanie „Czy chcesz inspiracji od grupy?” potrafi pomóc uczestnikowi pokazać ruch, który już się wyobraził, tylko jeszcze nie miał siły lub odwagi aby zaistnieć. Aplauz na końcu każdej rozgrywki odgrywa rolę pozytywnego wzmocnienia: to co zrobiliśmy było dobre!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metody Labana (LBMS), zgłębić możliwości jakie dają karty z symbolami ruchu – odezwij się.

gawra@poczta.fm

www.spotkaniazruchem.pl