



Aktivizačno-socializačný
intervenčný program pre seniorov

Intervencia na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností

PhDr. Diana Ďuricová

**Aktivizačno-socializačný
intervenčný program pre seniorov**

**Intervencia na stimuláciu
kognitívnych schopností
a sociálnych zručností**

PhDr. Diana Ďuricová



Upozornenie pre čitateľov a užívateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

Automatizovaná analýza textov alebo dát v zmysle čl. 4 smernice 2019/790/EU a použitie tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa autorských práv zakázané.

PhDr. Diana Ďuricová

Aktivizačno-socializačný intervenčný program pre seniorov

Intervencia na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností

Vydala GRADA Slovakia s. r. o. pod značkou Grada

Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 421. publikáciu

Autor

PhDr. Diana Ďuricová

Recenzenti

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

prof. PhDr. Martina Mojtová, PhD.

Zodpovedný redaktor Mgr. art. Andrej Purkart

Jazyková redakcia Mgr. Barbora Nosková

Spracovanie obálky Adrián Macho

Grafická úprava a sadzba SOFT DESIGN, s. r. o.

Grafické spracovanie príloh a dodanie obrázkov PhDr. Diana Ďuricová

Vydanie 1., 2026

Počet strán 152

Tlač Tiskárna v Ráji s.r.o.

Copyright © GRADA Slovakia s. r. o., 2026

ISBN 978-80-8305-269-7 (print)

ISBN 978-80-8305-270-3 (pdf)

ISBN 978-80-8305-271-0 (epub)

ISBN 978-80-8305-272-7 (mobi)

Financované EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR
v rámci projektu č. 09I03-03-V05-00009.



PLÁN [OBNOVY]



**VÝSKUMNÁ
AGENTÚRA**

Seniorom, ktorí nás učia vážiť si každý okamih.

*Študentom, ktorí sa rozhodli kráčať cestou podpory
a porozumenia a stoja pri senioroch s odhodlaním.*

*Odborníkom a pracovníkom, ktorí podporujú
seniorov s empatiou a rešpektom.*

*A mojej rodine a priateľom za ich vieru v túto myšlienku
a silu, ktorú mi dávali na každom kroku.*

OBSAH

Úvod	7
1 Teoretické východiská	9
1.1 Definícia intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností	10
1.2 Význam prostredia	13
1.3 Úloha facilitátora	14
1.4 Funkcia aktivít a podnetových materiálov	16
2 Opis a implementácia Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností	19
2.1 Opis Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností	20
2.2 Implementácia Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností	22
2.3 Všeobecne platné pravidlá a odporúčania Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností	25
3 Opis a implementácia Aktivizačno-socializačného intervenčného programu	35
3.1 Opis Aktivizačno-socializačného intervenčného programu	36
3.2 Implementácia Aktivizačno-socializačného intervenčného programu	38
3.3 Všeobecne platné pravidlá a odporúčania Aktivizačno-socializačného intervenčného programu	42
4 Aktivity	45
4.1 Farebný kruh	46
4.2 Som darom	53
4.3 Kvíz Mój súčasný domov	57
4.4 Prajem Ti...	62
4.5 Ružové okuliare	65
4.6 Sme podobní?	69
4.7 Klbko vlny	72

4.8	Ako sa cítim?	75
4.9	Zachráňme sa!	79
4.10	Aké by to bolo, keby som bol/a...?	83
4.11	Má tvoja skupina dobrú pamäť?	88
4.12	Spojenie so svetom	92
4.13	Koleso hier	96
4.14	Si to ty? Tak urob čiarku!	99
4.15	Aktívny občan v každom veku	105
4.16	Nikdy nie je neskoro byť hrdinom	109
4.17	Sme aktívni a zodpovední!	113
4.18	Všímavý senior: Odkaz pre starostu	118
4.19	Zelení seniori	123
Záver		127
Zoznam bibliografických odkazov		128
Prílohy		133
	Príloha 1	133
	Príloha 2	135
	Príloha 3	139
	Príloha 4	141
	Príloha 5	143
	Príloha 6	145
	Príloha 7	147
	Plagát	151

ÚVOD

Vysokoškolská učebnica, ktorú práve držíte v rukách, vznikla ako reakcia na potrebu zmysluplne podporiť seniorov – nielen v oblasti sociálnej starostlivosti, ale aj v ich každodennom prežívaní, správaní a vzťahoch. V období, keď sa mnohí z nich ocitajú v izolácii, stereotypnom rytme života v zariadeniach či komunitných centrách, alebo postupne strácajú kontakt s okolím, ponúka táto publikácia konkrétne nástroje a inšpirácie na ich aktivizáciu a sociálne začlenenie.

Plnohodnotný, dôstojný a radostný život seniorov si vyžaduje kvalitne pripravených odborníkov, ktorí budú schopní túto víziu naplniť v každodennej praxi. Práve preto je táto učebnica adresovaná predovšetkým *študentom* odborov, ako sociálna práca, psychológia, andragogika či ošetrovatelstvo, teda tým, ktorí stoja na začiatku tejto cesty. Zároveň je určená aj *odborníkom* pôsobiacim v zariadeniach sociálnych služieb a komunitných centrách, teda sociálnym pracovníkom, inštruktorom sociálnej rehabilitácie, psychológom, sociálnym andragógom/geragógom, ošetrovateľom a ďalším profesionálom, ktorí sa venujú seniorskej populácii. Svoje miesto si však nájde u všetkých, ktorí prístupujú k starším ľuďom s úctou a záujmom a hľadajú praktického sprievodcu pre každodenné situácie.

Tento materiál predstavuje súčasť širšieho komplexného *Aktivizačno-socializačného intervenčného programu pre seniorov*. Navrhnutý bol tak, aby ste ho mohli realizovať ako celistvý program pozostávajúci z troch vzájomne prepojených konceptov – *Terapia smiechom, Reminiscenčná terapia, Intervencia na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností* –, alebo aj samostatne po jednotlivých častiach, podľa vašich možností, potrieb a preferencií.

Publikácia vychádza z aktuálnych teoretických východísk a ponúka čitateľovi ucelený pohľad na špecifickú intervenciu zameranú na seniorov – od jej charakteristiky cez implementáciu, odporúčania až po predstavenie komplexného programu. Na teoretickú časť nadväzuje praktická rovina, ktorá sa sústreďuje na konkrétne aktivity. Nejde však len o tradičný metodický opis. Aktivity vychádzajú z reálnej praxe a boli overené prostredníctvom pilotného testovania v zariadení sociálnych služieb. Vďaka tomu učebnica ponúka autentické návody, odporúčania a postrehy, ktoré vznikli priamo pri každodennom kontakte so seniormi. Čitateľ tak získava nielen inšpiráciu, ale aj praktické nástroje využiteľné v rôznych kontextoch práce so staršími ľuďmi. Súčasťou textu sú aj reflexívne otázky, ktoré podporujú kritické myslenie a pomáhajú zamyslieť sa nad vlastným prístupom k práci so seniormi. Na vyhradených miestach určených na poznámky si môže každý zaznamenať svoje postrehy, úvahy či praktické skúsenosti, čím sa učebnica stáva aj osobným pracovným nástrojom.

Všetky tri koncepty vychádzajú zo základnej hodnoty – *úcta k seniorovi ako k plnohodnotnej osobnosti*. Každá aktivita stavia na dôvere, rešpekte a úprimnom záujme o človeka, o jeho spomienky, príbehy, nálady, hodnoty aj sny. Program preukázateľne vedie k zlepšenému emocionálnemu prežívaniu seniorov, podporuje prežívanie radosť a šťastia, prispieva k zmierneniu smútku, úzkosti či eliminácii prejavov agitovaného správania. Pozitívny účinok sa neprejavuje výlučne u seniorov. Úžitok prináša študentom príslušných odborov aj odborníkom, ktorí so seniormi pracujú a podieľajú sa na ich podpore. Vďaka ucelenému a systematickému prístupu poskytuje oporu pri rozvoji odborných kompetencií, ktoré študenti môžu uplatniť počas štúdia i vo svojej budúcej profesijnej praxi.

Pozývam vás – skúmajte, kombinujte, prispôbujte. Získajte vlastnú skúsenosť. Pristupujte k aktivitám s citom a rešpektom. Program je flexibilný a otvorený tvorivému prístupu. Každé zariadenie, komunitné centrum či jednotlivec – študent, odborník – si ho môže prispôbiť podľa špecifik seniorov. Práve táto pružnosť a citlivosť voči individuálnym potrebám je jeho najväčšou silou. Nesnažím sa tvrdiť, že držíte v rukách univerzálny recept na všetky výzvy v oblasti seniorskej starostlivosti, no napriek tomu verím, že vám bude užitočným, praktickým a inšpiratívnym spoločníkom.

Autorka



1

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

1.1 Definícia intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností

Intervencie zamerané na stimuláciu kognitívnych schopností začali výraznejšie rezonovať v odbornej diskusii od 90. rokov 20. storočia. Napriek tomu, že tento typ intervencií nie je spojený s jedným konkrétnym autorom, ich vývoj a koncepcné smerovanie ovplyvnilo viacero odborníkov, medzi ktorými zohrali kľúčovú úlohu Martin Orrell a Bob Woods (Woods 2018). Ich teoretické východiská vychádzajú z princípov kognitívno-behaviorálnej teórie, ktorá je založená na komplexnom chápaní procesu učenia (Málková 2007).

Kognitívna intervencia ponúka široké spektrum príjemných a podnetných aktivít, ktoré stimulujú myslenie, koncentráciu a pamäť. Najčastejšie sa realizujú v malých skupinách, čím sa zároveň podporuje sociálna interakcia (Woods et al. 2023). Ide o metódu, ktorá sa zameriava aj na výučbu pamäťových stratégií a ich praktické uplatnenie v každodenných situáciách s cieľom podporiť starších dospelých pri zvládaní bežných životných činností (Schmitter-Edgecombe et al. 2008). Kognitívne intervencie možno rozdeliť do dvoch základných typov: a) *restoratívny program*, ktorý sa zameriava na zlepšenie dysfunkčnej kognitívnej funkcie pomocou opakovaného cvičenia; b) *kompenzačný program*, ktorého cieľom je podpora narušenej funkcie využívaním nepoškodených kognitívnych schopností a metakognitívnych stratégií, čím umožňuje riešenie úloh alternatívnymi spôsobmi (Belleville et al. 2014; Guevara et al. 2021).

Kognitívna intervencia sa čiastočne líši od kognitívneho tréningu a kognitívnej rehabilitácie. *Kognitívny tréning* predstavuje systematické precvičovanie kognitívnych schopností u zdravých jedincov alebo u osôb s miernou poruchou pamäti. Jeho hlavným cieľom je aktivizácia mentálnych funkcií a prevencia kognitívneho úpadku, ktorý môže byť dôsledkom prirodzených involučných zmien. Tento prístup sa nezameriava na nápravu existujúcich deficitov, ale na posilňovanie a udržiavanie schopností, ktoré sú stále zachované. *Kognitívna rehabilitácia* sa, práve naopak, sústreďuje na obnovu poškodených kognitívnych funkcií (Klucká a Volfová 2009). *Kognitívna intervencia* sa odlišuje od tradičných foriem kognitívneho tréningu či rehabilitácie najmä svojím komplexným zameraním a dôrazom na sociálne aspekty, pričom cieľom nie je len zlepšenie kognitívnych funkcií, ale aj podpora celkovej kvality života a pozitívnej nálady (Woods et al. 2023).

Kognitívne schopnosti sú individuálne vlastnosti človeka, ktoré umožňujú efektívne vykonávanie rôznych činností a zároveň tvoria výkonovú zložku osobnosti, čím podmieniajú schopnosť jednotlivca dosahovať konkrétne výkony (Boroš et al. 1999). Medzi ne patria napr. perцепčné schopnosti, jazykové schopnosti, schopnosť učiť sa, riešiť problémy (Plháková 2007), manipulácia s písmom (Menary 2007). Zahŕňajú aj schopnosť orientovať sa v priestore, počúvať, písať a rozpoznávať podnety (Portešová

et al. 2014). Dôležitým aspektom kognitívnych schopností je interpretácia, predvídanie a ovplyvňovanie správania iných ľudí. Umožňujú človeku porozumieť svetu, komunikovať a efektívne sa učiť (Bobáková a Kovalčíková 2015; Sharp et al. 2012). Uvedené schopnosti sa prejavujú prostredníctvom konkrétnych *kognitívnych funkcií*, ktoré tvoria základ pre každodenné fungovanie jednotlivca. Medzi základné kognitívne funkcie, ktoré nám umožňujú plnohodnotne sa zapájať do života, patria najmä pamäť, zrako-vo-priestorové vnímanie, myslenie, reč a pozornosť¹ (Klucká a Volfová 2009).

Intervencia zameraná na stimuláciu kognitívnych schopností významne ovplyvňuje *fyziológickú, psychickú*, ako aj *sociálnu oblasť* života seniorov.

Vo *fyziologickej oblasti* intervencia prispieva k stimulácii plasticity mozgu, čím ovplyvňuje správanie (Belleville a Boller 2016; Guevara et al. 2021; Heinzl et al. 2017; Teixeira et al. 2018) starších dospelých s miernou kognitívnu poruchou. V *psychickej oblasti* sa jej účinok prejavuje v konkrétnych aspektoch – v pamäti alebo každodennom fungovaní (Li et al. 2011). Vedie k zvýšeniu sebadôvery, podpore nezávislosti a pozitívnemu prehodnoteniu vlastných schopností (Vorwerk et al. 2022). Má vplyv aj na sebaúčinnosť, jeden z kľúčových faktorov ovplyvňujúcich fungovanie pamäti vzhľadom na fakt, že problémy s pamäťou v starobe nemusia byť spôsobené objektívnym zhoršením pamäťových funkcií, ale práve zníženou dôverou v tieto schopnosti (Beaudoin a Desrichard 2016; Hudes et al. 2019). V *sociálnej oblasti* pomáha účastníkom identifikovať a používať účinné stratégie pri riešení každodenných úloh. Rozšírenie repertoáru pamäťových stratégií navyše zvyšuje funkčné zručnosti a pripravenosť zvládať náročné úlohy (Vorwerk et al. 2022).

Intervencie zamerané na rozvoj sociálnych zručností sa začali systematicky rozvíjať v 70. a 80. rokoch 20. storočia. Aj napriek tomu, že nejde o jeden ucelený postup intervencie, jedným z priekopníkov v tejto oblasti bol Arnold P. Goldstein (Goldstein 1973). Spájajú ich základné princípy vychádzajúce z teórie sociálneho učenia, aplikovanej analýzy správania a kognitívno-behaviorálneho prístupu (Gresham a Elliott 2008).

Ide o štruktúrované programy založené na cielene navrhnutých postupoch, ktorých zámerom je rozvíjať schopnosti jednotlivcov tak, aby dokázali efektívne fungovať v rôznych sociálnych situáciách (Spence 2003). Vo všeobecnosti možno zhrnúť, že cieľom uvedených intervencií je zlepšiť schopnosti jednotlivcov v oblastiach, ako sú emocionálna regulácia, spolupatričnosť (HSR Psychology n. d.), empatia (Gresham a Elliott 2008; HSR Psychology n. d.), komunikácia (Gresham a Elliott 2008; Spence 2003), spolupráca, asertivita, zodpovednosť, zapojenie, sebakontrola (Gresham a Elliott 2008), zvládanie náročných situácií (Spence 2003), vytváranie a udržiavanie vzťahov (HSR Psychology n. d.). Ich súčasťou môže byť aj zvýšenie zručnosti vykonávať kľúčové sociálne správanie, ktoré je dôležité pre dosiahnutie úspechu v sociálnych interakciách (Spence 2003). Cieľom je napraviť deficity v súbore sociálnych zručností, ktoré sú potrebné na primeranú komunikáciu a interakciu s ostatnými (Hope Morris 2021).

1 Pojem „kognitívne schopnosti“ sa v uvedenom texte používa ako zastrešujúci výraz pre mentálne procesy, ktoré zahŕňajú konkrétne kognitívne funkcie.

Sociálne zručnosti možno definovať rôznymi spôsobmi, avšak všetky sa zameriavajú na schopnosť efektívne a primerane komunikovať a interagovať s inými ľuďmi. Súčasne je potrebné správať sa tak, aby toto správanie bolo vhodné, t. j. neporušovalo sociálne normy, hodnoty a očakávania, nebolo vnímané negatívne a zároveň bolo efektívne, t. j. dosahovalo zamýšľané ciele v rámci sociálnej interakcie. Sú komplexné a ovplyvnené osobnosťou človeka aj konkrétnou situáciou. Podobne ako pri zložitých motorických schopnostiach, aj pri sociálnych zručnostiach musí veľa zložiek spolupracovať a flexibilne reagovať na rôzne situácie, aby bol ich výkon úspešný (Greene a Burleson 2003).

Sociálne zručnosti je možné rozdeliť do troch hlavných kategórií: a) *intrapersonálna (osobná) úroveň* týkajúca sa osobných zručností súvisiacich so vzťahom k sebe samému (vyjadrovanie a zvládanie emócií, sebareflexia a sebazpoznanie, motivácia a tvorivosť, pozitívne sebahodnotenie, kognitívne spôsobilosti a rozhodovanie); b) *interpersonálna (sociálna, medziľudská) úroveň* zameriavajúca sa na zručnosti, potrebné pre vzťahy s inými ľuďmi a komunikáciu s nimi (otvorená komunikácia emócií, aktívne počúvanie, riešenie konfliktov, práca v tíme a spolupráca, občianske životné zručnosti); c) *spoločenská (občianska) úroveň* zahŕňajúca zručnosti a vedomosti, potrebné pre plnohodnotný život v spoločnosti a komunite (komunikácia s inštitúciami a verejnými orgánmi, vzťah k okoliu, v ktorom človek žije, ekologická vnímavosť a zodpovedné konanie, riešenie potrebných záležitostí na úradoch, dobrovoľnícka činnosť v meste a štáte) (Bagalová et al. 2015). Vo všeobecnosti platí, že sociálne zručnosti predstavujú naučiteľné kompetencie interaktívnej povahy, výrazne podmienené kontextom prostredia. Ich deficity možno identifikovať a následne cielene rozvíjať. Môžu mať akvizičný charakter (jednotlivec danú zručnosť neovláda) alebo výkonnostný charakter (jednotlivec zručnosť ovláda, no využíva ju zriedkavo). Súčasťou týchto deficitov môže byť aj konkurenčné problémové správanie, ktoré narúša efektívne využívanie nadobudnutých zručností. Deficity sa prejavujú vo verbálnych aj neverbálnych formách správania a zahŕňajú schopnosť iniciovať aj reagovať (Missouri Schoolwide Positive Behavior Support [MO SW-PBS] 2018).

Intervencia zameraná na rozvoj sociálnych zručností zasahuje najmä do *psychickej* a *sociálnej* dimenzie seniora.

V *psychickej oblasti* intervencia zlepšuje kvalitu života a pohodu človeka, vedie k pozitívnejšiemu emocionálnemu prežívaniu, napr. šťastia, úspechu, a to nielen u samotného jednotlivca, ale aj u ľudí v jeho okolí (Greene a Burleson 2003). V *sociálnej oblasti* prispieva k aktívnemu fungovaniu v spoločnosti – spolupráci, výmene skúseností, uvedomovaniu si zodpovednosti (Andersone 2004). Umožňuje nadviazať harmonické a príjemné vzťahy, zvyšuje prežívanie pocitu spolupatričnosti a zároveň podporuje efektívnu interakciu vedúcu k dosahovaniu osobných cieľov. Pomáha identifikovať a riešiť problematické situácie, čím zvyšuje frekvenciu a kvalitu sociálnych interakcií. Jednotlivcovi umožňuje stanoviť si vlastné ciele a aplikovať princípy výučby vhodné pre rôzne situácie, čím zabezpečuje lepší prenos a udržiavanie zručností v prirodzenom prostredí (Greene a Burleson 2003).

1.2 Význam prostredia

Aj keď intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností nepodliehajú klasifikácii ako reminiscenčné terapie či terapie smiechom, požiadavky na fyzické prostredie, v ktorom prebieha uvedená intervencia, ostávajú analogické a rovnako dôležité. Na základe uvedených skutočností sa pri návrhu a realizácii intervenčných aktivít uplatňujú princípy terapeutického priestoru.

Fyzické prostredie je veľmi dôležitým prvkom vzhľadom na fakt, že dokáže ovplyvniť zdravie a pohodu jednotlivcov (Dijkstra et al. 2006). *Terapeutická miestnosť* predstavuje špecifické liečebné prostredie, ktoré plní dve kľúčové funkcie podporujúce samotný proces. Na jednej strane posilňuje vnímanie odbornosti a dôveryhodnosti odborníka – facilitátora, čím podporuje očakávania ohľadom získania pomoci, na druhej strane vytvára bezpečný a podnetný priestor, ktorý umožňuje uvoľnenie, otvorenosť a pocit ochrany počas stretnutia.

Vymedzenie konceptu bezpečia vychádza z rozmanitých teoretických rámcov a psychoterapeutických smerov, ktoré ho definujú z rôznych perspektív (Podolan a Gelo 2024). Vo všeobecnosti možno tvrdiť, že *pocit bezpečia* v miestnosti je formovaný spôsobmi vytvárania atmosféry pohody. Kľúčovým faktorom je prekročenie osobných očakávaní účastníkov, napr. nečakané ponúknutie šálky kávy, ktoré podporuje uvoľnenie, vzájomné vnímanie a pocit starostlivosti. Atmosféra pohody umožňuje jednotlivcom cítiť sa v známom prostredí, nájsť si vlastný rytmus a nadväzovať kontakt. Atmosféru pohody možno podporiť aj prívetivým správaním, ktoré sa prejavuje v troch fázach: a) *byť očakávaný* (napr. keď očakávate príchod seniora); b) *byť vidieť* (napr. všimnúť si seniora, usmiať sa, pozdraviť ho, vziať ho za ruku, predstaviť sa a prejavíť záujem) a c) *byť pozvaný* (napr. keď je nový účastník sprevádzaný a vítaný). Dôležitým aspektom je aj ochota urobiť niečo navyše, ktorá sa prejavuje v správaní aj dizajne priestoru a prispieva k pocitu výnimočnosti, napr. keď facilitátor prinesie jedlo na ozdobenom podnose (Edvardsson et al. 2005).

Pocit bezpečia, ktorý dané prostredie navodzuje, súvisí nielen so subjektívnou emocionálnou reakciou na jeho atmosféru, ale aj s konkrétnymi aspektami fyzického priestoru (Sinclair 2021). Existujú tri základné dimenzie fyzického prostredia, ktoré ovplyvňujú zdravie a pohodu seniorov: *architektonické prvky, prvky interiérového dizajnu a prvky okolia*.

Architektonické prvky predstavujú trvalé charakteristiky prostredia, napr. priestorové usporiadanie, veľkosť miestností či prítomnosť a umiestnenie okien. Prítomnosť okien a výhľad do prírody má pozitívny vplyv na rôzne aspekty kvality života. Priestorové usporiadanie ovplyvňuje vnímanie súkromia (Dijkstra et al. 2006; Harris et al. 2002). Dlhé chodby pôsobia ako priestory určené na presun, zatiaľ čo miestnosti s možnosťou sedenia a rozhovoru podporujú interakciu, uľahčujú spoznávanie sa medzi seniormi. V prostredí s jednolôžkovými izbami podporujú interakciu spoločné priestory s kreslami či pohovkami. Ide tak o veľmi podstatný aspekt vytvárania a udržiavania sociálnych vzťahov aj mimo intervencie. Tradičné prostredie starostlivosti

často pôsobí sterilne, zatiaľ čo známe a pokojné prostredie napomáha jednotlivcom lepšie sa stotožniť so situáciou, v ktorej sa nachádzajú (Edvardsson et al. 2005).

Prvky interiérového dizajnu, ako farby, zariadenie, umelecké diela či usporiadanie sedenia, sú menej trvalé (Dijkstra et al. 2006), avšak zohrávajú významnú úlohu v tom, ako jednotlivci vnímajú bezpečie, dôveru a celkovú atmosféru počas stretnutia (Sinclair 2021). Účastníci uprednostňujú miestnosti s domácejšou atmosférou, ktoré navodzujú pocit pohodlia, uvoľnenia, prijatia a fyzického komfortu (Backhaus 2008; Sinclair 2021). Bezpečný a nerušivý priestor je nevyhnutný, dôvernosť a súkromie sú kľúčové. Seniori preferujú miestnosti s mäkkým veľkým pohodlným nábytkom (Sinclair 2021). Nábytok by mal byť usporiadaný do kruhu (Dijkstra et al. 2006). Známe prvky, ako kvety, umelecké diela (Edvardsson et al. 2005; Sinclair 2021), obrazy na stenách (Sinclair 2021), záclony, výhľady z okien, ručne vyrobený nábytok či vôňa kávy, prispievajú k domácej atmosfére, útulnosti (Edvardsson et al. 2005) a uvoľneniu (Dijkstra et al. 2006). Možnosť obliecť si vlastné oblečenie, čítať noviny, pozeráť televíziu alebo viesť rozhovory na iné témy než zdravotné problémy, pomáhajú udržiavať pocit známeho a bezpečného a uniknúť z nepríjemnej situácie (Edvardsson et al. 2005). Prvky interiérového dizajnu uvedeným spôsobom významne formujú skúsenosť seniora (Dijkstra et al. 2006).

Prvky okolia zahŕňajú faktory, ako osvetlenie, hluk, pachy či teplota. Výhľad a svetlo cez okná patria medzi najžiadanejšie prvky účastníkov. V prípade, že denné svetlo nie je možné zabezpečiť, ako druhá voľba sa uplatňuje tlmené osvetlenie prostredníctvom lúčov (Sinclair 2021). Slnéčné svetlo vo väčšine prípadov (s výnimkou seniorov so špecifickým typom depresie) významne vplyva na fyziologické ukazovatele. Eliminácia rušivého hluku má taktiež pozitívny efekt (Dijkstra et al. 2006). Nedostatočná zvuková izolácia môže ohroziť dôverný charakter stretnutia a viesť k nechote seniora otvoriť sa (Sinclair 2021). Prostredie bez rušivých prvkov, ako sú hlasné alarmy, nečakané zvuky či uponáhľaný personál, je vnímané ako pokojné. Rytmus pohybu a architektonický návrh ovplyvňujú nadviazanie kontaktu (Edvardsson et al. 2005). Dôležitá je aj vôňa, napr. vôňa pomarančového oleja môže mať upokojujúci efekt u žien (Dijkstra et al. 2006).

1.3 Úloha facilitátora

*Úloha facilitátora*² pri práci so staršími ľuďmi zahŕňa viacero dôležitých oblastí. Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností sú primárne zamerané na *poradenstvo a krátku terapiu* (Simmi 2017; TheraPulse Staff 2024), ktoré podporujú riešenie problémov a zvládanie životných zmien seniorov. Facilitátor

2 V predmetnom texte je pojem „študent“, „odborník“ alebo „pracovník“ nahradený pojmom „facilitátor“, ktorý je chápaný ako komplexný termín, zahŕňajúci rôzne roly podporujúce proces facilitácie v akomkoľvek kontexte.

kladie dôraz na rozvoj individuálnych silných stránok seniorov a posilňovanie ich psychickej odolnosti, čo prináša významné benefity pre mnohých starších dospelých (TheraPulse Staff 2024). V rámci terapeutickej práce organizuje *skupinové aktivity*, ktoré využívajú sociálny charakter človeka a poskytujú priestor na vzájomnú podporu a osobnostný rast. Typ skupiny sa prispôsobuje konkrétnym potrebám seniorov. Môže ísť o skupiny emocionálnej alebo zdravotnej podpory, či psychoterapeutické skupiny (Simmi 2017). Súčasťou činnosti býva aj poskytovanie *krízovej intervencie* (TheraPulse Staff 2024). *Zvládanie stresu* predstavuje ďalšiu kľúčovú oblasť vzhľadom na fakt, že seniori často čelia stresovým situáciám súvisiacim so zmenami vo vzťahoch alebo životných rolách, čo môže negatívne ovplyvniť ich fyzické a psychické zdravie. *Manažment starostlivosti* (Simmi 2017; TheraPulse Staff 2024) ako dôležitý prvok komplexného prístupu zahŕňa identifikáciu potrieb seniora a následné nastavenie individualizovanej podpory, ktorej cieľom je posilnenie jeho samostatnosti a dôstojnosti. Geriatrická starostlivosť zahŕňa aj úpravu prostredia (viď 1.2 Význam prostredia) (Simmi 2017).

Vzhľadom na tematické zameranie sa pozornosť sústreďuje predovšetkým na realizáciu intervencií formou skupinovej práce a terapeutických aktivít, v ktorých facilitátor využíva *priame a nepriame prostriedky*, ale aj *úpravu prostredia*.

Facilitátor si počas intervencie pomocou *priamych prostriedkov* vplyvu udržiava určité skupinové pozície, roly a statusy. V pozícii „*ústrednej osoby*“ – objektu identifikácie a pohnútok – vystupuje ako model, reaguje na emocionálne potreby členov a verbálne podporuje cieľavedomú činnosť skupiny. V úlohe „*reprezentanta a hovorcu*“ – sprostredkovateľa legitímnych noriem a hodnôt – sa aktívne podieľa na objasňovaní pravidiel, stanovovaní hraníc skupinového správania (napr. požiadavka príchodu načas), vytváraní skupinových pravidiel a konfrontovaní členov s dôsledkami ich správania. Ako „*motivátor a stimulátor*“ – koordinátor individuálnych cieľov a úloh – pomáha členom hľadať nové stratégie riešenia problémov prostredníctvom rád, povzbudzovania, štruktúrovania nových príležitostí, psychologickéj interpretácie situácií, výkladov a zadávania konkrétnych úloh. V pozícii „*výkonného pracovníka*“ – správcu rolí členov – prideluje zodpovednosti, upravuje roly, statusy a pozície vzťahov v skupine. V rámci vzdelávacích skupín pôsobí ako „*facilitátor aj učiteľ*“, poskytuje informácie a podporuje interakciu medzi členmi. V rastových skupinách ako „*sprievodca účastníkov*“ pomáha pri dosahovaní ich osobných cieľov. V socializačných skupinách ako „*koordinátor socializačných aktivít*“ pomáha rozvíjať sociálne zručnosti seniorov a osvojiť si spoločensky prijateľné formy správania pre lepšie začlenenie a fungovanie (Social intervention 1st n. d.).

Zručnosti dôležité pri realizácii intervencií v skupinách zahŕňajú uplatňovanie prístupu zameraného na osobu – empatiu, bezpodmienečné prijatie, autenticitu (TheraPulse Staff 2024), srdečnosť, úprimnosť, aktívne počúvanie (Social intervention 1st n. d.), zameranie na silné stránky (TheraPulse Staff 2024), ako aj očný kontakt, mimiku a reč tela. Uplatňujú sa aj zručnosti vedenia rozhovoru, ako povzbudzovanie, parafrázovanie, reflektovanie, objasňovanie, sumarizácia a otvorenosť (sebabprezradenie).

V skupinách orientovaných na osobný rast alebo terapiu vedúci často motivujú členov, aby si tieto zručnosti osvojili a aktívne ich využívali. V skupinách zameraných na konkrétny cieľ, nemusí byť otvorenosť (sebaaprezradenie) taká výrazná, no schopnosť počúvať, objasňovať a poskytovať informácie zostáva rovnako dôležitá. Rozvoj týchto zručností je dlhodobý proces, nevyhnutný nielen pri práci s jednotlivcami, ale aj v malých skupinách či v rámci väčších organizácií. Pracovník pracujúci so skupinou seniorov musí zároveň vedieť udržiavať skupinovú dynamiku a využívať rôzne metódy, ako napr. brainstorming, aby skupina fungovala pozitívne a produktívne (Social intervention 1st n. d.) (viď kapitola 2.3 Všeobecne platné pravidlá a odporúčania Intervencie na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností).

Pomocou *nepriamych prostriedkov* vplyvu sa facilitátor zameriava na formovanie a úpravu podmienok v skupine. Medzi hlavné nepriame úlohy personálu patrí napr. využívanie vopred stanoveného programu aktivít, modifikácia správania členov, uplatňovanie logiky riešenia problémov, zmena skupinového zloženia, rozvoj skupinovej dynamiky, najmä posilňovanie súdržnosti a vzájomného prepojenia.

Tretou častou intervencie je *úprava prostredia*, pri ktorej sa facilitátor sústreďuje na sociálne systémy mimo samotnej skupiny. V tejto súvislosti nadväzuje spoluprácu s jednotlivcami, skupinami alebo inštitúciami v záujme jedného alebo viacerých členov skupiny (Social intervention 1st n. d.).

1.4 Funkcia aktivít a podnetových materiálov

Aktivity zamerané na stimuláciu kognitívnych schopností a sociálnych zručností sa realizujú formou *psychoedukácie* a *poradenstva* v terapeutickej podpore (TheraPulse Staff 2024), ako aj prostredníctvom *vzdelávacích, rastových* a *socializačných skupín* (Social Intervention 1st n. d.), čo korešponduje s vyššie uvedenými úlohami facilitátora (viď 1.3 Úloha facilitátora).

Psychoedukačné aktivity pomáhajú seniorom lepšie pochopiť ich psychický stav a učia ich zvládať náročné situácie, čím významne prispievajú k zvládaniu problémov, najmä v oblasti duševného zdravia. *Poradenstvo* zabezpečuje terapeutickú asistenciu zameranú na podporu zmien v správaní a zlepšenie emocionálnej pohody jednotlivca (TheraPulse Staff 2024).

Vzdelávacie skupiny pomáhajú členom osvojiť si nové informácie a zručnosti. Ich úlohou je oboznamovať účastníkov s konkrétnymi témami prostredníctvom rôznych metód, ako sú hranie rolí, diskusie, aktivity či prezentácie. Využívajú sa v rôznych prostrediach vrátane zariadení pre seniorov či komunitných centier. Na rozdiel od nich sa *rastové skupiny* sústreďujú na podporu osobnostného rozvoja jednotlivcov. Poskytujú bezpečný priestor na uvedomenie si, rozšírenie a zmenu myšlienok, emócií a správania, ako vo vzťahu k sebe samému, tak aj k iným ľuďom. Slúžia ako nástroj komplexného rozvoja osobnosti seniorov, pričom sa zameriavajú predovšetkým na podporu sociálno-emocionálneho zdravia, nie na liečbu existujúcich problémov. Ich

hlavným cieľom je posilniť jednotlivcov, aby mohli naplno rozvinúť svoj potenciál, pričom členovia nemusia vykazovať žiadne výrazné ťažkosti. *Socializačné skupiny* pomáhajú seniorom rozvíjať sociálne zručnosti a osvojiť si spoločensky prijateľné formy správania, ktoré im umožňujú efektívnejšie fungovanie v komunite a lepšiu integráciu do spoločenského prostredia. Často využívajú rôzne programové aktivity, ako sú hry, hranie rolí či spoločné výlety, ktoré napomáhajú dosahovaniu individuálnych aj skupinových cieľov. Napĺňanie potrieb jednotlivcov a cieľov skupiny prebieha najmä prostredníctvom praktických aktivít. Socializačné skupiny tak stavajú na učení sa prostredníctvom činnosti, čím efektívne podporujú rozvoj interpersonálnych zručností svojich členov (Social intervention 1st n. d.).

Vzdelávacie, rastovo-orientačné a socializačné aktivity sú navrhnuté tak, aby sa vzájomne dopĺňali a podporovali ciele skupinovej práce vrátane sociálnej kontroly, sociálnej akcie, vzdelávania a terapie. Niektoré skupiny pracujú s vopred stanovenými výstupmi alebo cieľmi, zatiaľ čo iné sa vyvíjajú prirodzene, v súlade s dynamikou a vývojom skupiny. Efektívna skupinová práca si vyžaduje uvedomenie si procesov prebiehajúcich súčasne na dvoch úrovniach, a to na individuálnej (čo sa deje s jednotlivcom v skupine) a skupinovej (ako sa skupina ako celok vyvíja, aké vzťahy a formy komunikácie sa vytvárajú) (Doel 2013; Sutton 2022).

Skupinová práca tak vytvára priestor pre vzájomnú interakciu, v rámci ktorej sa uvedené aktivity prepájajú s cieľom podporiť rozvoj kognitívnych schopností, komunikačných zručností, ako aj osobnostný a sociálny rast jednotlivcov. Osobnostný a sociálny rozvoj seniorov v zariadeniach či komunitných centrách podporujú medzipredmetné vzťahy a aktivizujúce participatívne metódy, ako sú modelové situácie, diskusie, hry a interaktívne metódy, pričom do procesu môžu byť zapojení aj odborníci z rôznych oblastí. Aktivity sa môžu realizovať formou integrovaného prístupu, alebo ako samostatné ciele kurzy či podujatia mimo zariadenia alebo komunitného centra (Štátny pedagogický ústav 2012).

Kľúčovými oblasťami a cieľmi osobnostného, ale i sociálneho rozvoja seniorov sú: a) *jazyk a komunikácia* – rozvíjať verbálne a neverbálne komunikačné zručnosti, aktívne počúvanie, poskytovanie a prijímanie spätnej väzby, adekvátne vyjadrovanie sa v skupine a riešenie komunikačných problémov; b) *sebapoznanie a medziludské vzťahy* – podporovať rozpoznávanie vlastných silných a slabých stránok, plánovanie cieľov, efektívne využívanie času, zvládanie negatívnych emócií, akceptáciu rolí a pravidiel v skupine, rozvoj schopnosti odolávať tlaku skupiny a riešiť sociálne problémy a spravodlivosť; c) *hodnoty a postoje* – pomáhať seniorom uvedomiť si vlastné hodnoty, rozvíjať zodpovedný prístup k sebe, spoločnosti a životnému prostrediu, plánovať si realistické ciele a rešpektovať inakosť a rôzne kultúry; d) *zdravie a pohyb* – podporovať zdravý životný štýl, psychohygienu, zvládanie záťažových situácií, využívanie relaxačných techník a uplatňovanie životných zručností pri pohybových aktivitách (Štátny pedagogický ústav 2012).

