

# Aktivizační činnosti a terapie ve speciální pedagogice

## Úvod do animace a základní terapeutické metody

PaedDr. Mgr. Irena Johanka Savková, MBA

[www.specialniskola.eu](http://www.specialniskola.eu)

[i.savkova@specialniskola.eu](mailto:i.savkova@specialniskola.eu)

savkovafolirova@seznam.cz

# Reminiscence

Speciální metoda využívaná při práci se starými lidmi, která staví na důležitosti lidských vzpomínek (Špatenková a Bolomská, 2011). Pojem reminiscence je odvozen z latinského „*reminiscere*“, což znamená vzpomínat, rozpomínat, obnovit si v paměti

**Terapie, technika je zaměřena na práci se vzpomínkami. Je to proces vzpomínání na příjemné události v minulosti.**

Reminiscence (vzpomínání) **hlasité nebo tiché** (skryté, vnitřní, osobní) vybavování událostí, aktivit, zkušeností ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí, obvykle s pomocí vhodných podnětů jako fotografií, archivní hudby, předmětů z domácnosti ap.

# Reminiscence

**Reminiscenční metody a techniky můžeme rozdělit na:**

- **Verbální** - psaný nebo mluvený projev
- **Neverbální** - využívající naše smyslové vnímání, zrak, sluch, čich, hmat a chuť je prostředkem k dosažení cíle
- **Skupinové** tzn. společenská setkávání seniorů
- **Individuální** – přímý rozhovor
- **Za účasti rodinných příslušníků**

# Reminiscence

## **Rozhovor s uživatelem zaměřený na vzpomínky:**

- vhodné předměty, které evokují právě tyto vzpomínky - staré fotografie, pohlednice, tanec, poslech hudby
- návštěva míst ke kterým se váží hezké vzpomínky - reminiscenční vycházky, výlety, exkurze
- vzpomínkové pexeso, oblíbené hry, hračky
- tvorba rodokmenu, vytvoření, uspořádání vzpomínkové výstavy, knihy vzpomínek, knihy života
- reminiscenční krabice boxy, vzpomínkové kufříky
- Pracovní a volnočasové aktivity, zájmy .....

**Je vhodná zejména pro klienty, kteří trpí poruchou krátkodobé paměti, tedy seniory s demencí nebo Alzheimerovou nemocí, u jedinců s kognitivní poruchou, obecně u seniorů.**

## Reminiscence - přínos

- Podpora dlouhodobé paměti
- Zlepšení komunikace
- Vzpomínky seniorů mohou pomoci při adaptaci v novém prostředí, při hledání smyslu života
- Aktivní naslouchání seniorům, vnímání individuálních potřeb
- Napomáhá pracovníkům k lepšímu pochopení osobnosti seniorů a k upevnění vztahu mezi nimi.

# Reminiscence

**Pracovníci, kteří se s touto terapií zabývají musí být proškoleni**

- Jak postupovat se vzpomínkami seniorů
- Jak vést rozhovor
- Jak poslouchat důvěrné vzpomínky
- Jak zvládnout emoční projevy
- Jak správně motivovat seniory.

**Reminiscenční místnost - vybavena starým nábytkem a dalšími předměty připomínající dřívější dobu**

**Pasivní sledování televize nepatří do reminiscence.**

# Kognitivní trénink

Trénink zaměřený na rozvoj, procvičování a aktivování mozkových funkcí.

Senioři procvičují krátkodobou i dlouhodobou paměť.

Dochází k tréninku implicitní i explicitní (epizodické, sémantické, ikonické) paměti. Součástí je i prostorová orientace, koncentrace, vyjadřovací schopnosti, schopnosti porozumět mluvenému projevu atd.

V souvislosti s touto aktivitou se můžeme setkat i s pojmem **mozkový jogging**.

**Cíl:** zachování a zlepšování intelektových schopností a pozitivní stimulace mozkových činností. Náš mozek se umí udržovat i omlazovat.

K procvičování kognitivních schopností seniorů můžeme využít různé kvízy, soutěže a hry.

# Trénování paměti

Krátkodobá paměť využívá všech vjemů a informací a pomocí dlouhodobé paměti si všechno potřebné vybavujeme po několika minutách, hodinách nebo letech.

**Tři stádia paměti** - paměť okamžitá neboli bezprostřední, senzorká, krátkodobá, dlouhodobá.

Posilování paměti můžeme realizovat prostřednictvím řízených aktivit nebo v běžném každodenním kontaktu. Při běžném kontaktu či komunikaci trénujeme časovou orientaci jako je datum, den v týdnu, roční období, čas.

Zrakové vnímání, poznávání chutí, vůní, poslech tónů písní, hmatem to vše se dá zahrnout do trénování paměti. Výběr technik k trénování paměti jsou voleny vzhledem k schopnostem a možnostem každého jednotlivce, seniora.



## Aktivizační činnosti

Aktivity jsou vybírány s ohledem na potřeby seniorů, probíhají buď formou práce s jednotlivcem, nebo ve skupině.

Vzdělávací, aktivizační a volnočasové aktivity probíhají individuálně dle potřeb a přání uživatelů

Součástí aktivizace seniorů jsou prvky bazální stimulace, skrze něž mohou uživatelé s Alzheimerovým onemocněním nebo syndromem demence navázat komunikaci s okolím a vnímat vlastní tělo a identitu.

K aktivizaci seniorů s Alzheimerovým onemocněním a syndromem demence reminiscenční terapie napomáhají vyvolat příjemné vzpomínky a posilují vědomí vlastní hodnoty.

Aktivity se přizpůsobují seniorům, mají být přiměřené jejich věku, zdravotnímu stavu a pohlaví.

Aktivity jsou plánovány s předpokladem, že na nich bude uživatel nějakým způsobem profitovat. Jsou tedy smysluplné.

## Příklady forem terapeutických aktivit

- pracovní terapie (stříhání molitanu, trhání rouna, háčkování řetízků, tkaní koberečků apod.)
- arteterapie (výtvarná dílna – práce s různými materiály)
- muzikoterapie (zpěv, poslech hudby, hra na hudební nástroje)
- taneční terapie
- skupinová a individuální canisterapie
- zahradní terapie (péče o mobilní truhlíky, sušení bylin a ovoce)
- vzpomínková terapie (prohlížení dobových fotografií a předmětů, práce s regionální/kolektivní pamětí)
- Snoezelen (hodina zabíjačky, myslivosti, růže, moře,...)
- pečení a příprava jednoduchých pokrmů
- trénink paměti

## Příklady forem terapeutických aktivit

- jednoduchá pohybová a dechová cvičení
- hraní společenských her
- sledování filmů (kinokavárna)
- Pánský/dámský klub - „Bar u dobré pohody“
- plánovaná kulturní vystoupení a tematické besedy (divadlo, cimbálová muzika...)
- společenské akce (Jarní ples, módní přehlídka, „Mezigenerační den“ apod.)
- mše svatá

## Příklady aktivit v rámci pravidelného kognitivního tréninku

- cvičení ideálně všech druhů paměti
- učení se něčemu novému
- trénování početních schopností
- trénink psaní
- čtení/poslouchání s pokusem o zopakování čteného/slyšeného zpaměti
- společenské a kulturní aktivity, udržování mezilidských kontaktů a komunikace
- pravidelné luštění křížovek, logických hádanek, sudoku, hraní
- vědomostních a společenských her
- aktivní životní styl, dostatek mentální a fyzické aktivity.

# Příklady aktivit v rámci kognitivní rehabilitace

zaměření na dlouhodobou paměť

slovní hry – doplňování říkanek, slov, přesmyčky...

společenské hry – člověče nezlob se, zjednodušené pexeso, puzzle apod.

muzikoterapie – zpívání známých písniček, zpívání písní na různá témata (zvířata, květiny, města...)

začlenění/propojení pohybového cvičení s kognitivní rehabilitací

využití reminiscenční terapie – vzpomínání zaměřená na různá témata

smyslová cvičení - senzorická stimulace

## Příklady forem terapeutických aktivit

- jednoduchá pohybová a dechová cvičení
- hraní společenských her
- sledování filmů (kinokavárna)
- Pánský/dámský klub - „Bar u dobré pohody“
- plánovaná kulturní vystoupení a tematické besedy (divadlo, cimbálová muzika...)
- společenské akce (Jarní ples, módní přehlídka, „Mezigenerační den“ apod.)
- mše svatá