

Každý člověk je individuální osobnost. Je tedy nemožné dát konkrétní návod, jak aktivizovat seniora, příbuzného či kamaráda. Charakter, chování, lidský příběh a zdravotní stav – to vše hraje důležitou roli a závisí na čase, pozorování a poznání, jak s danou osobou pracovat.

Proto záleží i na vás a vašem citu, jak tyto přístupy aplikujete v praxi.

Abecedu je vhodné si vytisknout a zalaminovat tak, aby každé písmeno stálo samostatně. Jednotlivá písmena pak lze použít k jednoduchým hrám pro klienty s demencí. Složitější varianty her jsou vhodné pro trénink paměti a lze je využít skutečně pro každého.

Pomocí abecedy a názorných ukázek písmen na obrázcích můžeme procvičovat různé dovednosti, například postřeh, kreativitu, práci se slovy, dlouhodobou paměť, představivost, slovní zásobu, koncentraci a pozornost.

Níže najdete několik nápadů na hry s písmeny. Hry lze hrát ústně i písemně, a kreativita je vítaná – možná si vymyslíte vlastní variantu nebo novou hru!

1. Vyjmenovávání věcí na dané písmeno

Písmeno vystavíme na viditelné místo, aby se na něj všichni mohli soustředit. Na dané písmeno klient vyjmenuje co nejvíce věcí, měst, křestních jmen, zvířat atd. Například pro písmeno P: Praha, pes, pomeranč, pilník...

2. Hledání věcí začínajících na vybrané písmeno

Písmeno vystavíme na viditelné místo, aby se na něj všichni mohli soustředit. Vybereme písmeno (např. P) a hledáme v okolí věci, které začínají tímto písmenem.

3. Tvoření vět s použitím písmen

Tato hra pro klienty s demencí může být náročnější, někteří ji zvládají velmi dobře, bohužel někteří už ne. Písmeno vystavíme na viditelné místo, aby se na něj všichni mohli soustředit. Pomocí písmen z abecedy tvoříme jednoduché věty. Například:

A – Alenka

B – Byla

C – Cudné

D – Děvče

Lehčí varianta: Vybereme 4-6 písmen pro tvorbu jednoduchých vět.

Těžší varianta: Vybereme 6-12 písmen a tvoříme složitější souvětí.

..

4. Tvoření příběhu z písmen

Tato hra je pro klienty s demencí náročná. Doporučila bych ji spíše zdravým seniorům jako preventivní cvičení. Písmeno vystavíme na viditelné místo, aby se na něj všichni mohli soustředit, nebo napíšeme písmena pod sebe v dostatečné velikosti na papír. K jednotlivým písmenům napíšeme věty. Pomocí písmen z abecedy můžeme vytvářet krátké příběhy. Stačí vybranými písmeny začít větu.

Například – *lehčí varianta*:

H - Hrady a zámky jsou v létě oblíbenou atrakcí.

I - I já jsem jeden navštívil.

K - Konopiště mě uchvátilo svými uměleckými sbírkami.

L - Lákala mě hlavně lovecká sbírka a zahrady.

Například – *těžší varianta*:

H, Z, A - Hrady a zámky jsou v létě oblíbenou atrakcí.

I, J, N - I já jsem jeden navštívil.

K, M, U, S - Konopiště mě uchvátilo svými uměleckými sbírkami.

L, H, L, Z - Lákala mě hlavně lovecká sbírka a zahrady.

Lehčí varianta: Vybereme 4-6 písmen pro tvorbu krátkých příběhů, kde každé písmeno začíná slovo každé věty.

Těžší varianta: Vybereme několik písmen, které se musí ve větě objevit, a tvoříme složitější věty.

5. Město, jméno, zvíře, věc a rostlina

Písmeno vystavíme na viditelné místo, aby se na něj všichni mohli soustředit. Tato hra spočívá v tom, že na vybrané písmeno vymyslíme město, jméno, zvíře, věc a rostlinu.

Lehčí varianta: Ke každému písmenu vymyslíme pouze jedno slovo.

Těžší varianta: Ke každému písmenu vymyslíme více slov.

6. Přiřazování přídavných jmen k písmenům

Napíšeme své jméno pod sebe. Písmena musí být dostatečně velká. K jednotlivým písmenům přiřadíme přídavná jména, která nás charakterizují. Tato hra může být posilující pro sebevědomí, ale také náročná, protože je někdy těžké se zamyslet nad tím, jaký vlastně jsme. Lze ji hrát i ve skupině, kdy si jména prohodíme a druhá osoba popisuje, jak nás vnímá.

Například *lehčí varianta*:

M – Milá

A – Atraktivní

G – Geniální

D – Důvěřivá

A – Andělská

S touto lehčí variantou mám velmi pozitivní zkušenosti u klientů s demencí.

Například *těžší varianta*:

M – Milá, moudrá, malá

A – Atraktivní, agresivní, arogantní, andělská

G – Geniální, galantní

D – Důvěřivá, dobrý, divný, děsivý

A – Andělská, atraktivní, ambiciózní, akční

Všechny tyto hry pomáhají procvičovat dlouhodobou paměť, představivost, slovní zásobu a nejen to – rovněž podporují koncentraci a pozornost. Kreativní přístup k těmto cvičením může být pro všechny zúčastněné nejen zábavný, ale i velmi přínosný proces. Pokud byste chtěli sdílet jiné varianty her s písmeny, budu ráda za inspiraci. Napište mi na tatana@tatanawolna.cz.

A

B

C

D

Č

Ḑ

E

F

G

H

CH

I

J

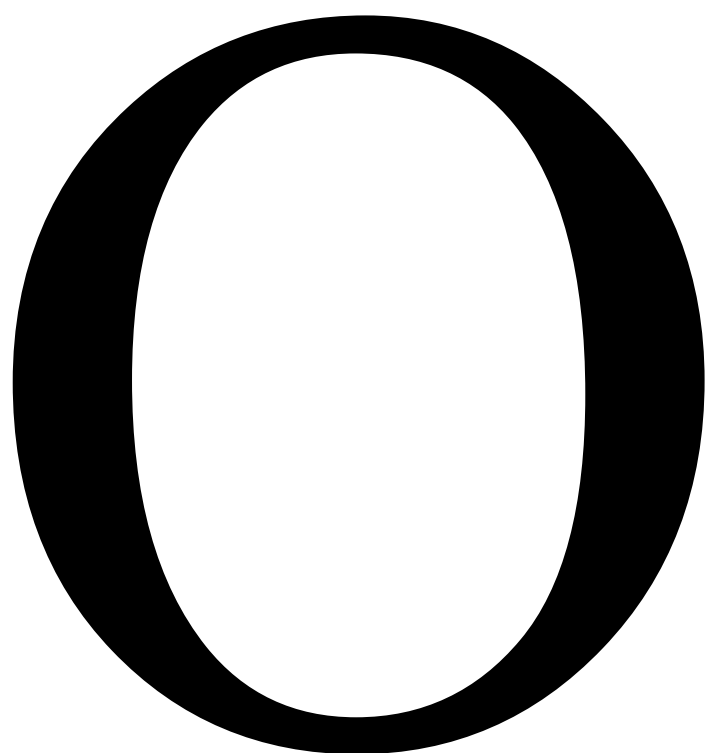
K

L

M

N

N



P

Q

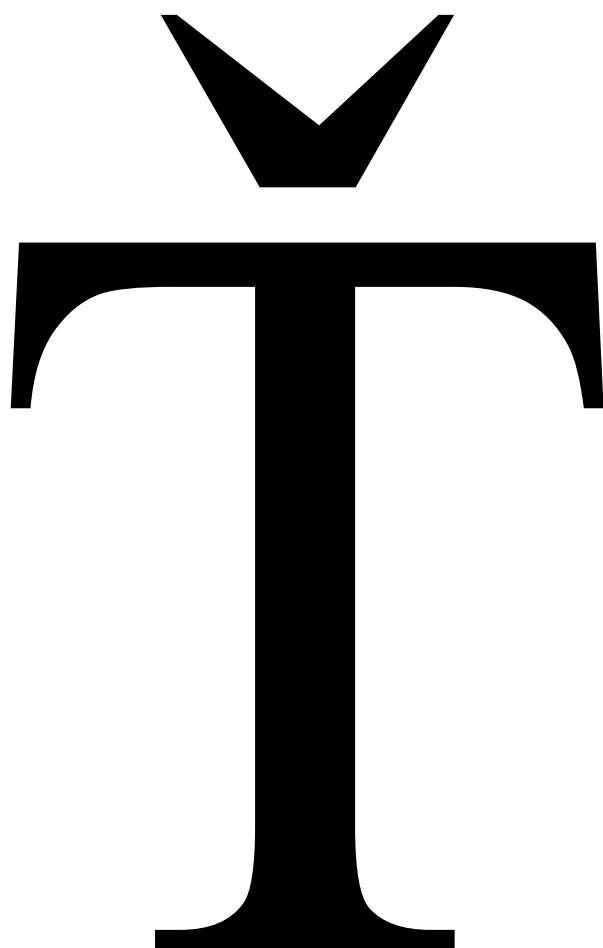
R

✶
R

S

Š

T



u

V

W

X

Y

Z

Z