

EWA KAMIŃSKA  orcid.org/0000-0001-9873-2450

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
Institute of Psychology, Jagiellonian University in Krakow
e-mail: ewa.kaminska@gmail.com

Geragogika montessoriańska w ujęciu Camerona Campa oraz Christine Mitterlechner

Montessorian Geragogy in Perspective of Cameron Camp and Christine Mitterlechner

Abstract. The article presents two non-pharmacological therapeutic methods applied to people in late adulthood: “Montessori for Seniors” by Cameron Camp (Stroińska, 2017; Stroińska, 2018) and “Joy of learning throughout life” by Christine Mitterlechner (Dudek, 2018). The study presents a practical dimension of their application in the development and rehabilitation of the elderly, with varying degrees of cognitive difficulty. Presented views of montessorian geragogy are derived from the pedagogy of Maria Montessori, but they focus on other aspects of this method. “Montessori for Seniors” puts the focus of daily activities and appropriate adaptation of the environment to enable the elderly (also with dementia) to function independently. In “Joy of learning” the main area of issues is sensory stimulation and the proper structure of classes conducive to neurocognitive rehabilitation. Although the scope and impact of the two methods are different, they can be used complementarily in working with the elderly because their common goal, although implemented in other ways, is to support the development and learning of seniors and counteract the effects of cognitive deterioration.

Keywords: Montessori, seniors, nonpharmacological therapeutic methods, lifespan development, learning

Słowa kluczowe: Montessori, seniorzy, nefarmakologiczne metody terapeutyczne, rozwój, uczenie się

WPROWADZENIE

Pedagogika Marii Montessori dotyczy uczenia się przez całe życie, a więc nie tylko w dzieciństwie, ale również w dorosłości. Odnosi się głównie do pracy z dziećmi, niektóre jej elementy zostały jednak wykorzystane w celu zaprojektowania sposobów pracy z seniorami, nie wyłączając osób z różnym stopniem nasilenia zaburzeń poznawczych. Obecnie w Polsce rozwija się nurt opieki nad seniorami wywodzący się właśnie z tej pedagogiki. Od niedawna

w Polsce stosowane są jej dwa ujęcia: „Montessori dla Seniorów” (Camp, 2010; Stroińska, 2017; Stroińska, 2018) oraz „Radość uczenia się przez całe życie” (Dudek, 2018). W niniejszym opracowaniu przedstawiono ich charakterystykę i porównano je pod kątem podobieństw i różnic, głównie w praktycznym zastosowaniu¹. Z uwagi na to, że obydwa podejścia wywodzą się z tego samego źródła, ale powstały niezależnie od siebie, zasadne wydaje się podjęcie rozważań nad istniejącymi między nimi różnicami i podobieństwami. Ponadto

w związku z obserwowanym procesem starzenia się społeczeństwa (nie tylko w Polsce) warto podjąć zagadnienie wspomagania rozwoju osób w późnej dorosłości. Opisywane metody mają na celu projektowanie form wsparcia w kompensowaniu deficytów wynikających zarówno z normatywnego (tj. neurofizjologicznego), jak i patologicznego (tj. wynikającego z procesów otepiennych) starzenia się organizmu. Zmiany w zakresie poznawczego funkcjonowania wymagają adaptacji otoczenia i odpowiednich, dobrze zaplanowanych, dostosowanych do trudności i odpowiadających na potrzeby form pracy, pozwalających na trenowanie zachowanych umiejętności, by osoba starsza mogła jak najdłużej utrzymać samodzielność w tych obszarach, w których jej funkcjonowanie pozostaje wciąż sprawne (Byczewska-Konieczny, 2017).

W okresie późnej dorosłości dominują zmiany o charakterze regresywnym. Są to na przykład: spadek wydolności pamięci (głównie epizodycznej) i możliwości selekcji informacji, wydłużanie się czasu reakcji na bodźce, deterioracja w zakresie inteligencji płynnej oraz osłabienie intensywności odczuwanych emocji. Mimo to jednocześnie niemal do końca życia zachowana zostaje zdolność czytania, nieszkodzona zostaje pamięć proceduralna (w tym emocjonalna), inteligencja skryzalizowana pozostaje na stałym poziomie lub nawet przyrasta, zachowana zostaje również możliwość przyjmowania nowych ról społecznych. Rozwój w okresie późnej dorosłości polega więc na adaptacji do zmian wynikających z procesów neurodegeneracyjnych oraz kompensowaniu deficytów, aby wzmocnić poczucie samostanowienia, obniżyć ryzyko wykształcenia wyuczonej bezradności oraz poprawiać jakość życia. Rozwój jest możliwy również wśród osób z demencją, które wciąż mogą się uczyć nowych czynności i procedur (Byczewska-Konieczny, 2017; Straś-Romanowska, 2011).

Warto podkreślić, że konsekwencją biologicznej różnorodności procesu starzenia się są: interindywidualne zróżnicowanie w zakresie funkcjonowania poznawczego osób starszych oraz intraindywidualna różnorodność w odniesieniu do poszczególnych funkcji poznaw-

czych. Prezentowane metody pracy z seniorami pozwalają zaprojektować skuteczne formy pracy, w których możliwe będzie rozwijanie potencjału seniorów i kompensowanie deficytów z uwzględnieniem tych różnic.

Metody proponowane przez Campa i Mitterlechner nie są, jak podkreślają ich twórcy, bezpośrednimi adaptacjami technik pedagogiki montessoriańskiej do pracy z osobami starszymi. Metody pracy zostały odpowiednio dostosowane do możliwości i ograniczeń seniorów. Zadania i zajęcia projektowane są z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości poznawczych osób starszych, w odniesieniu do ich (najczęściej przeszłych, ale także aktualnych) zainteresowań, preferencji oraz tego, czym zajmowały się w życiu. Dzięki temu sposoby pracy mogą być stosowane zarówno wobec osób zdrowych, jak i osób z demencją oraz zarówno w warunkach domowych, jak i instytucjonalnych. Dostosowania wymaga jedynie poziom trudności i treść zadań, a istotą działań jest zaprojektowanie pracy w odpowiedzi na indywidualne i dokładnie zdefiniowane trudności w funkcjonowaniu osoby starszej. Prezentowane modele geragogiczne mogą być więc wykorzystywane jako formy rehabilitacji osób z demencją oraz jako profilaktyka dla osób starszych bez cech otepienia, a efektywności obu metod dowodzą badania (Gutowska, 2017; Sheppard i in., 2016; Feng i in., 2017; Hindt i in., 2018; Lee i in., 2007; Camp, Skrajner, 2004; Skrajner, Camp, 2007; van der Ploeg i in., 2013; Stroińska, 2017; Stroińska, 2018; Dudek, 2018).

Ze względu na wzrastającą w społeczeństwie liczbę osób starszych coraz więcej uwagi poświęca się formom wsparcia i opieki nad seniorami. W Polsce opiekę tę najczęściej sprawują bliscy (tzw. opiekunowie naturalni) i/lub instytucje pomocowe (personel, czyli tzw. opiekunowie formalni). Głównym celem tych ostatnich jest zaspokajanie podstawowych potrzeb seniorów, rzadko natomiast podejmuje się działania mające wymiar edukacyjny. Prezentowane modele geragogiki montessoriańskiej mogą być jednym ze sposobów uzupełnienia braku edukacyjnego kontekstu opieki formalnej nad osobami starszymi, co pozwoli na wykorzystywanie potencjału

seniorów, a tym samym na zwiększenie poczucia autonomii i samodzielności, co z kolei wpływa na odciążenie opiekunów. Edukacja osób starszych obejmuje w tym kontekście rozwój i samorozwój osób starszych, rozwijanie ich potencjału i zachowanych umiejętności oraz uczenie nowych czynności, aby zniwelować deficyty wynikające z obniżenia sprawności poznawczej (zarówno w normatywnym, jak i patologicznym starzeniu się; Kijak, Szarota, 2013; Waligórska, Kostrzewa, Potyra, Rutkowska, 2014; Gutowska, 2017).

PEDAGOGIKA MARII MONTESSORI

Pedagogika Marii Montessori wpisuje się w nurt edukacji alternatywnej i jest stosowana w szkołach każdego stopnia. Została opracowana na podstawie obserwacji dzieci i im też była początkowo dedykowana (Puślecki, 1996; Miksza, 2009; Gutowska, 2017).

Maria Montessori była włoską lekarką pracującą z dziećmi, które uznano za niezdolne do uczenia się. Obserwacje podopiecznych doprowadziły ją do wniosku, że potrzebują one do nauki odpowiednio dostosowanego środowiska zapewniającego stymulację sensoryczną i poznawczą, a także możliwości samodzielnego działania, by wiedzę zdobywać poprzez praktykę. Na tej podstawie opracowała wiele sposobów pracy, które miały na celu efektywne uczenie się dzieci upośledzonych. Z czasem zaczęła dostosowywać swój sposób edukacji także do dzieci zdrowych. Metoda Montessori charakteryzuje się szczególną dbałością o poszanowanie godności osoby, jej samodzielności i niezależności oraz rozwoju psychicznego, fizycznego i społecznego (Puślecki, 1996; Miksza, 2009; Gutowska, 2017).

Metodę Montessori zaczęto z czasem wykorzystywać coraz szerzej, także w pracy z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w celu wspierania ich rozwoju poznawczego i społecznego. Zasady, na których opiera się edukacja Montessori, to: rozkładanie zadania na prostsze części, stopniowe przechodzenie od prostych do złożonych elementów zadania i od konkretnych do abstrakcyjnych oraz utrwalanie (ćwiczenie)

zdobytch umiejętności. Zasady te zawiera także geragogika montessoriańska (Puślecki, 1996; Camp, 2010; Gutowska, 2017).

GERAGOGIKA MONTESSORIAŃSKA

Koncepcja Montessori w adaptacji dla osób starszych wpisuje się w nurt geragogiki, czyli działy gerontologii, który zajmuje się uwarunkowaniami rozwoju człowieka starszego – w tym między innymi jego edukacją oraz samokształceniem (Uzar, 2011; Gutowska, 2017). W geragogice przyjmuje się założenie, że osoby starsze, niezależnie od stopnia nasilenia trudności poznawczych, wciąż mogą się rozwijać i uczyć, a pomocy w tym zakresie udzielają im inni ludzie oraz instytucje, takie jak dzienne lub całodobowe domy pomocy społecznej (Kijak, Szarota, 2013).

W geragogice postuluje się pewne zasady, które określają kierunki rozwoju seniorów oraz sposoby pracy z nimi. Są to: poszanowanie godności osoby, jednostkowe traktowanie każdego człowieka, realizowanie jego potencjału, odkrywanie sensu życia, odniesienie do duchowości oraz życie we wspólnocie (Uzar, 2011). Można zauważyć podobieństwo tych zasad do idei pedagogiki montessoriańskiej oraz jej naczelnych zasad, jakimi są: godność, równość i szacunek (Miksza, 2009; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018). W ujęciu Campa (2010) powyższe postulaty realizowane są poprzez umożliwianie osobom starszym wyboru i samodzielnego podejmowania decyzji, indywidualnie zaprojektowane formy pracy oparte na zainteresowaniach i doświadczeniach seniorów, określanie celu wykonywanych czynności, skupienie na zachowanych umiejętnościach (czyli potencjale) zamiast na dysfunkcjach oraz grupowe formy aktywności włączające we wspólnotę osoby żyjące w instytucjach pomocowych. Ta ostatnia zasada jest silnie zaakcentowana również w ujęciu Mitterlechner, w którym zajęcia grupowe są jednym z ważniejszych elementów terapii osób starszych. Dowolność wyboru pracy i szeroki zakres materiałów są wyrazem poszanowania godności i pozwalają na urzeczywistnianie potencjału seniora. Ak-

centowany jest tutaj także wymiar duchowy człowieka starszego, realizowany poprzez włączenie tego aspektu w strukturę zajęć (Miksza, 2009; Dudek, 2018).

Prezentowane dwa ujęcia geragogiki montessoriańskiej odnoszą się zarówno do osób zdrowych, jak i z różnym nasileniem trudności poznawczych. Proponowane przez ich autorów sposoby pracy z seniorami mają charakter uniwersalny, ponieważ naczelną zasadą podczas ich projektowania jest indywidualne odniesienie do każdej osoby. Sposoby pracy mogą przybierać formę zarówno całych programów, jak i pojedynczych ćwiczeń dostosowanych do potrzeb konkretnej osoby. Poniżej przedstawione zostały ogólne zasady obydwu ujęć z uwzględnieniem ich praktycznego zastosowania.

Montessori dla Seniorów

Metoda „Montessori dla Seniorów”, której autorem jest Cameron Camp (2010) to implementacja niektórych zasad neuronauki do praktycznych działań względem osób z demencją. Odnosi się więc do kompensowania deficytów poznawczych związanych z uszkodzeniami neurodegeneracyjnymi mózgu. W tym celu otoczenie osoby starszej organizuje się w taki sposób, aby wszystkie codzienne czynności były celowe, sensowne oraz miały wymiar rehabilitacji poznawczej i społecznej (Cohen-Mansfield, Dakheel-Ali, Marx, 2009; Volicer, van der Steen, 2014). W celu wzmacniania orientacji w rzeczywistości (w miejscu, czasie i co do własnej osoby) stosuje się wskazówki zewnętrzne (tzw. protezy poznawcze). Są to materialne sygnały, które pozwalają zorientować się w wydarzeniach, których osoba z demencją nie pamięta ze względu na trudności w zakresie kodowania informacji (np. pozostawiony na stole po śniadaniu pusty talerz z okruskami, oznaczenie drzwi pokoju znany i/lub bliskim osobie elementem itd.). Trudności wynikające z zaburzeń neuropoznawczych kompensuje się poprzez wykorzystanie potencjału osoby starszej, jakim jest między innymi pamięć proceduralna, która w procesie neurodegeneracji pozostaje najdłużej nieuszkodzona (Volicer, van der Steen, 2014). Wykorzystując tę prawidłowość Camp

po raz pierwszy zastosował technikę odroczonego przypominania (tzw. *spaced retrieval*, SR), jako sposób uczenia osób starszych, także z demencją (Hopper, Mahendra, Kim, Azuma, Bayles, Cleary i Tomoeda, 2005). Technika ta opiera się na czasowym wymiarze transferu informacji z pamięci roboczej do długotrwałej. Stosowanie odpowiednich, coraz dłuższych interwałów czasowych pomiędzy powtarzaniem danej informacji pozwala na efektywne kodowanie w sposób nieświadomy (utajony). Niezależnie od głębokości ośpienia osoby pamiętają sposób, w jaki wykonuje się pewne czynności (np. posługiwanie się łyżką, otwieranie ust podczas jedzenia, gryzienie) i mogą je wykonać, a z wykorzystaniem SR są również w stanie uczyć się nowych (Zanetti, Zanieri, Giovanni, De Vreese, Pezzini, Metitieri, Trabucchi, 2001; Hopper i in., 2005; Han, Son, Byun, Ko, Kim, Hong, Kim, 2017; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Zimbardo, Johnson, McCann, 2010).

W metodzie „Montessori dla Seniorów” dąży się do zwiększania samodzielności osoby z demencją. Dlatego bardzo istotne jest to, aby przedmioty, których używa się w pracy, zawierały w sobie zrozumiałą instrukcję działania (np. druty wraz z włóczką pozostawione w widocznym miejscu sugerują możliwość rozpoczęcia/kontynuowania robienia na drutach; wyprane obrusy pozostawione w koszyku z podpisem „Do poskładania”; gazety w gazetniku z oznaczeniem: „Do czytania”). Chodzi o to, aby pomoc opiekuna była potrzebna w jak najmniejszym stopniu. Konieczna jest również informacja zwrotna o poprawności wykonania oraz zapewnienie wysokiego prawdopodobieństwa sukcesu, by zwiększyć chęć powtórzenia zadania następnym razem (opiekun powinien podejść do osoby, podziękować za pracę, pochwalić). Materiały wykorzystywane do pracy są elementami codziennego otoczenia. To narzędzia służące wzmacnianiu samodzielności, zgodnie z założeniem, że ćwiczenie używania rzeczy, z których osoba korzysta na co dzień, wzmacnia jej kompetencje w zakresie korzystania z nich (Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018).

Innym sposobem zwiększania (lub przywracania) samodzielności osobie zdrowej lub

z demencją jest umożliwienie jej bycia liderem grupy. Technika ta wykorzystywana jest w instytucjach zreszających seniorów (takich jak domy pomocy społecznej czy kluby seniora). Celem jest to, aby seniorzy o wyższych możliwościach poznawczych sami przeprowadzali zajęcia dla osób z większymi trudnościami, podczas których opiekun będzie biernym uczestnikiem, a nawet tylko obserwatorem. Samodzielne prowadzenie zajęć przyczynia się do zwiększenia samodzielności i poczucia kontroli u osób będących liderami (Camp, Skrajner, 2004; Skrajner, Camp, 2007; Camp, 2010).

W metodzie „Montessori dla Seniorów” podkreśla się znaczenie dawania wyboru osobom starszym. Podejmowanie za kogoś decyzji odbiera możliwość samostanowienia. Takie postępowanie może powodować również zmianę poczucia kontroli w kierunku zewnętrznym. Niezależnie od głębokości otepienia osoba starsza powinna mieć możliwość decydowania, szczególnie w kwestiach, które dotyczą jej samej (np. ubrania, jedzenia, spędzania czasu). Dawanie wyboru to ważny element poszanowania godności, co jest istotną wartością pedagogiki Marii Montessori (Rotter, 1966 Szmigielska, 1995; Drwał, 1995; Miksza, 2009; Stroińska, 2017; Stroińska, 2018; Gutowska, 2017).

Podstawowym elementem metody „Montessori dla Seniorów” są zachowane umiejętności. W nurcie tym zmierza się do odwrócenia perspektywy, czyli innego spojrzenia na osobę starszą, także z demencją. Zamiast koncentrowania się na deficytach, należy dostrzegać to, co osoba starsza potrafi, i dążyć do rozwijania jej potencjału (Vance, Porter, 2001; Lee, Camp, Malone, 2007; Van der Ploeg, O’Connor, 2010; Stroińska, 2017; Stroińska, 2018). Uczenie się nowych umiejętności oraz trenowanie (utrwalanie) już posiadanych pozwala na rozwój i radzenie sobie ze skutkami deterioracji poznawczej – zarówno osobie starszej, jak i jej opiekunom.

Radość uczenia się przez całe życie

„Radość uczenia się przez całe życie” to koncepcja Christine Mitterlechner, w ramach której opracowana została technika L3M (*Life Long Learning*). Jej idea jest organizowanie właści-

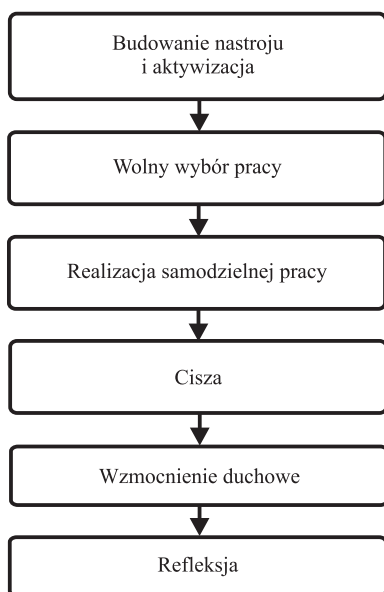
wych warunków, w jakich przebiega nauka osoby starszej. Metoda Mitterlechner koncentruje się na organizacji zajęć dla seniorów oraz przygotowaniu narzędzi pracy z uwzględnieniem ograniczeń i możliwości osób starszych (również z demencją), a także z wykorzystaniem wiedzy z zakresu andragogiki, psychologii uczenia się i psychologii pastoralnej. Ważne jest, aby materiały do zajęć miały charakter polisensoryczny, pozwalający na stymulację wielu zmysłów jednocześnie. Uczestnikom zostawia się swobodę wyboru spośród zaproponowanych materiałów. Zajęcia mają określoną strukturę i czas trwania (Mitterlechner sugeruje, aby zajęcia odbywały się przynajmniej raz w tygodniu i trwały półtorej godziny; Dudek, 2018).

Strukturę zajęć tworzy sześć etapów (faz). Składają się one na tzw. fazę wolnego uczenia się, czyli formę uczenia się, w której osoba starsza samodzielnie, bez przymusu i niczyjej sugestii decyduje o swojej aktywności, ukierunkowuje ją, steruje jej dynamiką. Realizacja wspomnianych etapów jest konieczna do osiągnięcia określonych celów terapeutycznych. Są nimi: aktywizacja, stymulacja wielosensoryczna, integracja społeczna, swobodne działanie oraz relaksacja. Pierwsza faza polega na zbudowaniu nastroju w grupie oraz przywitaniu i aktywizacji uczestników. Trwa około 10 minut. Druga faza to wolny wybór pracy. W tym celu prowadzący przygotowuje różne pod względem tematycznym „kąciki pracy” (np. kulinarny, przyrodniczy itd.). Uczestnicy mogą dowolnie wybrać jeden z nich. Ten etap trwa również około 10 minut. Faza trzecia to realizacja samodzielnie wybranej pracy (zajmuje 30–40 minut). W tym etapie dochodzi do polaryzacji uwagi, czyli głębokiego skupienia na wybranej czynności (przedmiocie pracy) oraz wewnętrznej kontroli błędu podczas pracy na materiale. Umożliwia to efektywne nabywanie nowych kompetencji. Następną jest faza ciszy trwająca 10–15 minut. Uczestnicy przyjmują wówczas pozycje medytacyjne, można włączyć relaksacyjną muzykę. Jest to czas na wyciszenie i uspokojenie po pracy. W tej fazie można wykorzystać ćwiczenie polegające na chodzeniu po narysowanej na podłodze linii. Pozwala to na trenowanie równowagi i jest formą profilaktyki

przeciwupadkowej. W fazie refleksji (zajmującej około 10 minut) uczestnicy opowiadają o swoich doświadczeniach z materiałem, dzielą się wrażeniami po pracy. Ostatnia, szósta faza to wzmocnienie duchowe. Ma na celu głównie wyciszenie. Zajęcia kończą się na rytuałem pożegnaniowym (Dudek, 2018).

Podkreślenia wymaga to, że w zajęciach tych duże znaczenie ma odpowiednie zaaranżowanie przestrzeni i przygotowanie materiałów do pracy. Narzędzia dydaktyczne są skonstruowane w taki sposób, aby umożliwić osobom (także z otępieniem) aktywizację informacji zakodowanych w pamięci długotrwałej po to, aby je utrwaląc. Celem takich działań jest przeciwdziałanie regresji funkcji poznawczych. Aktywizacja seniorów ma sprzyjać dążeniu do utrzymywania i/lub budowania ich samodzielności, co w założeniu autorki metody prowadzi do zwiększania satysfakcji z życia osób starszych, poczucia samostanowienia i autonomii (Gutowska, 2017; Dudek, 2018).

Kluczowa w ujęciu Mitterlechner jest radość z procesu uczenia się, czyli wywołująca



Rysunek 1. Faza wolnego uczenia się – etapy (opracowanie własne na podstawie materiałów z konferencji „Radość uczenia się przez całe życie”, Lublin 2018)

pozytywne emocje współpraca opiekuna i osoby starszej (także z otępieniem). Uczenie się polega na zdobywaniu lub utrwalaniu wiedzy o otaczającej rzeczywistości poprzez manipulowanie znanymi przedmiotami. Pobudzenie wielozmysłowe ma na celu aktywizację jak największej liczby neuronów w mózgu. Ponadto zajęcia służą integracji społecznej oraz nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji między uczestnikami (Gutowska, 2017; Dudek, 2018).

„Radość uczenia się przez całe życie” zakłada również edukację osób towarzyszących seniorom. W tym celu organizowane są szkolenia dla opiekunów, pozwalające zdobyć kompetencje w zakresie wspomagania procesu edukacyjnego osób starszych (Gutowska, 2017; Dudek, 2018).

PORÓWNANIE UJĘĆ „MONTESSORI DLA SENIORÓW” I „RADOŚĆ UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE”

Prezentowane ujęcia geragogiki montessoriańskiej wywodzą się z tego samego nurtu pedagogiki, koncentrują się jednak wokół innych jej aspektów. Na podstawie przedstawionych wyżej cech można wyciągnąć kilka wniosków na temat podobieństw i różnic między nimi.

W obydwu podejściach podkreśla się holistyczne spojrzenie na osobę starszą, przy czym w „Radości uczenia się” realizuje się to poprzez aktywizację polisensoryczną w trakcie zajęć, podczas gdy w „Montessori dla Seniorów” całościowe spojrzenie na osobę polega na interpretowaniu jej zachowania w kontekście procesów neurodegeneracyjnych w przebiegu otępienia, warunków zewnętrznych, przeszłej i aktualnej sytuacji oraz zachowanych umiejętności (Stroińska, 2017; Stroińska, 2018; Dudek, 2018).

W obydwu ujęciach pracę z seniorami planuje się z uwzględnieniem ich możliwości. Deficyty kompensowane są poprzez realizowanie i rozwijanie potencjału. W „Montessori dla Seniorów” wyraża się to głównie poprzez taką organizację otoczenia, która umożliwi osobie starszej swobodne poruszanie się i orientację w rzeczywistości oraz ćwiczenie zachowanych umiejętności w celu ich utrwalania oraz za-

pobiegania deterioracji zachowanych funkcji. W „Radości uczenia się” zdolności starszych osób rozszerza się i/lub odzyskuje podczas ustrukturyzowanych zajęć, które mają charakter polisensoryczny, a poziom ich trudności również nie powinien przekraczać możliwości osób starszych, także z demencją (Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018).

W obydwu metodach podkreśla się rolę emocji. W ujęciu Mitterlechner zwraca się uwagę przede wszystkim na doświadczanie przez seniorów pozytywnych uczuć. Proces uczenia się powinien wywoływać radość, co z kolei przyczynia się do wzrostu satysfakcji z życia u osób starszych. Metoda Campa odnosi się do neuronalnych aspektów emocji, czyli do pamięci utajonej i systemu limbicznego, w którym kodowane są informacje emocjonalne, związane na przykład z osobami, miejscami czy wydarzeniami. W pracy z seniorami wykorzystuje się właśnie pamięć emocjonalną, która pozostaje bardzo długo nieuszkodzona w procesie zmian neurodegeneracyjnych mózgu w demencji. Szczególnie ważne jest obserwowanie zachowania osoby starszej, ponieważ często może mieć ona problem z właściwym wyrażeniem swoich emocji w danej sytuacji. Dlatego tak ważne jest budowanie pozytywnej atmosfery podczas kontaktu opiekuna z osobą starszą, przebywania w miejscach, które osoba lubi, unikania zaś tych, które kojarzy z czymś negatywnym (np. lepiej wybrać kąpiel w wannie zamiast pod prysznicem, pod którym osoba kiedyś się przewróciła). Takie działania wynikają z założenia lepszej pamięci emocji niż zdarzeń (Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018).

W metodach pracy proponowanych przez Campa dąży się do tego, aby każda czynność osoby starszej była celowym i sensownym działaniem, rehabilitacją poznawczą oraz ćwiczeniem zachowanych umiejętności. Materiały do zajęć zawierają instrukcję wykonania. Są nimi głównie przedmioty codziennego użytku po to, aby działania wykonywane w trakcie treningu rehabilitacji poznawczej były jak najbardziej zbliżone do rzeczywistości. Mitterlechner natomiast proponuje opracowanie konkretnych, ograniczonych w czasie zajęć, których celem

jest stymulacja poznawcza oraz sensoryczna. Materiały do pracy również zawierają zrozumiałą i jasną strukturę, nie są nimi jednak codzienne przedmioty, lecz elementy nawiązujące do doświadczeń i przestrzeni życiowej osoby starszej (np. odpowiednio zaprojektowane plansze z obrazkami i podpisami; Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Gutowska, 2017; Dudek, 2018).

Ważną zasadą obydwu ujęć jest rozpoczynanie pracy od czynności prostych i stopniowe przechodzenie do coraz bardziej złożonych. Obydwie metody mają również na celu włączanie osób starszych we wspólnotę, co jest szczególnie istotne w instytucjach pomocowych. W „Montessori dla Seniorów” ważnym aspektem jest również nadawanie osobom roli społecznej. Z upływem lat ubywa ról, które człowiek odgrywa w życiu (m.in. rodzinnych i zawodowych), co może powodować poczucie bycia niepotrzebnym, dlatego ważne jest, aby temu przeciwdziałać. Nadawanie ról może polegać na proponowaniu osobom starszym stałych zobowiązań i zadań do wykonania, na przykład codzienne zmienianie daty w kalendarzu zawieszonym w holu². Przyczynia się to do wzrostu poczucia kompetencji i przynależności (Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018).

W obydwu podejściach do opieki nad seniorami bardzo istotnym zagadnieniem jest rozwój rozumiany jako zapobieganie negatywnym skutkom demencji poprzez zastosowanie takich metod terapeutycznych, które pozwolą na wykorzystanie potencjału i możliwości osoby starszej. W „Montessori dla Seniorów” realizuje się to poprzez wykorzystywanie zachowanych umiejętności w celu kompensowania deficytów poznawczych (i pojawiających się w ich wyniku „niewłaściwych zachowań”). W „Radości uczenia się” natomiast zajęcia dla osób starszych projektuje się w taki sposób, aby dostarczały jak najwięcej bodźców sensorycznych, by stymulować jednocześnie różne obszary kory mózgowej (Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018).

Ważnym elementem geragogiki montessoriańskiej jest wsparcie opiekunów osób starszych. W ramach metody „Radość uczenia się”

organizowane są warsztaty szkoleniowe dla opiekunów osób z demencją. W ujęciu „Montessori dla Seniorów” bliscy osób starszych uczą się nowego spojrzenia na otępienie poprzez obserwację relacji seniorów z opiekunami formalnymi w instytucjach pomocowych.

PODSUMOWANIE

Pedagogika Marii Montessori stała się inspiracją do tworzenia nowych sposobów pracy z osobami starszymi. Geragogika montessoriańska jest wciąż rozwijającym się nurtem opieki. Holistyczne spojrzenie na osobę starszą, dostrzeganie i rozwijanie jej potencjału oraz proponowanie rozwiązań w celu przezwyciężaniu trudności poznawczych to tylko niektóre aspekty tych metod, które pozwalają na zwiększenie samodzielności osób starszych. Należy jeszcze raz podkreślić, że techniki pracy proponowane w ramach opisywanych metod dotyczą zarówno osób zdrowych, jak i z różnym nasileniem trudności poznawczych. Dostosowania wymaga natomiast poziom trudności i zakres tematyczny

zajęć (dopasowany do indywidualnych przeżyć, preferencji, zainteresowań itd. (Lee i in., 2007; Camp, 2010; Strońska, 2017; Strońska, 2018; Dudek, 2018).

Zmiany demograficzne w postaci zwiększającej się proporcji osób starszych – obserwowane nie tylko w polskim społeczeństwie – implikują konieczność tworzenia systemów wsparcia dla seniorów. Zaprezentowane dwa ujęcia geragogiki montessoriańskiej mogą być korzystną alternatywą tradycyjnych form rehabilitacji poznawczej i aktywizacji społecznej osób starszych, w szczególności dla tych, którzy korzystają z pomocy instytucjonalnej. Należy podkreślić, że przynoszą one korzyści także opiekunom.

„Montessori dla Seniorów” oraz „Radość uczenia się przez całe życie” wyrastają z tej samej pedagogiki i realizują te same cele, ale w odmienny sposób. Warto więc czerpać inspiracje z każdej z nich i wykorzystywać elementy obydwu – w zależności od możliwości i potrzeb, aby jak najpełniej wykorzystywać potencjał osób starszych w dążeniu do ich rozwoju.

PRZYPISY

¹ Charakterystyki metod autorka tekstu dokonuje głównie na podstawie informacji pochodzących od jej twórców i propagatorów uzyskanych podczas konferencji i szkolenia. Opis „Montessori dla Seniorów” powstał na podstawie informacji pozyskanych z konferencji „Metoda Montessori dla Seniorów z zaburzeniami poznawczymi – inna wizja opieki (*Montessori Inspired Lifestyle*®)” z udziałem dr. Cameron Campa, która odbyła się 16.09.2017 roku w Warszawie, oraz z warsztatów szkoleniowych z zakresu „Metody Montessori dla Seniorów z zaburzeniami poznawczymi – Montessori Lifestyle®”, które odbywały się 3–4.02.2018 roku w Warszawie.

Charakterystyki metody „Radość uczenia się przez całe życie” autorka dokonuje głównie na podstawie informacji z Międzynarodowej Konferencji „Radość uczenia się przez całe życie według Marii Montessori”, która odbyła się 25.10.2018 r. w Lublinie. W konferencji uczestniczyła Christine Mitterlechner.

² Przykład pochodzi z doświadczenia autorki będącego rezultatem z pracy w domu pomocy społecznej.

BIBLIOGRAFIA

- Byczewska-Konieczny K. (2017), *Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Camp C.J. (2010), Origins of Montessori programming for dementia. *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(2), 163.
- Camp C.J., Skrajner M.J. (2004), Resident-Assisted Montessori Programming (RAMP): training persons with dementia to serve as group activity leaders. *The Gerontologist*, 44(3), 426–431.

- Cohen-Mansfield J., Dakheel-Ali M., Marx M.S. (2009), Engagement in persons with dementia: the concept and its measurement. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(4), 299–307.
- Drwal R.L. (1995), *Adaptacja kwestionariuszy osobowości: wybrane zagadnienia i techniki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dudek, M. (2018), Informacje z materiałów konferencyjnych.
- Feng Y., van Reijmersdal R., Yu S., Rauterberg M., Hu J., Barakova E. (2017), Dynamorph: Montessori inspired design for seniors with dementia living in long-term care facilities. *In International Conference on Intelligent Technologies for Interactive Entertainment*, 49–58. Springer, Cham.
- Gutowska A. (2017), Geragogiczny model pracy z seniorami oparty na koncepcji Marii Montessori. *Edukacja Dorosłych*, 77(2), 225–239.
- Han J.W., Son K.L., Byun H.J., Ko J.W., Kim K., Hong J.W., Kim K.W. (2017), Efficacy of the Ubiquitous Spaced Retrieval-based Memory Advancement and Rehabilitation Training (USMART) program among patients with mild cognitive impairment: a randomized controlled crossover trial. *Alzheimer's Research and Therapy*, 9(1), 39.
- Hindt BS A., Morris BS J., Sohre BS J., Buchanan J.A. (2018), The Effects of a Montessori-Based Activity on Affect and Engagement in Persons with Dementia. *Journal of Aging and Geriatric Medicine*. 02. 10.4172/2576-3946.1000119.
- Hopper T., Mahendra N., Kim E., Azuma T., Bayles K.A., Cleary S.J., Tomoeda C.K. (2005), Evidence-based practice recommendations for working with individuals with dementia: Spaced-retrieval training. *Journal of Medical Speech Language Pathology*, 13(4), xxvii.
- Kijak R.J., Szarota Z. (2013), *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Lee M.M., Camp C.J., Malone M.L. (2007), Effects of intergenerational Montessori-based activities programming on engagement of nursing home residents with dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 2(3), 477.
- Miksa M. (2009), *Zrozumieć Montessori, czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Puślecki W. (1996), Edukacja alternatywna. Jej istota, podstawowe problemy. W: B. Śliwerski (red.), *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rotter J.B. (1966), Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1.
- Sheppard, C.L., McArthur, C., Hitzig, S.L. (2016), A systematic review of Montessori-based activities for persons with dementia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(2), 117–122.
- Skrajner M.J., Camp C.J. (2007), Resident-assisted Montessori programming (RAMP™): Use of a small group reading activity run by persons with dementia in adult day health care and long-term care settings. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*®, 22(1), 27–36.
- Straś-Romanowska M. (2011), Późna dorosłość. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stroińska M. (2017), Informacje z materiałów szkoleniowych (zob. przypis końcowy).
- Stroińska M. (2018), Informacje z materiałów szkoleniowych (zob. przypis końcowy).
- Szmiągalska B. (1995), Społeczno-uczeniowa teoria osobowości Juliana B. Rottera. W: A. Gałdowa (red.), *Współczesne koncepcje osobowości*. Cz. III, 9–23. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Uzar K. (2011), *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Van der Ploeg E.S., O'Connor D.W. (2010), Evaluation of personalised, one-to-one interaction using Montessori-type activities as a treatment of challenging behaviours in people with dementia: the study protocol of a crossover trial. *BMC Geriatrics*, 10(1), 3.
- Van der Ploeg E.S., Eppingstall B., Camp C.J., Runci S.J., Taffe J., O'Connor D.W. (2013), A randomized crossover trial to study the effect of personalized, one-to-one interaction using Montessori-based activities on agitation, affect, and engagement in nursing home residents with dementia. *International Psychogeriatrics*, 25(4), 565–575.
- Vance D.E., Porter Jr, R.J. (2001), Montessori methods yield cognitive gains in Alzheimer's day cares. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 1–22.

- Volicer L., van der Steen J.T. (2014), Outcome measures for dementia in the advanced stage and at the end of life. *Advances in Geriatrics*, 2014.
- Waligórska M., Kostrzewa Z., Potyra M., Rutkowska L. (2014), *Prognoza ludności na lata 2014–2050*. Główny Urząd Statystyczny.
- Zanetti O., Zanieri G., Giovanni G.D., De Vreese L.P., Pezzini A., Metitieri T., Trabucchi M. (2001), Effectiveness of procedural memory stimulation in mild Alzheimer's disease patients: A controlled study. *Neuropsychological Rehabilitation*, 11(3–4), 263–272.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. (2010), *Psychologia–kluczowe koncepcje, t. 2: Motywacja i uczenie się*, przeł. M. Guzowska-Dąbrowska, J. Radzicki, E. Czerniawska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.