

*„Nemcsak a húszéveseké
a világ!”*

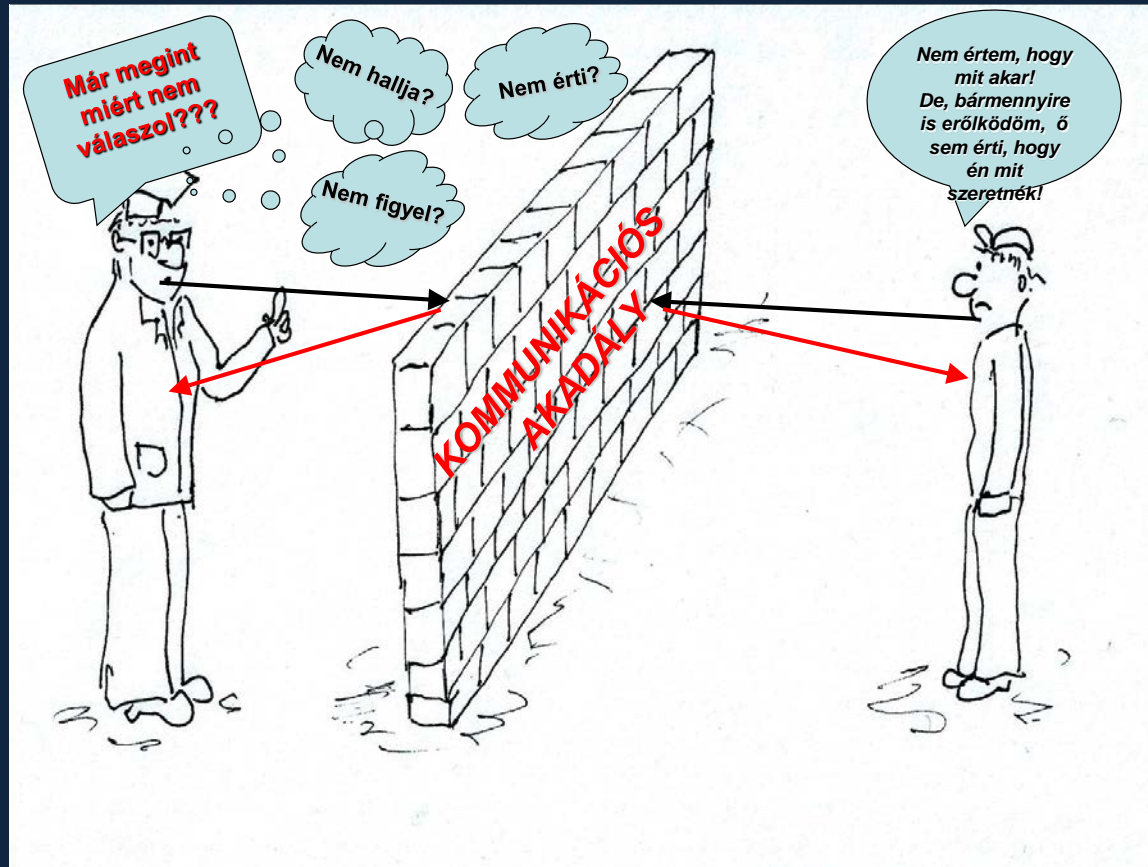
**Kommunikációs
gyakorlatok hatvanon
túl**

**Berta Zsófia
Pákozdi Melinda**

A kommunikáció

- Communicatio 'gondolatok közlése, közzététele'
- Roman Jakobson modellje a kommunikációs tényezőkről



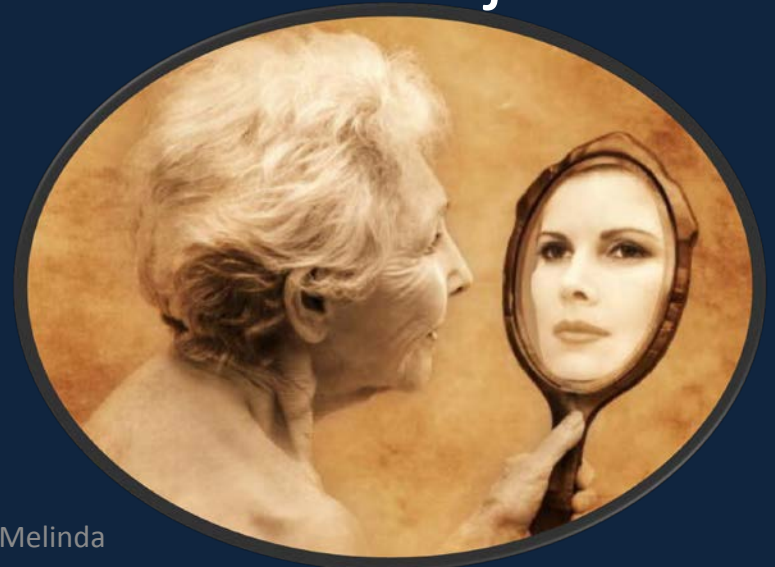


Fehér, (2014)

- A kommunikációt nehezítő tényezők az adótól és a vevőtől egyaránt származhatnak, az információ küldésében, a feldolgozásban, áramlásban zavart kelthetnek, azaz lehetetlenné tehetik a szándékolt üzenet célba érését, így a tervezett kommunikációs szándék kudarcba fulladhat.

Időskor fogalmának meghatározása

- WHO szerint 65 éves kortól kezdődik
- Mit is jelent pontosan az öregedés?
- A mérésére kétféle módszer létezik: az objektív és a szubjektív módszer



Időskori változások

- Idegrendszeri folyamatok
 - Agyi mozgatóközpontok
 - Idegrostok vezetőképessége
 - Csökkent aktivitás
 - Szöveti leépülés (= atrófia)
- Szív munkája romlik: a 80 éves ember egységnyi időre számított szívkeringés-térfogata a 30 éveséhez képest 30%-kal csökken!

Időskori változások

- Hormonális változások
- Porcok elcsontosodnak, szalagok átalakulnak, ízületek mozgása is romlik
- Csökkenő izomerő
- Kognitív változások

Időskori változások

- Beszédszervi változások
 - Beszédszervek elöregedése, pontatlan működése
 - Tüdőkapacitás csökkenése: az idős ember tüdőkapacitása **50%-kal csökken**
 - Csökken a szövetek max. oxigéncseréje is (**70% !!**)
 - Gégefunkció romlása
 - Hangkvalitás, -kvantitás
 - Mellkasi rezonancia mennyiségi/minőségi változásai
 - Nyílt/kevert orrhangzóssá válhat a beszéd
 - Hangajkak nyálkahártyája változik
 - Beszédtempó lassulása (10 hang/s)

 - Az időskori hangképzési zavarok (preszbifónia) 8-30%-ra tehetők.



- Nehezebbé válik a légzés
- Nehezebbé válik a nyelés
- Nehezített a beszédfeldolgozás
- Nehezebbé válik az artikuláció
- Szótalálási nehézségek



*Nehéz
érvényesülés*



frusztráció



elbizonytalanodás



*Elmagányosodás,
szociális
elszigetelődés*

Terápia felépítése

- Légzőgyakorlatok
- Hanggyakorlatok
 - Hangelőrehozás
 - Rezonanciafokozás
 - Hangerő gyakorlatok
- Hangsúlygyakorlatok
- Ritmusgyakorlatok
- Kiejtésgyakorlatok
- Testtónusszabályozás, mozgás
- Kommunikációs gyakorlatok (verbális/nonverbális csatorna)



Megvalósulás

- 11. kerület - Szentimrevárosi Idősek Klubja
- Kb. 20 fő
- Heti 1 alkalom
- Céljaink:
 - Vitalitás növelése
 - Csoportdinamika fejlesztése
 - Verbális/nonverbális csatornák megerősítése
 - Kommunikációs hatékonyság növelése
 - Kommunikációs zavarból következő nehézségek megszüntetése



Megvalósulás

Az órák felépítése

1. Ismerkedés, egymásra hangolódás
2. Helyes testtónus, testtartás kialakítása
3. Légzőgyakorlatok
4. Hangelőrehozás, középhangsáv gyakorlatok
5. Rezonanciagyakorlatok, hangerősítés
6. Hangsúlygyakorlatok
7. Artikulációs gyakorlatok/Kiejtésgyakorlatok
8. Ritmusgyakorlatok

Megvalósulás

Az órák felépítése

- Az órák keretét minden alkalommal a bevezető, ráhangolódnó játékok, illetve lezárásképpen kommunikációs/szituációs gyakorlatok alkotják.
- Minden órán megjelennek a mozgásgyakorlatok, testtónus-szabályozó gyakorlatok is.

Megvalósulás

Eszközeink

- Klasszikus versek, szövegek
- Konyhai eszközök (fakanál, sodrófa)
- Lufi
- Régi dalok
- Relaxációs zenék
- Sorozatok jelenetei (Szulejmán, Barátok közt stb.)
- ... és így tovább

Forrásaink

- Balázs B. (2003). Az időskori hangképzés jellemzői. In: Gósy . ÉS Menyhárt K. (szerk.) Szöveggyűjtemény a fonetika tanulmányozshoz. Budapest: Nikol
- Bóna J. (2013). A spontán beszéd sajátosságai az időskorban. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
- Fehérné K. Zs. (201). A középiskolás korosztály beszélt és írott nyelvi zavarainak kommunikációs következményei, a zavar megszüntetésének lehetőségei In. Papp G. (szerk.) Középiskolás fokon?! (pp. 121-142). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
- Hirschberg J., Hacki T. és Mészáros K. (szerk.). (2013) *Foniátria és társtudományok I.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
- Montágh I. (2012). *Tiszta beszéd.* Budapest: Holnap Kiadó.
- Semsei I. (2014). Gerontopszichológia. *Magyar Gerontológia*, 6 (22-23), 134-137. Letöltés helye: http://foh.unideb.hu/sites/foh.unideb.hu/files/oldal/277/6.22_6.23.pdf