



Co-funded by
the European Union



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 3: Motivační techniky pro pozitivní změny





Přehled modulu

Tento modul poskytne přehled účinných motivačních technik pro podporu fyzické a sociální aktivity starších osob. Rovněž se bude zabývat postupy navazování kontaktů, které zapojují seniory do jejich rodin a komunit, aby podpořily vazby a zlepšily celkovou pohodu. Zaměří se na pomoc pečovatелům, rodinným příslušníkům a vedoucím představitelům komunit, kteří podporují starší osoby v udržování zdravého a aktivního životního stylu prostřednictvím sociálního zapojení a motivace.

Cíl:

Cíl: Na konci tohoto sezení budou účastníci schopni:

1. Identifikovat motivační techniky, které mohou povzbudit starší osoby, aby zůstaly aktivní.
2. Pochopit význam sociálního zapojení a navazování kontaktů pro starší osoby.

Vypracovat praktické strategie, které pomohou starším osobám zůstat ve spojení s jejich rodinami a komunitami.

Doba trvání: Celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Aktivita 1: Prolomení ledů - "Spojení životních příběhů"
2. Aktivita 2 : Skupinová diskuse - "Motivační techniky pro seniory"
3. Aktivita 3 : Hraní rolí - "Vytváření sítí v rodině a komunitě"



Potřebné materiály:

Aktivita 1 :

- Otevřený prostor pro rozhovor účastníků.

Aktivita 2 :

- Flipchart
- Popisovače nebo tabule pro zapisování nápadů.

Aktivita 3 :

- Karty se scénáři
- Rekvizity pro hraní rolí (nepovinné)

Výsledky učení:

- o Účastníci pochopí, jakou sílu mají osobní příběhy při motivaci druhých a jak sdílené zážitky mohou pomoci vybudovat vztah.
- o Účastníci získají přehled o různých přístupech k motivaci starších osob k udržení fyzické a sociální aktivity.
- o Účastníci zlepší své komunikační dovednosti a dovednosti řešení problémů souvisejících s motivováním starších osob k zapojení do jejich sociální sítě a komunity.



Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Smith, L. L. (Rok). *Motivace a stárnutí: A Primer for Caregivers (Základní informace pro pečovatele)*. Oxford University Press.

Baltes, M. J. (rok): Motivace a péče. *Physical Activity and Aging (Fyzická aktivita a stárnutí): A Guide for Caregivers (Průvodce pro pečovatele)*. Sage Publications.

Autor neznámý. (2022). The Importance of Social Connections in Elderly Health [Význam sociálních vazeb pro zdraví starších lidí]. *Journal of Aging and Social Policy*.

Národní institut pro stárnutí. (Rok). *Community Involvement (Zapojení do komunity): A Key to Elderly Well-Being*. National Institutes of Health (Národní ústavy zdraví).

Elder Care Learning Systems (Systémy vzdělávání v oblasti péče o seniory). (Rok). *A Guide to Role-Playing in Elderly Care Training [Průvodce hraním rolí ve vzdělávání v oblasti péče o seniory]*.



Co-funded by
the European Union



Ageing Well

WP3/ A1-aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám a k aktivitě.

E-Seniors

Plán lekce 3: Motivační techniky pro pozitivní změny

Aktivita 1: Propojení životního příběhu- prolomení ledů



Aktivita 1 : Propojení životního příběhu- prolomení ledů

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Tato aktivita využívá sílu vyprávění příběhů jako motivačního nástroje. Sdílení osobních nebo rodinných příběhů o překonávání výzev může posílit vazby mezi účastníky. Vyprávění příběhů pomáhá vytvářet pocit sdílené zkušenosti, což je obzvláště důležité pro motivaci starších lidí, aby zůstali aktivní a angažovaní. To je v souladu s teorií sociální opory, která zdůrazňuje význam sociálních vazeb a sdílených vyprávění pro zvýšení životní pohody.

Cíle a úkoly aktivity:

- Seznámit účastníky se silou motivačního vyprávění příběhů.
- Vytvořit otevřené, podpůrné prostředí pro sdílení zkušeností.
- Nastavit tón pro zbytek sezení tím, že se podpoří zamyšlení nad významem udržení aktivity a angažovanosti.

Potřebné materiály:

- Jen pohodlný prostor pro skupinovou interakci.

Doba trvání aktivity: 15 minut

Popis průběhu aktivity: V průběhu aktivity se můžete seznámit s tím, co se děje:



1. **Krok 1 (2 minuty):** Začněte vysvětlením, že každý bude mít příležitost podělit se o motivující příběh z vlastního života nebo od někoho, koho zná.
2. **Krok 2 (10 minut):** Dejte každému účastníkovi 1-2 minuty na to, aby se podělil o svůj příběh. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, kdy oni nebo někdo, koho znají, našli způsob, jak zůstat aktivní (ať už fyzicky nebo společensky) navzdory problémům.
3. **Krok 3 (3 minuty):** Na závěr proveďte skupinovou reflexi. Zeptejte se účastníků, co se z příběhů ostatních naučili a jak mohou být osobní zkušenosti motivující pro seniory v reálném životě.

Tipy a doporučení:

- Povzbudte účastníky, aby se ve svých příbězích zaměřili na pozitivitu a odolnost.
- Připomeňte všem, aby dbali na čas, aby měl každý možnost se podělit.
- Může se jednat o emotivní aktivitu, vytvořte proto přívětivý, neodsuzující prostor.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

1. "Síla vyprávění příběhů v motivačních technikách" - Psychology Today, 2021.
2. "Narrative and Well-Being in Older Adults" - Journal of Aging & Social Policy, 2019.



Co-funded by
the European Union



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 3: Motivační techniky pro pozitivní změny

Aktivita 2: Motivační techniky pro seniory



Aktivita 2 : Motivační techniky pro seniory

Stručný popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Tato aktivita vychází z teorií vnitřní a vnější motivace. Vnitřní motivace se týká zapojení do činnosti, protože je ze své podstaty uspokojující, zatímco vnější motivace zahrnuje vnější odměny. Starším lidem může kombinace těchto motivačních faktorů pomoci zůstat aktivní. Tato činnost také souvisí s konceptem péče zaměřené na člověka, který zdůrazňuje přizpůsobení přístupů individuálním potřebám a preferencím.

Cíle a úkoly aktivity:

- Pomáhat účastníkům identifikovat a diskutovat o účinných motivačních strategiích pro seniory.
- Usnadnit vzájemné učení prostřednictvím sdílení nápadů a zkušeností s motivováním starších osob k udržení fyzické a sociální aktivity.
- Ukázat, že motivace je vícerozměrná (fyzická, sociální a emocionální) a vyžaduje různé techniky.

Potřebné materiály:

- Flipchart nebo tabule
- Fixy pro brainstorming nápadů

Doba trvání aktivity: 20 minut



Popis průběhu aktivity: Motivace k učení se:

1. **Krok 1 (2 minuty):** Začněte představením konceptu motivačních technik pro seniory. Diskutujte o tom, že motivace může mít mnoho podob (např. stanovení cílů, sociální posílení, osobní zájmy a některé silné stránky, jako je uznání minulých úspěchů, celoživotní dovednosti, odolnost a přizpůsobivost, sociální a emoční inteligence).
2. **Krok 2 (3 minuty):** Rozdělte účastníky do malých skupin (po 3-4 lidech). Každé skupině zadejte úkol provést brainstorming a sestavit seznam motivačních technik, které povzbuzují starší osoby k tomu, aby zůstaly aktivní (fyzicky i sociálně).

Zde je seznam motivačních technik spolu s pokyny ke kroku 2. Při vedení aktivity můžete postupovat podle tohoto scénáře:

Pokyny pro facilitátora:

Rozdělit skupinu do skupin po 3 až 4 osobách. Každá skupina vymyslí seznam motivačních technik, které povzbuzují starší osoby, aby zůstaly aktivní, a to jak po fyzické, tak po sociální stránce.

Na diskusi budou mít 3 minuty, takže ať je rychlá a soustředěná. Měli by se zamyslet nad tím, jaké aktivity, odměny nebo metody mohou seniory motivovat k větší aktivitě, ať už jde o cvičení, sociální interakci nebo realizaci osobních zájmů.

Své nápady si zapíší. Po uplynutí tří minut se o své myšlenky podělí s větší skupinou.



Motivační techniky pro seniory, aby zůstali aktivní:

- **Stanovení malých, dosažitelných cílů:** Vyzývejte ke stanovení krátkodobých cílů (např. 10 minut chůze denně), které jsou realistické a snadno splnitelné, což vytváří pocit úspěchu.
- **Oslavování milníků:** Odměňujte dosažené pokroky, např. dokončení stanoveného počtu cvičení nebo účast na společenské akci. Odměny mohou být malé, ale významné, například oblíbený pamlsek nebo uznání ve skupině.
- **Skupinové aktivity:** Účastněte se skupinových aktivit, jako jsou skupinové procházky, kurzy cvičení nebo kluby vaření. Ty podporují jak fyzickou aktivitu, tak sociální interakci, budují kamarádství a zodpovědnost.
- **Začlenění zájmů a koníčků:** Propojte fyzické aktivity s koníčky (např. zahradničením, tancem nebo uměním a řemesly). To pomáhá seniorům zůstat aktivní a zároveň se věnovat něčemu, co je baví.
- **Pozitivní podpora ze strany rodiny a přátel:** Vyzývejte rodinu a přátele, aby vás pravidelně povzbuzovali a chválili. Vědomí, že blízcí podporují jejich úsilí, může seniory motivovat k tomu, aby zůstali aktivní.
- **Vytvoření rutiny:** Pomozte seniorům vytvořit denní režim, který zahrnuje čas na fyzickou aktivitu, například ranní protažení nebo procházku po obědě. Důslednost může z těchto aktivit vytvořit návyk.
- **Přístup k zábavným, nenáročným aktivitám:** Zajistěte možnosti nenáročných aktivit, jako je plavání, jóga, tai-či nebo cvičení vsedě. Tyto aktivity jsou šetrné k tělu a zároveň udržují fyzickou aktivitu.
- **Využívání technologií:** Používejte aplikace nebo fitness trackery, které seniorům pomáhají sledovat jejich pokroky. Pro některé může být motivující, když vidí vizuální zobrazení svých kroků nebo času cvičení.



- **Podpora dobrovolnictví:** Navrhněte dobrovolnické příležitosti, které vyžadují sociální interakci a fyzickou aktivitu, například pomoc na komunitní zahradě nebo na místních charitativních akcích.

Jakmile skupinové sezení skončí, shromážděte všechny dohromady a požádejte každou skupinu, aby se podělila o několik svých nejlepších nápadů. Tím nejen podpoříte spolupráci ve skupině, ale také všem pomůžete získat nové poznatky o tom, jak seniory účinně motivovat.

3. **Krok 3 (10 minut):** Po brainstormingu nechte každou skupinu prezentovat své nápady ostatním účastníkům. Klíčové body si запиšte na flipchart nebo na tabuli.
4. **Krok 4 (5 minut):** Ve skupině diskutujte o účinnosti představených technik. Zdůrazněte všechny techniky, které vyčnívají nebo se zdají být obzvláště důležité pro starší populaci.

Zde je několik **podnětů k diskusi, které** lze použít během **kroku 4** k usnadnění skupinové diskuse o účinnosti představených motivačních technik. Tyto podněty pomohou účastníkům analyzovat metody a zvážit jejich význam a dopad na starší populaci:



Podněty k diskusi:

1. Které techniky by podle vás byly nejúčinnější pro seniory, kteří se mohou cítit izolovaní nebo jim chybí motivace k pohybovým aktivitám?
2. Jak můžeme motivační techniky přizpůsobit různým fyzickým a kognitivním schopnostem starších osob?
3. Které techniky by podle vás pomohly seniorům vybudovat si spíše dlouhodobé návyky než krátkodobou motivaci?
4. Jakou roli hraje v motivaci seniorů k aktivitě rodina a sociální podpora?
5. Existují techniky, o kterých jsme hovořili a které by podle vás mohly být zvláště užitečné pro seniory s chronickým zdravotním stavem nebo s omezenými fyzickými silami?
6. Jakou roli hrají v motivaci seniorů k aktivitě jejich osobní zájmy nebo vášně?
7. Které techniky mohou být pro seniory obtížně realizovatelné vlastními silami a jak jim můžeme pomoci tyto problémy překonat?
8. Napadají vás nějaké další motivační strategie, které jsme dnes neprobrali?

Tipy a doporučení:

- Podporujte kreativitu a přemýšlejte nestandardně. Motivace může mít mnoho podob (např. využití odměn, stanovení malých dosažitelných cílů).
- Mějte na paměti individuální preference a potřeby starších osob.
- Navrhněte způsoby, jak tyto techniky začlenit do každodenního života (např. v rodinném nebo komunitním prostředí : zapojte rodinu a komunitu vytvořením společných cílů, podporou pravidelných kontrol a podporou sociálního zapojení



prostřednictvím skupinových aktivit nebo dobrovolnictví. Zařaďte fyzický pohyb do běžných úkolů, zapojte se do zájmových kroužků nebo kurzů a prozkoumejte místní akce nebo výlety, abyste si udrželi zájem). Přizpůsobte aktivity osobním zájmům a dbejte na důslednost, abyste si vytvořili dlouhodobé návyky. Díky tomuto přístupu je pro seniory aktivní život příjemný, společenský a udržitelný.

Seznam zdrojů a odkazů vztahujících se k dané aktivitě (styl APA):

1. "*Motivační techniky v péči o seniory*" - American Journal of Geriatric Psychiatry, 2022.
2. "*The Psychology of Motivation for Older Adults*" - National Institute on Aging, 2021.



Co-funded by
the European Union



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 3: Motivační techniky pro pozitivní změny

Aktivita 3: Vytváření sítí v rodině a komunitě



Aktivita 3 : Vytváření sítí v rodině a komunitě

Stručný popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Aktivita hraní rolí vychází z teorií zkušenostního učení, které kladou důraz na učení prostřednictvím činnosti a reflexe. V tomto kontextu hraní rolí umožňuje účastníkům procvičovat reálné scénáře v bezpečném prostředí. Zaměřuje se na zlepšení komunikačních dovedností, empatie a schopnosti řešit problémy, které jsou rozhodující pro to, aby starší lidé zůstali v sociálním kontaktu a zapojili se do života komunity.

Cíle a úkoly aktivity:

- Rozvíjet praktické dovednosti pro podporu starších osob, aby zůstaly ve spojení se svými rodinami a komunitami.
- Zlepšit komunikační dovednosti a empatii v pečovatelských scénářích.
- Poskytnout účastníkům bezpečný prostor pro nácvik reálných sociálních interakcí se seniory.

Potřebné materiály:

- Karty scénářů (karty, které popisují různé situace týkající se starších osob a jejich rodin nebo komunity).

Jak vytvořit karty scénářů :

1. **Vytvořte situaci:** Vymyslete skutečný problém, kterému může senior čelit, například že nechce jít na procházku nebo že se cítí izolovaný.



2. **Popište postavy:** Určete, kdo je do situace zapojen, například senior a člen jeho rodiny nebo dobrovolník z komunity.
3. **Uveďte výzvu:** Popište, co seniora nutí váhat nebo s čím se potýká, například strach z pádu nebo neznalost používání technologií.
4. **Zahrňte výzvu k akci:** Zeptejte se, jak by daná osoba situaci řešila, například jak by mohla seniora povzbudit, aby zůstal aktivní nebo se společensky angažoval.

Například:

- Scénář: Senior se cítí příliš nesvůj, než aby používal chodítko.
- Pokyn k akci: Jak byste ho povzbudili, aby chodítko používal a zůstal aktivní?
- Volitelné rekvizity pro posílení hraní rolí (např. mobilní telefony, kalendáře atd.).

Doba trvání aktivity: 20 minut

Popis průběhu aktivity: V rámci aktivity se můžete zúčastnit několika aktivit, např:

1. **Krok 1 (2 minuty):** Představte účel hraní rolí: nacvičit pomoc starším osobám, aby si prostřednictvím různých scénářů udržely sociální vazby s rodinou nebo komunitou.
2. **Krok 2 (2 minuty):** Stručně vysvětlíte scénáře. Některé příklady scénářů mohou zahrnovat plánování rodinné návštěvy staršího člověka, organizaci virtuálního setkání nebo návrh komunitní akce.



3. **Krok 3 (10 minut):** Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin a každé skupině přiďte scénář. Nechte je sehrát situace v rolích, přičemž jeden účastník bude hrát staršího člověka a druhý člena rodiny, přítele, pečovatele...
4. **Krok 4 (5 minut):** Po každém hraní rolí požádejte účastníky, aby poskytli zpětnou vazbu o tom, co fungovalo dobře, co by se dalo zlepšit a jakékoliv získané poznatky. Diskutujte o tom, jak se tyto scénáře mohou promítnout do reálných situací.

Tipy a doporučení:

- Doporučení: Vyzvěte účastníky, aby se plně vžili do svých rolí, aby jejich učení bylo co nejefektivnější.
- Po každém hraní rolí si vyhraďte čas na debriefing a prodiskutujte získané poznatky.
- Doporučte účastníkům používat empatický jazyk a zaměřit se na vytvoření podpůrné atmosféry.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

1. *"Role-Playing as a Tool in Elder Care Training"* - Journal of Geriatric Care and Education, 2020.
2. *"Social Connectivity in Elderly Populations"* - International Journal of Aging & Human Development, 2021.