



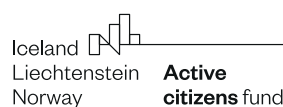
NARZĘDZIOWNIK DLA EDUKATORÓW

DraBiNa

*metody służącej
aktywizacji społecznej
osób starszych*



Materiał został opracowany w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany w ramach programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy norweskich i EOG w partnerstwie instytucji: Fundacja św. Jadwigi w Morawie, Fundacja Via Salutis oraz Ós Pressan.



Projekt realizowany
z dotacji programu
Aktywni Obywatele
- Fundusz Krajowy,
finansowanego
z Funduszy EOG.

WSTĘP

Trzymasz w ręce „Narzędziownik” dotyczący autorskiej metody pracy z Seniorami pt. „DraBiNa”. Jest on rezultatem pracy ekspertek dr Joanny K. Wawrzyniak, Agnieszki Buś, Alicji Przepiórskiej Ułaszewskiej oraz Ewy Marcinek w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany był z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG. W celu jego realizacji zawiazane zostało partnerstwo instytucji i organizacji pozarządowych przez Fundację św. Jadwigi w Morawie, Fundację Via Salutis oraz Ós Pressan.

Pierwsza część Narzędziownika odnosi się do przyjętej koncepcji pracy, główną część Narzędziownika stanowią przetestowane scenariusze zajęć a w ostatniej części znajdziesz rekomendacje.

Narzędziownik dedykowany jest osobom, które na co dzień pracują m.in. w charakterze edukatorów, animatorów, terapeutów zajęciowych, lub z pasji wspierają osoby starsze w rozwoju, budowaniu poczucia własnej wartości, w obszarze integracji społecznej, a także osobom, które planują podjęcie takiej aktywności zawodowej lub pozazawodowej.

W zależności od Twoich doświadczeń, kwalifikacji i kompetencji, które posiadasz - możesz korzystać z Narzędziownika samodzielnie lub uzupełnić go zamówionym u nas szkoleniem z metody DraBiNa:

viasalutis.pl@gmail.com

Mamy nadzieję, że praca metodą DraBiNa przyniesie Ci wiele satysfakcji.

Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buś

Alicja Przepiórska Ułaszewska

Ewa Marcinek

RECENZJE

Dobre praktyki w pracy z seniorami to wartościowy element edukacji. Osoby pracujące z tą grupą wiekową to animatorzy z powołania, o wysokich kompetencjach i umiejętnościach, lecz wciąż poszukujący inspiracji i nowych, oryginalnych metod i narzędzi do pracy aktywizującej. Ważne, by te sposoby pracy były sprawdzone – wykorzystujące osiągnięcia nauki, z merytoryką opisaną w literaturze, przetestowane refleksyjnie i z uwagą skoncentrowaną na potrzebach oraz możliwościach seniorów. Taki w mojej opinii jest zaproponowany Narzędziownik DraBiNa - poprzedzony cyklem warsztatów z seniorami, testowany w pracy z nimi, doskonalony i przepracowany w różnorodnych grupach, omawiany z edukatorami i recenzowany przez nich i przez samych uczących się w starości. To godna polecenia i stosowania praktyka w codziennej pracy z tą wciąż rosnącą grupą demograficzną, która stale się emancypuje i wymaga wyjątkowego zaangażowania w pracę edukacyjną.

dr hab. Artur Fabiś, prof. Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej,
Wiceprezes Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych,
Założyciel Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mysłowicach,
Założyciel i Redaktor Naczelny czasopisma Exlibris
Biblioteka Gerontologii Społecznej.

Praca z seniorami staje się coraz bardziej wymagająca ze względu na przemiany cywilizacyjne i obyczajowe. Współczesny senior znacząco różni się pod względem potrzeb od seniora sprzed dekady. Często ma także inne możliwości i świadomość. Dlatego praca edukatora senioralnego komplikuje się i stawia przed tym zawodem coraz to nowsze wymagania, zwłaszcza w trudnym czasie pandemii, konfliktów społecznych, wojen... Niezwykle ważnym staje się wówczas zadbanie o dobrostan. Jednym ze sposobów zadbania jest sięganie po nowatorskie, lecz sprawdzone metody pracy. Taką metodą jest DraBiNa i zaproponowany Narzędziownik, który znacznie rozszerza perspektywę codziennej aktywizacji seniorów i prowadzi edukatora krok po kroku w nowe, lecz bezpieczne rejony pracy z dramą, biografią i narracją, dając satysfakcję obu stronom procesu edukacyjnego.

dr Elżbieta Woźnicka, adiunkt w Akademii Nauk Stosowanych
Stefana Batorego w Skierniewicach,
Członek Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego
i Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego,
Zastępca redaktora naczelnego czasopisma „Kultura i Wychowanie”.

WPROWADZENIE NA DRABINĘ



DraBiNa jest autorskim pomysłem na model pracy z Seniorami, której celem jest zachęcanie do działań na rzecz siebie samych oraz najbliższego otoczenia. Idea, która nam przyświecała wyrosła z przekonania, że aby realizować działania na rzecz innych w sposób właściwy, należy najpierw mieć świadomość własnego dobrostanu i umieć o niego zadbać.

Istotną częścią Projektu była pilotażowa wersja warsztatów z seniorami zrealizowana w dwóch grupach w celu zdiagnozowania potrzeb i podniesienia poziomu świadomości seniorów na temat dobrostanu i wartości wynikającej z pracy nad nim. To, o czym m.in. były same warsztaty / co dały osobom uczestniczącym odzwierciedlają wypowiedzi zebrane podczas badania focusowego¹:

- „Wejrzałam głęboko w siebie – ta forma była dla mnie rodzajem terapii, która na tym etapie była mi potrzebna. Jestem teraz spokojniejsza, bogatsza o wiedzę o sobie.”
- „Otrzymałam bardzo cenne wskazówki jak pracować sama nad sobą, żeby mi ze sobą było dobrze.”
- „Nabrałam pewności siebie, poznałam swoją wartość.”
- „Urosły mi skrzydła. Do warsztatów przystąpiłam jako nieopierzone pisklę. Każde ćwiczenie dawało mi nową, większą rozpiętość skrzydeł.”
- „Wspaniałe zajęcia pozwoliły mi uspokoić myśli, oderwać się od codziennych spraw, zastanowić nad sobą. Poznawałam ciekawe formy własnego rozwoju. Możliwości i moce, jakie w nas drzemia będą dla mnie wytyczną do działania. Jestem gotowa podzielić się tym z innymi.”

Nowe i odkrywcze były dla mnie...:

- umiejętność nazwania emocji, okazywania ich, a nie skrywania, „zamiatania pod dywan”,
- odkrycie siły wdzięczności (ułatwienie życia), wzmocnienie optymizmu, wiara w siebie i innych,
- zaskoczenie: pamiętać wszystko co było, minęło, także to co było przykre, złe, wyciągać z tego wnioski a nie rozpamiętywać”.

Dobrostan oraz jego znaczenie w życiu codziennym był eksplorowany różnymi ścieżkami / metodami pracy - były to drama, biografia i narracja. Zapraszamy to wczytania się w krótki opis każdej z tych metod.

DRAMA

Drama to formuła pracy edukacyjnej, podczas której osoby uczestniczące w zajęciach są zapraszane do analizy fikcyjnych (choć prawdopodobnych) historii z perspektywy zarówno ich bohaterów, jak i obserwatorów. Zabieg ten służy poruszeniu ważnych dla grupy tematów i jednocześnie stwarza okazję spojrzenia na nie z różnych, często nowych, perspektyw.

Uczestnicy i uczestniczki warsztatów wchodzą w role osób z analizowanych historii, aby lepiej poczuć np. mechanizmy pojawiające się w relacjach czy emocje u danej postaci, sprawdzić motywacje i docelowo poszukać różnorodnych rozwiązań. Tak stosowane ćwiczenia dramatyczne umożliwiają po wyjściu z ról refleksję nad poruszonymi historiami i odniesienie ich do własnego życia: co mnie poruszyło? w jakich obszarach mam podobnie? które z analizowanych w rolach i w historii rozwiązań mnie inspirują lub postrzegam za przydatne również dla mnie?

Podczas warsztatów skupialiśmy się m.in. na zjawisku wtłaczania seniorów w konkretne funkcje w rodzinie (np. permanentną opiekę nad wnukami), konflikty w środowiskach seniorskich, ograniczone możliwości podążania za marzeniami.

Ćwiczenia warsztatowe bazujące na dramie są dla ich odbiorców i odbiorczyń angażujące – włączają zarówno na poziomie fizycznym (ciało i ruch podczas wchodzenia w rolę), jak też intelektualnym (tworzenie improvizacji, budowanie dialogów będąc w rolach, myślenie o rozwiązaniach pozostając w czyichś „w butach”) oraz emocjonalnym (naturalnie zaczynają się pojawiać uczucia towarzyszące sytuacji w jakiej znalazła się postać – np. poczucie osamotnienia, duma, irytacja, ulga czy radość). Co istotne – pomimo, że drama bazuje na wchodzeniu w rolę, na częściowo gotowych historiach – umiejętności czy zdolności aktorskie nie są tu w ogóle istotne.

1 Badania fokusowe są formą wywiadu grupowego, który przeprowadza się w obecności moderatora czuwającego nad właściwym przebiegiem dyskusji badanych. Realizowane są często w procesach badawczych nakierowanych na kwestie społeczne, jak świadomość, zadowolenie, opinie itp. Badania te odbywają się zgodnie z ustalonym scenariuszem, wykorzystując przygotowane wcześniej narzędzia i pozwalają na obserwację badanych oraz wyciąganie wniosków.

Kluczem do wartościowych zajęć dramowych jest bycie w roli, a nie jej odgrywanie. Każdy z nas na co dzień funkcjonuje w wielu różnych rolach (matki, córki, babci, koleżanki, gospodyni, specjalistki od finansów lub ogrodnictwa itd.) – w każdej z tych ról zachowuje się inaczej, z innymi osobami jest w relacjach, ma różne potrzeby wynikające z tych ról. To dla nas jako ludzi naturalny proces. I ten proces wchodzenia w inne role, czasem bardzo odległe od naszych osobistych sytuacji i postaw, aby doświadczyć innej perspektywy niż własna (dobrze nam znana), jest istotą dramy.

BIOGRAFIA

Po dramowym doświadczeniu różnych historii i odniesieniu tego do siebie i swoich przemyśleń, zazwyczaj zapraszałyśmy uczestników do przywołania własnych historii. Zapraszałyśmy do pracy z własną biografią w postaci ćwiczeń przywołujących konkretne zdarzenia z życia oraz wywołania refleksji na ich temat. Refleksja w postaci gotowości do analizy (często powtórnej) jest sukcesem bez względu na jej treść i zabarwienie. Wspomnienie jakiegoś wydarzenia może wywołać pozytywne lub negatywne odczucia, lecz zawsze służy reinterpretacji - innemu spojrzeniu na wydarzenie oraz na siebie w nim. Wspomaga też pamięć poprzez pobudzanie wspomnień, odtwarzanie wydarzeń przeszłych, często zapomnianych.

Pamięć autobiograficzna bowiem dotyczy historii życia. Jest zapisem faktów z przeszłości, osobistych doświadczeń oraz zdarzeń, których byliśmy uczestnikami lub świadkami. Towarzyszy nam przez całe życie i nie można od niej uciec, dlatego jest znakomitym materiałem do pracy, nie wymagającym w zasadzie żadnego przygotowania.

Ćwiczenia wykorzystane w pracy z Seniorami podczas warsztatów drabinowych służyły realizacji celu głównego – wzmocnieniu seniorów w działaniu i aktywności na rzecz innych, lecz także na rzecz siebie samego. Seniorzy chętnie pracowali z własnymi biografiami. Po zintegrowaniu się z grupą, poczuli się na tyle komfortowo, by mieć gotowość dzielenia się własnymi przeżyciami i rozmawiać o nich na forum. Nie opierali się wspomnieniom, chcieli wciągać innych w swoje historie i byli ciekawi historii innych, cieszyli się z ich podobieństw i odmienności. Analiza dróg życia, biegu konkretnych omawianych wydarzeń, pozwoliła im spojrzeć z dystansu na wydarzenia dawno zamknięte lub ciągle żywe, oswoić się z decyzjami lub powrócić do domu z postanowieniem zmiany, by poczuć się w zgodzie z samym sobą.

Dzięki takiemu podejściu mamy okazję spojrzeć na siebie z kiedyś, raz jeszcze przeanalizować swoją postawę, motywacje, osąd, możemy ponownie przyjrzeć się własnym reakcjom, relacjom z innymi, wzbogacić wiedzę o to, czego się zdążyliśmy nauczyć, poznać lepiej siebie i innych, zauważyć rozwój, zaakceptować zmianę, dostrzec sukces – nawet jeśli jest nieoczywisty, indywidualnie rozumiany. Nieocenioną korzyścią w pracy z biografią jest także zrozumienie, że każdy ma moc, by zrozumieć swoje wspomnienia, wykorzystać je do poznania siebie, choć to bywa trudne.

NARRACJA

Ostatnią z zastosowanych metod była narracja, pełniąca jednocześnie rolę klamry, spinającej doświadczenia z ćwiczeń dramowych, gdzie treścią były fikcyjne opowieści i doświadczenia własne, przywoływane w części ćwiczeń biograficznych.

Zaproponowałyśmy uczestnikom spotkanie ze sobą, przyjrzenie się temu co noszą, czują i myślą i zwerbalizowanie tego, by z pewnego rodzaju dystansem doświadczyć raz jeszcze, zauważyć swoją wyjątkowość i zasoby, uświadomić je sobie, docenić i skomplementować. Nazwanie, nadanie znaczenia ożywia, daje szansę na pokazanie światu.

Każdy z nas ma swoje opowieści w sobie, ważne jednak, aby nadać im właściwe znaczenie, docenić. Często już na samym początku myślenia o swojej opowieści, cenzurujemy ją, poddajemy wewnętrznemu krytykowi. Dlatego zastosowałyśmy m.in. metodę kreatywnego pisania, pozwalającą na oderwanie się od cenzora, wyzbycie potrzeby logiki, porzucenie obaw przed zrobieniem błędu czy oceną zewnętrzną dotyczącą warstwy logicznej, estetycznej czy poprawności językowej. Automatyczne pisanie, zwane też kreatywnym pisanem ma moc terapeutyczną. Daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala na intymne spotkanie ze swoim słowem tym, które w sobie nosimy. Szukanie słów, przyglądanie się im i słuchanie jak brzmią oraz zastanawianie dlaczego się pojawiły i jakie emocje im towarzyszą, co dziś chcą, aby zostało zauważone, to uwalnia i daje początek wyzbywania się „programów”.

Narracja, którą proponowałyśmy, przybierała formułę opowieści pisanej, ustnej, malowanej a nawet instalacji ekologicznej. Nie ograniczałyśmy się do słów, obraz towarzyszył nam np. podczas tworzenia map marzeń czy manifestowania swoich potrzeb świata. Stosowałyśmy także narrację przez pryzmat ciała, zachęcając do przywołania osobistych wspomnień dot. własnego ciała. Pracowałyśmy z uczestnikami metodą storytellingu, metaforą, korzystałyśmy z przypowieści i bajek terapeutycznych. Zaprosiłyśmy ich także do zastanowienia się „jaka historia nie byłaby kompletna bez nich” i opowiedzenia jej.

Uczestnicy tworzyli wspólne opowieści, w których podejmowali decyzje za swoich bohaterów, a także, przyglądając się trajektorii swojego życia, własne historie, którym nadawali tytuły i którymi dzielili się podczas wspólnego wieczorku literackiego. Narracja pozwala uzewnętrznić to, co dla nas ważne, między innymi poczucie własnej wartości, samopoznanie i poczucie własnej skuteczności.

TEATR FIZYCZNY

Dramie, biografii i narracji towarzyszyły też elementy metody teatru fizycznego. To oddanie głosu fizyczności, ciała, które odczuwa i werbalizuje emocje. Nurt ten odbiera dominację umysłowi, racjonalnemu podejściu na rzecz intuicji, odkrywając niezwykle sceny i poruszające momenty wynikające z improwizacji i ćwiczeń opartych na fizycznym eksplorowaniu i eksperymentowaniu z ruchem. Teatr fizyczny jest więc idealnym narzędziem do wszelkiego rodzaju pracy grupowej, w których budowanie wspólnych doświadczeń i odkrywanie potencjału grupy jest nadrzędnym celem. Proponowane przez nas ćwiczenia opierały się na teorii Viewpoints (z angielskiego punkty widzenia) wywodzącej się z popularnej metody kompozycji tanecznej, stworzonej w latach 70. a praktykowanej głównie w teatrze i tańcu. Praktyka Viewpoints ujmie ruch fizyczny jako źródło inspiracji i kreatywności, jednocześnie oferując strukturę dla działań improwizacyjnych. Do głównych punktów w praktyce Viewpoints należą: PRZESTRZEŃ, KSZTAŁT, CZAS, POWTARZANIE, EMOCJA, RUCH I FABUŁA. Punkty te wpływają na siebie i współgrają ze sobą. Nasze przyzwyczajenie kulturowe wręcz nakazuje nam odgrywać emocje i prezentować je w sposób przyczynowo - skutkowy, dlatego sięgając po Teatr Fizyczny zaprosiłyśmy uczestników do odczuwania i przyjrzenia się swoim odczuciom, zrelaksowania się, bycia sobą i podążania za własnym ciałem. Wspierałyśmy uczestników, by odrzucili dominację rozumu na rzecz głosu płynącego z ciała.

Wyłącz myślenie. Nie planuj ruchów. Nie przejmuj się tym, co zrobisz za chwilę. Nie przewiduj. Nie planuj. Słuchaj ciała. Reaguj instynktownie. Baw się. Te zasady pozwalały uczestnikom na znalezienie w sobie przez pryzmat ciała odpowiedzi na pytania: w jakiej sytuacji czuję się autentycznie, ustrukturyzowanej czy improwizowanej, do czego potrzebna mi struktura do czego improwizacja, na co częściej pozwalam sobie w życiu, czy potrafię odpuścić kontrolę lub co potrzebuję kontrolować w swoim życiu i dlaczego, co mi to daje, co jest dla mnie bardziej komfortowe bliskość czy dystans, podążanie swoimi ścieżkami czy podążanie za innymi, nadawanie tonu, rytmu, narracji, czy odzwierciedlanie i odwzorowywanie tonu, rytmu i narracji innych, poczucie jak reaguje na bodźce zewnętrzne, przyjrzenie się jak reaguje i co mówi moje ciało, poprzez postawę jaką przyjmuje. Zapropionowane przez nas ćwiczenia z nurtu Viewpoints pozwoliły na doświadczanie siebie w relacji samego ze sobą oraz siebie w relacji z grupą i były bezpiecznym spoiwem pomiędzy trzema szczeblami metodycznymi naszej DraBiNy - darmy, biografii i narracji.

Korzyści płynące z teatru fizycznego stosowanego jako praktyka edukacyjna czy aktywizująca, oprócz rozwoju sprawności fizycznej, najbardziej uwidaczniają się w sferze emocjonalno-społecznej. Odrzucając rozumowe wyobrażenia, o tym jak powinni się zachowywać na rzecz bycia zgodzie z tym, co czuje ich ciało, uczestnicy warsztatów zyskują poczucie integralności osobistej, harmonii wewnętrznej oraz nowego rodzaju satysfakcji płynącej z pracy w grupie.

Zapropionowane przez nas ćwiczenia z nurtu Viewpoints pozwoliły na doświadczanie siebie w relacji samego ze sobą oraz siebie w relacji z grupą i były bezpiecznym spoiwem pomiędzy trzema szczeblami metodycznymi naszej DraBiNy - darmy, biografii i narracji.

KONCEPCJE PSYCHOLOGICZNE MODELU DraBiNa



Pracując nad innowacyjną metodą pracy warsztatowej, której celem jest znalezienie sposobów na aktywizowanie społeczne osób starszych, sięgnęliśmy nie tylko po trzy elementy oznaczone w nazwie (dramę, biografię i narrację), lecz także po teorię poliwalgalną, ujętą w metaforyczną drabinę zaangażowania społecznego oraz koncepcję Rezyliencji.

Teoria poliwalgalna

Autor - Stephen Porges w swojej teorii potwierdza holistyczne postrzeganie człowieka, łączące ciało i psyche, wskazując na kwestię podstawową człowieka - potrzebę wchodzenia w interakcje w celu rozwoju i przetrwania. Porges mówi: „*Nasz układ nerwowy domaga się ze wszystkich sił wzajemnych interakcji, by w ten sposób umożliwić stan regulacji i poczucie bezpieczeństwa.*” Co istotne, nie mamy wpływu na reakcje naszego autonomicznego układu nerwowego. We wszystkich fazach życia człowieka, nie wyłączając etapu senioralnego, szczególnie ważne okazują się być przywiązanie, miłość, przyjaźń czy intymność. Sensu nabierają także konflikty, bunt, niezgoda. Dzięki wzajemnym interakcjom ludzkim, układ nerwowy odczuwa zaangażowanie i poczucie bezpieczeństwa. Podczas właściwych interakcji społecznych wykorzystywane są szlaki neuronalne podtrzymujące zdrowie, rozwój i regenerację w naturalny sposób dążąc do bezpieczeństwa. Nieświadomie postrzegamy rolę innych ludzi jako służącą nam w tym, by poczuć się bezpiecznie.

Porges pisze: „*Zachowania społeczne wpływają na nasz stan fizjologiczny, czyli stan naszego autonomicznego układu nerwowego*”, co potwierdza wagę relacji i zachowań społecznych dla zdrowia i dobrostanu człowieka.

Interpretując teorię poliwalgalną konstruujemy obraz człowieka znajdującego się w optymalnym dla siebie stanie – u szczytu drabiny. Wówczas czujemy się zainteresowani otoczeniem i mamy poczucie przynależności, z ciekawością śledzimy wyrazy twarzy innych osób. W tym stanie potrafimy konstruować i realizować własne plany, jesteśmy zorganizowani, produktywni, umiemy wygospodarować czas na rozrywkę i wypocznik. Po prostu czujemy się dobrze, a stan ten sprzyja zdrowiu psychicznemu, fizycznemu i społecznemu. Kiedy jednak pojawia się sytuacja trudna, niepewna, konfliktowa, rodzi się jednocześnie poczucie, że powinniśmy podjąć walkę o siebie albo się usunąć, uciec. Jesteśmy wtedy na środkowym poziomie drabiny, na którym musimy podjąć decyzję co zrobić, by wrócić na jej szczyt.

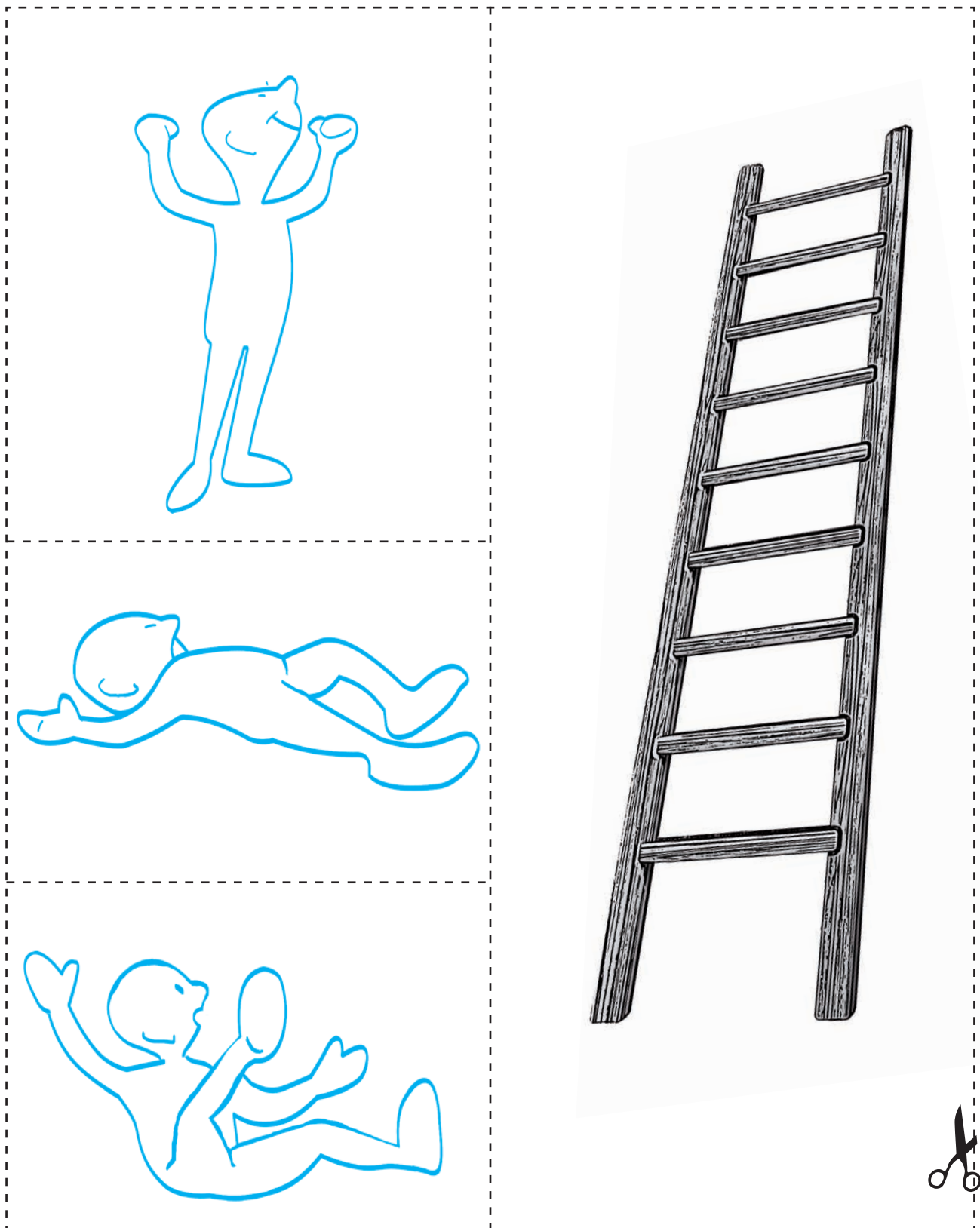
Trzecia sytuacja to ta, kiedy znajdziemy się w sytuacji sprawiającej, że czujemy się bez wyjścia, że nasze poczucie bezpieczeństwa jest zagrożone, a my czujemy się przytłoczeni codziennością i bezsilni.

Opisane stany odczuwane są w ciele, mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, lecz także emocjonalne i społeczne, dlatego naturalnym i najzdrowszym stanem jest dążenie do utrzymywania się na szczycie drabiny.

Posługując się metaforą drabiny zaangażowania społecznego w pracy z osobami starszymi, chcemy obudzić w nich przekonanie, że posiadają w sobie wszelkie zasoby do tego, by angażować się społecznie, czerpiąc z tego satysfakcję i nie obawiając się reakcji otoczenia, nie szukając w niej powodów do wycofania się, nie tracąc wiary w siebie czy poczucia własnej wartości. W DraBiNie zależało nam na uświadomieniu Seniorom, że każda, codzienna sytuacja, może, ze względu na osobiste uwarunkowania, doświadczenia i sposoby reakcji, przemieszczać nas na drabinie zaangażowania społecznego. Ważna jest jednocześnie umiejętność nazwania swojego stanu i powodów jego odczuwania.

Podstawowym zadaniem układu nerwowego jest zapewnienie nam bezpieczeństwa. Każdy stan o czymś nas informuje. Poznanie założeń teorii poliwalgalnej pozwala refleksyjnie podejść do swojego samopoczucia i zastanowić, czego możemy się nauczyć od swojego układu nerwowego, jak wypracować indywidualne sposoby na reagowanie w najkorzystniejszy dla siebie sposób.

Jako istoty społeczne jesteśmy stworzeni do bycia w kontakcie z drugim człowiekiem, do budowania bezpiecznych relacji, szukania dobrostanu i bezpieczeństwa. Rozpoczynamy to poszukiwanie od poczucia bezpieczeństwa w naszym ciele, w naszym otoczeniu i w naszych relacjach z innymi. Czując się bezpiecznie, znajdujemy się na metaforycznym szczycie drabiny zaangażowania społecznego, a będąc tam znajdujemy się w stanie fizjologicznym umożliwiającym zachowania angażujące społecznie.



Rezyliencja

Bazą do części warsztatowej rozwijającej kontakt ze sobą samym / sobą samą jest koncepcja Rezyliencji wg Ricka Hansona. Rezyliencja to zdolność radzenia sobie z pojawiającymi się przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom w procesie realizacji swoich celów.

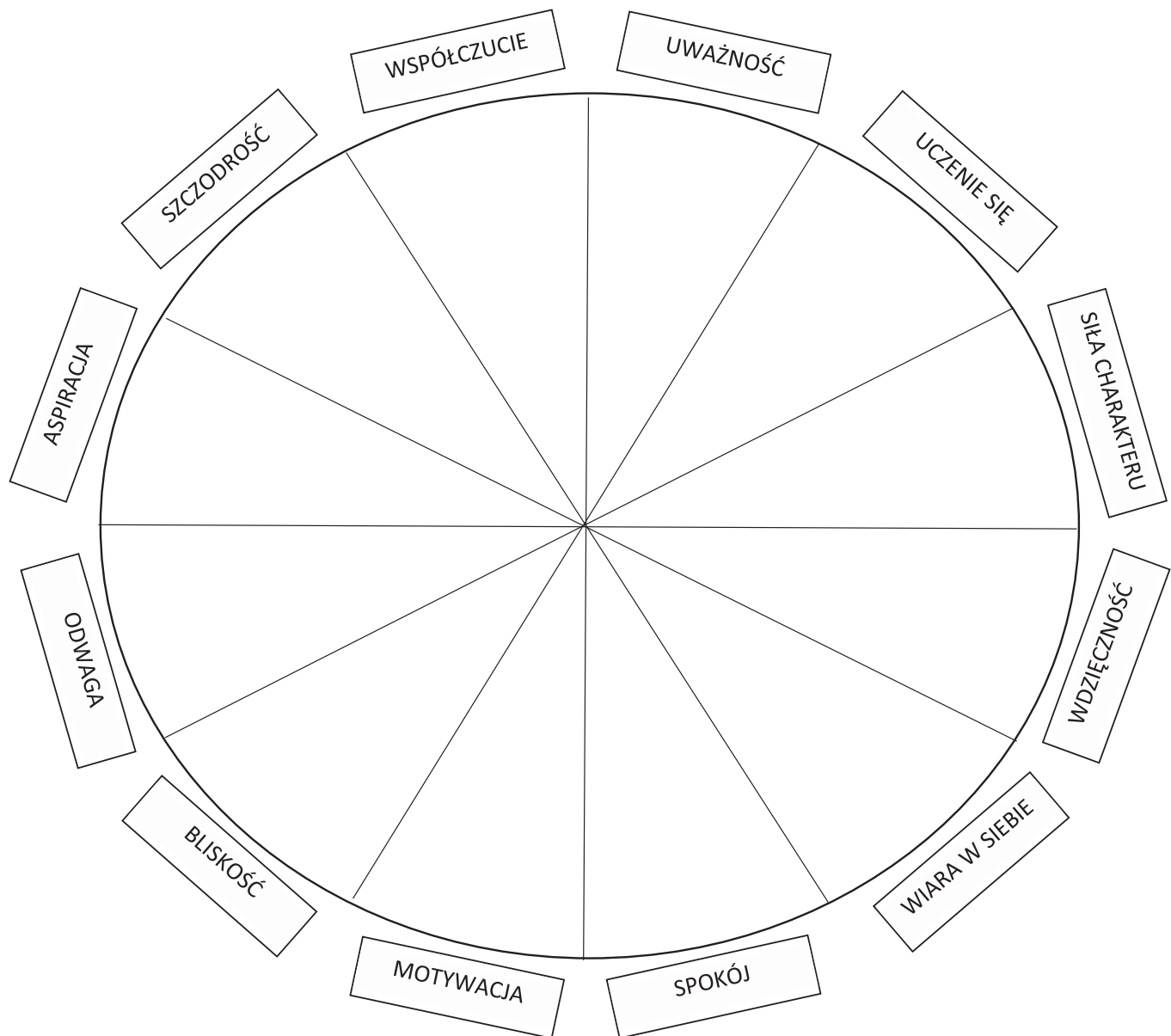
U każdego człowieka codziennie pojawia się wiele potrzeb. Ich pomijanie, niezaspokajanie powoduje, że czujemy się zestresowani, zmartwieni, sfrustrowani, skrzywdzeni, a w konsekwencji trudniej osiągnąć dobrostan. Rick Hanson podkreśla, że to czego potrzebujemy / do czego dążymy, wynika z trzech zakorzenionych w historii gatunku ludzkiego podstawowych potrzeb: **bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi**. Pierwotnie zaspokajanie tych potrzeb zapewniało człowiekowi przetrwanie. Aktualnie środowisko, w którym funkcjonujemy, znacznie różni się od czasów pierwotnych, jednak sposób funkcjonowania naszych mózgów pozostał ten sam. Wciąż dążymy do tego, by znajdować schronienie (zarówno fizyczne, jak i emocjonalne), zdobywać zasoby (pożywienie, środki materialne, kompetencje) oraz łączyć się z innymi ludźmi (tworzyć relacje prywatne, zawodowe, formalne i nieformalne grupy). Jednocześnie Hanson wskazuje, że ludzie zaspokajają te potrzeby na cztery główne sposoby: poprzez **rozpoznawanie** tego co jest prawdziwe, **zapewnianie** sobie niezbędnych **zasobów**, **regulowanie** własnych myśli, emocji i zachowań oraz **odnoszenie się** do innych i świata zewnętrznego. Po zestawieniu trzech bazowych potrzeb człowieka z wymienionymi wyżej sposobami ich realizacji, otrzymujemy dwanaście sił wewnętrznych wspierających budowanie poczucia dobrostanu – prezentuje to poniższa tabela:

	ROZPOZNAWANIE	ZAPEWNIANIE ZASOBÓW	REGULOWANIE	ODNOSZENIE SIĘ
POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA	Współczucie (do siebie samego)	Sila charakteru (determinacja)	Spokój (dbanie o odprężenie)	Odwaga (komunikowanie swoich potrzeb)
POTRZEBA SATYSFAKCJI	Uważność (obserwowanie swoich reakcji)	Wdzięczność (dostrzeganie małych sukcesów)	Motywacja (ustalanie sobie nagród)	Aspiracja (szanowanie własnych marzeń)
POTRZEBA WIĘZI	Uczenie się (koncentracja na doświadczeniach)	Wiara w siebie (wyłączanie wewnętrznego krytyka)	Bliskość (życzliwość i autonomia)	Szczodrość (szczerze dzielenie się, przebaczenie)

Opracowanie na podstawie Rick Hanson,
„Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia.” Sopot 2018

Według Hansona, dzięki rozwijaniu wymienionych wyżej 12 sił wewnętrznych, łatwiej nam zaspokajać różne swoje potrzeby, pomimo pojawiających się wyzwań. A rezultatem tego jest poczucie funkcjonowania w dobrostanie. Dlatego w ramach programu warsztatowego DraBiNa pierwsza część zajęć koncentruje się na odkrywaniu 12 sił wewnętrznych – czym są oraz jak osoba uczestnicząca szacuje poziom każdej z nich u siebie. Służył nam do tego przedstawiony na następnej stronie formularz.

12 sił wspierających dobrostan



SCENARIUSZE DO PRACY WARSZTATOWEJ WG METODY DraBiNa



Na kolejnych stronach znajdziesz przetestowane scenariusze zajęć wspierające zaangażowanie społeczne i poczucie wewnętrznego dobrostanu. Zostały one podzielone na dwa moduły: “Ja w relacji ze sobą” oraz “Ja w relacjach z innymi”. Każdy scenariusz zawiera cel zajęć, czas ich trwania, zestawienie potrzebnych materiałów, przebieg zajęć oraz ew. załączniki do wydruku. Dwa pierwsze scenariusze służą wprowadzeniu i oswajeniu metod pracy z ciałem oraz pisaniem.

Scenariusze są stworzone w oparciu o cykl Kolba², tj czteroelementowy model uczenia się osób dorosłych: doświadczenie-refleksja-wiedza-zastosowanie. My - tworząc zajęcia w ujęciu DraBiNa - w odniesieniu do celu danych zajęć zaprojektowałyśmy:

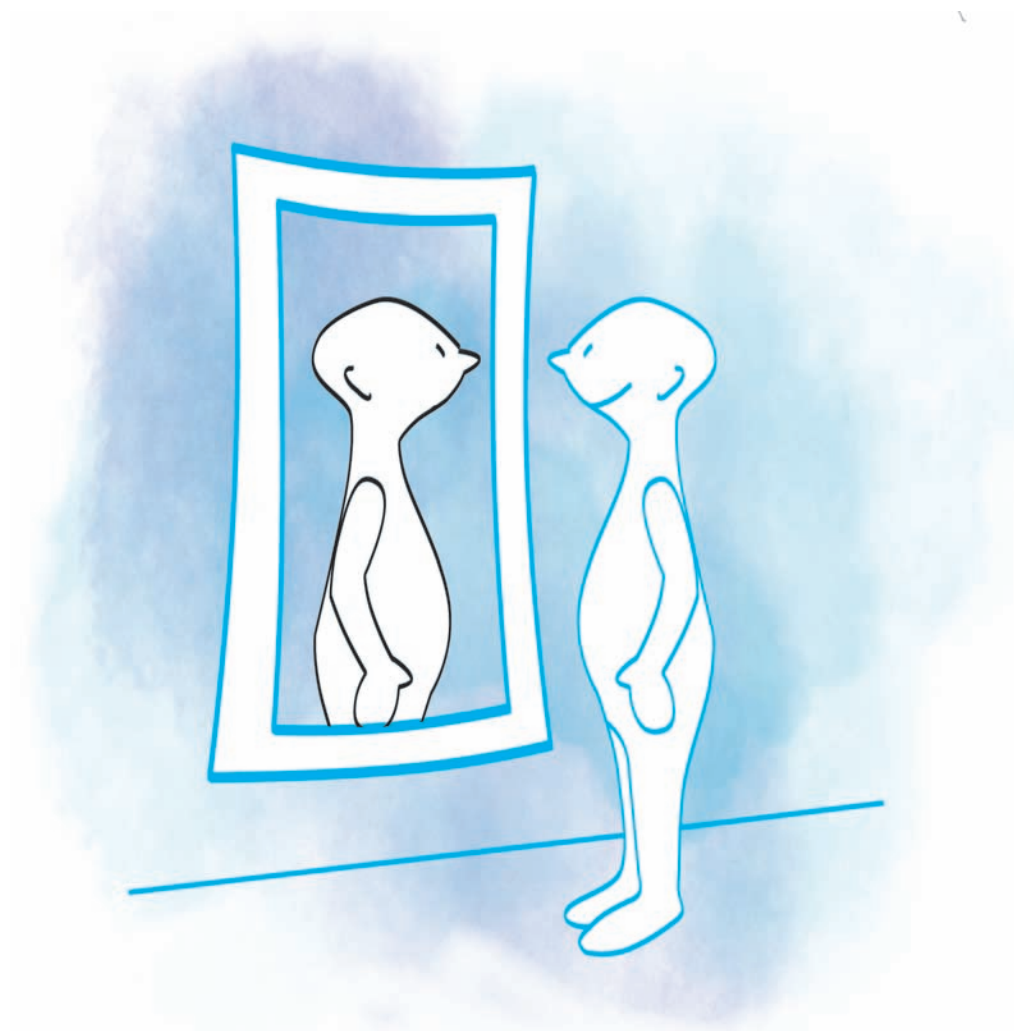
- etap doświadczenia / ćwiczenia → bazując w większości na pracy dramowej (praca z ciałem, wchodzenie w różne role);
- etap refleksji własnej na temat tego doświadczenia/ćwiczenia → najczęściej jako łączenie go z własną biografią;
- etap dot. wiedzy → jako przekazywanie informacji o poszczególnych siłach wewnętrznych budujących dobrostan z koncepcji Rezyliencji R. Hansona - w przypadku pierwszego modułu, oraz pokazywanie jak świadomie zarządzać swoimi przekonaniem z funkcjonowaniem społecznym - w przypadku drugiego modułu;
- etap dot. zastosowania → jako forma narracyjna: pisanie lub wyrażanie się na temat poruszanego zagadnienia w formie twórczej.

Strukturę scenariuszy - poza wyżej opisanymi etapami uzupełnia zazwyczaj krótkie ćwiczenie rozgrzewkowe, pozwalające na łagodne wprowadzenie do tematu zajęć lub form pracy warsztatowej. Te scenariusze, które są zaplanowane czasowo na więcej niż 2 godziny - są jednocześnie tak skonstruowane, że można je świadomie podzielić czasowo na dwa lub trzy krótsze zajęcia.

Symbole zastosowane w scenariuszach oznaczają:

-  - cel
-  - czas
-  - potrzebne materiały
-  - dodatkowy komentarz

² Według Davida Kolba, żeby nabyć daną umiejętność, należy przejść przez cztery kolejne etapy uczenia się: 1. Doświadczenie – wykonuję to, czego chcę się nauczyć, doświadczam danej czynności. 2. Refleksja – analizuję to, co się stało i dlaczego to nastąpiło, wyciągam wnioski z tego, co zrobiłem. 3. Teoria – poznaję teorię/wiedzę, która pomaga wyjaśnić dane zjawisko. 4. Zastosowanie - testuję, sprawdzam nabytą wiedzę w praktyce. Cykl można zaczynać od dowolnego etapu, ważne jest, by przejść go w całości. Cykl można powtarzać wiele razy do momentu, kiedy opanujemy daną umiejętność.



MODUŁ 1: Ja w relacji ze sobą

Tytuł: Spacer po przestrzeni (rozgrzewki dramatowe)



wychodzenie ze schematów, rozluźnienie ciała



15 minut



swobodna przestrzeń w sali

Przebieg krok po kroku:

- 1) Zaproś uczestników, by wstali i się przeciągnęli. Powiedz, że za chwilę będziecie poruszać się po całej przestrzeni sali na wiele różnych sposobów i że celem tych aktywności jest rozruszanie ciała oraz wyjście ze swoich stałych schematów poruszania się / chodzenia.
- 2) Zaproś osoby, aby zaczęły spacerować po sali, kolejno tak jakby:
 - szły w tempie 1 na 5-stopniowej skali, a następnie w tempie 3, 4, 2, 5 i znowu 1
 - szły po łące z wysoką trawą
 - chodziły w wodzie do kolan
 - szły po gorącym piasku
 - chodziły po zamrzniętej rzece
 - były w trakcie wyciszającego spaceru po lesie
 - spieszyły się na ważne spotkanie
 - zwiedzały piękne miejsce
 - poruszały się z uczuciem ogromnego rozczarowania
 - poruszały się z uczuciem wdzięczności
 - poruszały się ze strachem
 - poruszały się z poirytowaniem
 - poruszały się z entuzjazmem.
- 3) Następnie zaproś osoby, aby dalej spacerując starały się zauważać różne elementy w sali – podążając za Twoją narracją:
 - znajdź się jak najbliżej czegoś drewnianego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś metalowego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś białego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś miękkiego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś kanciastego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś zielonego
 - znajdź się jak najbliżej czegoś ładnego
 - spaceruj dalej po sali skupiając się na podłodze, oglądaj jakie buty / stopy mijasz
 - a teraz zobacz jakie kolana mijasz, ile jest tych kolan w sali
 - następnie spaceruj i obserwuj jakie dłonie widzisz w tej sali
 - w kolejnym etapie zaobserwuj łokcie, ramiona, twarze, itd.
 - przyjrzyj się jakie kolory oczu są obecne w tej sali.
- 4) Poproś wszystkich o to, aby się zatrzymali, wzięli głęboki oddech i stanęli lub usiedli na krzesłach w kręgu.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

1. Jak się macie po tej serii spacerów?
2. Co Wam służyło w tym ruchu?
3. Co było wyzwaniem / trudnością?
4. W jakim stopniu macie poczucie rozruszania lub rozluźnienia ciała?

Tytuł: *Automatyczne pisanie*



Rozgrzanie się do pisania, uwolnienie myśli i zrelaksowanie się, oderwanie się od konieczności pisania o „czymś konkretnym i wartościowym”



40 minut



Kartki lub notes, długopis lub ołówek, zegarek lub minutnik dla prowadzącego

Przebieg krok po kroku:

1. Wprowadź w kilku zdaniach uczestników w zagadnienie automatycznego pisania jako jednego z najpopularniejszych ćwiczeń rozgrzewających w pisaniu.
2. Zaproś uczestników do pisania bez przerwy przez następne 5 minut. Poproś, aby:
 - pisali cokolwiek przyjdzie im na myśl,
 - nie analizowali tego, co napisali, ani nie planowali słów, które napiszą,
 - nie odrywali ręki od papieru i nie zatrzymywali się w pisaniu,
 - nie starali się nadawać sensu swoim (pisany) słowom.
3. Poinformuj uczestników, że:
 - tekstów, które napiszą nie będziecie odczytywać na głos, ani się nimi dzielić z innymi,
 - w przypadku, gdyby słowa i myśli płynęły szybciej, niż mogą pisać, można zapisać urwane słowa lub niedokończone zdania,
 - zasady gramatyczne, stylistyczne, interpunkcja czy logika nie mają tu zastosowania,
 - jeśli pojawią się urywane zdania, pojedyncze słowa, przekleństwa, powtórki, nieoczekiwane historie, niezrozumiałe myśli, należy pozwolić im płynąć i przelać je na papier,
 - jeśli w głowie pojawi się pustka, mogą zacząć opisywać to, co się dzieje w sali zajęć (na przykład: Wszyscy coś piszą. Nie wiem, co pisać, nie wiem, co pisać, nie wiem, co pisać, pisać, pisać...) lub uczucia płynące z ich ciała (Zimno mi w stopy, nudzę się. Boli mnie noga...),
 - najważniejsze zadanie, to nie ustawać w pisaniu i pisać w miarę szybko, bez zastanawiania czy korygowania tekstu.

Pisz razem z uczestnikami przez 5 minut. Kiedy czas dobiegnie końca, ogłoś to grupie, pozwalając jednocześnie na dokończenie ostatnich zdań i przygotowanie się do rozmowy.

Zaproś uczestników do przeczytania swoich tekstów w milczeniu, każdy sobie. Poproś ich, żeby zaznaczyli najciekawsze fragmenty, zaskakujące zdania lub inspirujące momenty.

Zaproś uczestników do dyskusji.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

1. Jak się Wam pisało? Jakie mieliście wrażenia?
2. Co Was zaskoczyło? Co interesującego się pojawiło?
3. Czy w tekstach, które się pojawiły, są jakieś fragmenty lub zdania, którymi byłbyś gotowy się podzielić z innymi?

Tytuł: *Spotkanie ze swoim ciałem*



Wprowadzenie do budowania poczucia dobrostanu wokół 2 sił wewnętrznych: uważności i współczucia



210 minut



swobodna przestrzeń w sali, kartki, długopis, głośnik, laptop z muzyką, obrazy postaci z załącznika

Przebieg krok po kroku:

1) ROZGRZEWKA - WSTĘP DO ZAJĘĆ (15 min.):

Zaproś uczestników, by:

- wstali i się przeciągnęli,
- rozpoczęli spacer po sali i przyjrzeni się postaciom na obrazach rozłożonych w sali,
- zastanowili się nad emocjami, jakie im towarzyszą w tej chwili,
- wybrali postać/ obraz, który odpowiada ich nastrojowi w tym momencie i stanęli przy nim,
- opowiedzieli dlaczego wybrali ten obraz/ postać i uczucia, jakie im towarzyszą obecnie lub z jakimi rozpoczynają to ćwiczenie/ dzień.

2) ROZGRZEWKA PRZED ĆWICZENIEM Z CIAŁEM (10 min.)

Zaproś Uczestników, by stanęli w kręgu w bezpiecznej odległości od kolejnej osoby i w rytm muzyki ruszali kolejno różnymi częściami ciała (np. kręcili głową, wykonywali wymachy ramionami, poruszali nogami, wykonywali ruchy okrężne stopami, dłońmi, kręcili biodrami itp.).

Następnie spacerując po sali w dowolnych kierunkach i w dowolnym tempie, przywitani się z napotkaną osobą dowolną częścią ciała, stykając się na przykład łokciami, kolanami, plecami itd. Poproś, by każdy spotkał się z każdym.

3) ĆWICZENIE Z CIAŁEM – HISTORIA O CZĘŚCIACH CIAŁA (30 min.)

Rozdaj uczestnikom po jednej małej karteczce i poproś, by każdy napisał na niej jedną, dowolną część ciała i podał osobie z prawej strony. Tym sposobem każdy otrzyma karteczkę z częścią ciała od uczestnika z lewej strony. Poproś, by każdy napisał trzy historyjki z własnego życia (osobiste wspomnienia swojego ciała) na temat tej części ciała, którą dostał na kartce. Po napisaniu 3 historii, wybierz jedną z nich, by przedstawić/ przeczytać ją całej grupie.

Po odczytaniu po jednej historii przez każdą osobę uczestniczącą, zapytaj uczestników:

- co myślą o części ciała, którą opisywali w swojej historii? Co ich zaniepokoiło?
- czy pisanie 3 historii przyszło im łatwo?
- jak często myślą o swoim ciele i poszczególnych jego częściach?
- co im uświadomiło to ćwiczenie? Jakie korzyści/ przemyślenia wynieśli z tych historii?

4) ĆWICZENIE Z CIAŁEM - SKANOWANIE SWOJEGO CIAŁA (45 min.).....

Poproś uczestników, by usiedli wygodnie w kręgu, uwolnili się od myśli o tym co na zewnątrz ich samych, zamknęli oczy i spotkali się z sobą we własnym ciele.

Zachęcaj uczestników do skanowania swojego ciała poprzez sugestie wydawane cichym i spokojnym głosem:

- Przyjrzyj się wewnątrz własnym stopom, nogom, łydkom – sprawdź, czy są napięte/ ciepłe/ zimne...
- Następnie przejdź do brzucha, piersi, przyjrzyj się jak się czują, co w nich odczuwasz – lekkość, ciężar, czy swobodnie nabierają powietrza, czy falują, czy jest to przyjemne uczucie?
- Przejdź do pleców - co na nich jest, czy skrzydła, czy ciężki plecak, czy są wyprostowane czy pochylone, luźne czy spięte?
- Potem czas na ręce i dłonie. Jakie są – gładkie, szorstkie, ciepłe, zimne, otwarte, zamknięte?

- Poczuj swoją twarz, co wyraża, co chce wyrażać? radość, smutek, uśmiech, spokój, niepokój, czy brak na niej emocji?
- Przyjrzyj się sobie, swojemu ciału, zapytasz je czy gdyby mogło być masowane, to która część ciała najbardziej tego potrzebuje?
- Wybierz jedną część ciała i poświęć jej swoją uwagę.
- Oddychaj spokojnie i miarowo. Miej zamknięte oczy. Poczuj spokój i rozluźnienie w swoim ciele – w poszczególnych jego częściach. Daj sobie na to spotkanie kilkanaście minut.

Następnie poproś uczestników o otwarcie oczu i zastanowienie się, czy któraś część ich ciała „komunikowała się” z nimi wyraźniej, czy w jakiś szczególny sposób odczuwali ją podczas tej sesji?

6) ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI

Skorzystaj z poniższych pytań, aby wspólnie z grupą omówić doświadczenie z ciałem:

- Jak się komunikowało z Tobą Twoje ciało?
- Które jego części były dla Ciebie szczególnie ważne?
- Jakie macie teraz przemyślenia po skanowaniu ciała i listach do jego części?
- Jakie są Wasze refleksje i postanowienia po tych ćwiczeniach?
- Na co chcesz się ze sobą umówić w kontekście dbania o własne ciało/organizm?

7) CZĘŚĆ WIEDZOWA DOTYCZĄCA DOBROSTANU

Opowiedz grupie o uważności i współczuciu jako siłach wewnętrznych budujących poczucie dobrostanu. Podaj przykłady z ciała i częściach opisanych w indywidualnych historiach.

8) ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA UCZESTNIKÓW

Kontynuuj rozmowę z grupą:

Skanowanie własnego ciała miało na celu przyjrzenie się i poczucie każdej części z osobna i całości razem, by odczuć, w jakim stopniu myślimy na co dzień o sobie jako systemie organów, które prawidłowo funkcjonujące mogą być źródłem naszego dobrostanu. Uświadomienie sobie, że od kondycji naszego ciała zależy sprawne funkcjonowanie naszych relacji, aktywność i zaangażowanie...

Rozdaj każdemu kartkę i długopis. Następnie poproś uczestników o zastanowienie się, czy i dlaczego jakaś część ich ciała „komunikowała się” z nimi wyraźniej?

Zaproś uczestników do napisania listu do wybranej części ciała lub od niej do siebie. Co wybrana część ciała chciałaby przekazać uczestnikom lub co uczestnicy mają jej do powiedzenia. Poproś, by uczestnicy sami wybrali konwencję, jakiego rodzaju będzie to list/ rozmowa/ prośba/ podziękowanie, by pisali także o emocjach. List ten nie będzie czytany w grupie.

Tytuł: Historia Teresy i moja historia

-  *Wprowadzenie do budowania poczucia dobrostanu wokół 4 sił wewnętrznych: bliskość, spokój, odwaga, uczenie się*
-  *120 minut*
-  *opis 3 historii (załącznik), taśma malarska i markery, formatka Ten moment, gdy... (załącznik), długopisy dla każdej osoby uczestniczącej.*
-  *rekomendowana liczebność grupy to 10-12 osób*

Przebieg krok po kroku:

1) ROZGRZEWKA PRZED PRACĄ DRAMOWĄ

Zaproś uczestników, by dobrali się w 3 grupy (w miarę równoliczne) lub dokonaj podziału na mniejsze grupy poprzez zaproszenie do odliczania przez kolejne osoby 1-2-3 – gdzie finalnie wszystkie osoby z numerem 1 będą w jednej grupie itd.).

Powiedz, że zadaniem każdej grupy będzie stworzenie stopklatki do podanego przez Ciebie tytułu. Stop-Klatka to zastygnięty obraz stworzony z ciał uczestników. Grupy będą miały max minutę na naradzenie się, a następnie na Twoje klaśnięcie mają utworzyć nieruchomy obraz, który potem inni będą mogli obejrzyć. Pierwszy tytuł obrazu to: „W parku” (powiedz ten tytuł, daj grupom minutę na konsultacje, po czym klaśnij zapraszając do ustawienia się nieruchomo w tym obrazie wszystkie trzy grupy). Zachęć osoby, aby się dyskretnie rozejrzały po innych obrazach i po chwili poproś o rozluźnienie się.

Tytułem kolejnej stopklatki jest: „Spotkanie po latach” (powiedz ten tytuł, daj grupom minutę na konsultacje, po czym klaśnij zapraszając do ustawienia się nieruchomo w tym obrazie wszystkie trzy grupy). Następnie poproś, aby jedna grupa została w swojej stop-klatce, a pozostałe osoby się rozluźniły i przyjrzały się obrazowi. Zapytaj co tu widzą, co się dzieje na obrazie. Poproś oglądających o zaproponowanie „dymków” (myśli, słów) do poszczególnych postaci, tak jak to można zobaczyć w komiksach. I w ten sposób przeanalizujecie kolejno wszystkie 3 stopklatki.

Na zakończenie zaproś grupę do rozciągnięcia ciała i powiedz, że w przez najbliższe ok. 45 min. będziecie (dalej w 3 grupach) analizować pewną historię właśnie za pośrednictwem takich stop-klatek i wspólnego „zagłądania” do nich.

2) PRACA DRAMOWA – HISTORIA TERESY

Rozdaj każdej grupie po jednym opisie historii z załącznika nr 1. Zaproś do tego, aby grupowo zapoznali się z historią, a następnie ustawili obraz (stop-klatkę) kluczowego ich zdaniem momentu w tej historii / obraz (stop-klatkę) esencji tej historii – gdzie będzie można zobaczyć jakie są np. relacje pomiędzy bohaterami, co tam się dzieje. Przeznacz na tę część ok. 5 min. Rozdaj grupom taśmę malarską i markery, żeby mogli napisać sobie imię postaci / rolę, którą przybierają w danej historii i przykleili je do ubrania (np. Teresa, koleżanka, córka itp.).

Kiedy grupy będą gotowe, poproś aby na Twoje klaśnięcie wszystkie naraz zastygły w przygotowanym przez siebie obrazie. Następnie wybierz grupę, od której zaczniecie analizowanie historii – poproś, aby oni pozostali w zastygniętym obrazie, a reszta osób aby się rozluźniła i podeszła bliżej obejrzyć obraz. Zapytaj oglądających co tu widzą. W kolejnym kroku, aby grupa mogła lepiej poznać oglądaną historię:

- albo uruchom obraz klaszcząc w dłonie – uprzedzając wcześniej grupę tworzącą obraz, że ze stop-klatki uruchamia się improwizacja, tak żeby można było zobaczyć co dzieje się w historii;
- albo zaproś osoby oglądające do zadawania pytań postaciom z obrazu, a postaci z danej historii zachęć by odpowiadały zgodnie z rolą / z tym jak czują że jest wewnątrz tej historii.

Następnie powiedz, że zapraszasz wszystkich do poszukania możliwych rozwiązań analizowanej sytuacji. Możesz to zrobić na min. dwa sposoby:

- grupa osób oglądających rzeźbi stop-klatkę idealnego rozwiązania tej sytuacji, ustawiając postaci w docelowy obraz; postaci mogą coś jeszcze zmienić w tym obrazie. Następnie zadaniem postaci jest

pokazanie 3 kolejnych klatek ukazujących proces jak od stop-klatki wyjściowej doszło do stop-klatki rozwiązania idealnego (niejako tworzą poklatkowy film). Po obejrzeniu tych kolejnych obrazów, zapytaj osoby oglądające co wg nich było kluczowymi elementami dla zmiany / dla wybranego rozwiązania.

- zapytaj osoby oglądające o pomysły na zachowania głównej postaci, które zmieniłyby tak, by przyniosły rozwiązanie w analizowanej sytuacji. Kiedy ktoś zgłosi pomysł, zaprosz go do zamienienia się rolami z główną postacią i odegranie tego z innymi osobami będącymi w rolach. Po tym zapytaj osoby oglądające co wg nich było kluczowymi elementami dla zmiany / dla wybranego rozwiązania.

Po krótkim omówieniu rozwiązań zaprosz osoby będące w rolach postaci w analizowanej stop-klatce do wyjścia z tych ról np. poprzez symboliczne zdjęcie płaszcza roli i odłożenie / odwieszenie go.

W taki sposób przeanalizujcie wspólnie wszystkie trzy historie.

3) ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI

Skorzystaj z poniższych pytań, aby wspólnie z grupą omówić doświadczenie / analizę historii Teresy:

- Co w was teraz jest po tych trzech historiach / Co z Wami najmocniej rezonuje z tych historii i naszej wspólnej analizy?
- Które momenty u Teresy wymagały szczególnie jej odwagi?
- Co sprawdziło się u Teresy w dbaniu o swoje potrzeby?
- Co zapewniało jej wewnętrzny spokój?
- Jakie są Wasze strategie na dbanie o siebie w takich sytuacjach?

4) CZĘŚĆ WIEDZOWA DOT. DOBROSTANU

Opowiedz grupie o bliskości, spokoju, odwadze i uczeniu się jako siłach wewnętrznych budujących poczucie dobrostanu. Podaj przykłady z historii Teresy oraz inne z życia.

5) ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH

Kontynuuj rozmowę z grupą: Które elementy, o których przed chwilą rozmawialiśmy zauważasz też w swojej biografii? Poproś, aby osoby uczestniczące odpowiadały sobie w myślach, a Ty w tym czasie rozdaj im formatkę z załącznika nr 2.

Możesz zachęcić grupę do analizy swojej biografii słowami: przypomnij sobie które momenty Twojego życia wymagały odwagi, kiedy wśród chaosu na zewnątrz, potrzebny był Twój wewnętrzny spokój, kiedy nauczyłaś/eś się szczególnie dużo, kiedy ważne było, aby uwzględnić lub zadbać o własne potrzeby? Pomyśl o różnych takich momentach w swoim życiu, spójrz na swoje życie całościowo i wypisz hasłowo 4 takie momenty (np. Ten moment, gdy szłam po sok, Ten moment, gdy zadzwonił telefon) – daj grupie ok. 10 min na prześmyślenie i zapisanie.

Następnie kolejno każda osoba czyta zapisane przez siebie momenty, a grupa wybiera, którą historię chce usłyszeć – osoby zaznaczają sobie na formatce.

W kolejnym kroku daj grupie ok. 15-20 min na opisanie na odwrocie kartki swojej historii / momentu i uprzedź, że będą one potem czytane. Kiedy wszyscy napiszą, zaprosz do odczytania ich historii, zadбай o atmosferę zaciekawienia i nieoceniania. Możesz zachęcić osoby słuchające do zadawania dodatkowych pytań jeśli autor czy autorka historii zgodzi się na nie odpowiedzieć.



Załącznik: **Historia Teresy**

Perspektywa Córk

Julia ma 30 lat, właśnie wróciła do pracy po urlopie macierzyńskim. Jej mąż często wyjeżdża służbowo, w domu jest głównie w weekendy. Po powrocie Julii do pracy okazało się, że łączenie życia zawodowego z opieką nad dzieckiem i codziennymi obowiązkami jest bardzo obciążające. Pomimo, że dziecko miało chodzić do żłobka, ciągłe choroby pokrzyżowały ten układ. Od dwóch tygodni maluch ma zapalenie oskrzeli. A Julia żeby zachować posadę nie może ciągle brać zwolnienia.

Julia jest bardzo związana ze swoją mamą (Teresą) - uważa ją za świetną babcię i gospodynię domową. Według niej nikt lepiej niż Teresa nie umie zorganizować życia domowego. Poza tym, warto żeby wnuk miał stały kontakt z Babcią. Julia wie, że mama jako emerytka jest zaangażowana w działania jakiegoś Klubu Seniora, ale widzi, że nie jest to niej zbyt obciążające czasowo. Wie, że Teresa chodzi tam co jakiś czas na kilka godzin - ale chyba nic się nie stanie, jak na trochę odpuszc. Teraz jej pomoc bardziej jest potrzebna przy wnuku i w domu. Tu też się przecież nie można nudzić.

Ostatnie dwa tygodnie, dzięki pomocy Teresy były dla Julii wybawieniem. Zaplanowała więc też cały nadchodzący miesiąc z obecnością mamy w życiu swojej rodziny. Jedyne co jest barierą, to że Teresa, zaczęła przebąkiwać, że nie chce na stałe rezygnować z aktywnego udziału w Klubie Seniora.

Perspektywa grupy z Klubu Seniora

Zosia, Danką, Janek, Marek i Teresa tworzą zgraną drużynę w Klubie Seniora. Klub działa bardzo prężnie, jego członkowie regularnie się spotykają, planują kolejne działania.

Teresa nie przysłała na dwa ostatnie spotkania. Znajomi próbowali się z nią skontaktować, ale nie odbierała telefonu – napisała tylko, że niedługo wróci na spotkania. Mimo to, nie przysłała i nie uprzedziła o nieobecności. A wcześniej zapowiadała, że będzie mogła wziąć do realizacji więcej zadań.

W międzyczasie padła propozycja zorganizowania wycieczki do Krakowa. Zosia, Danką, Janek i Marek rozdzielili pomiędzy siebie zadania i je zrealizowali – część z nich musiała też wziąć na siebie zadania, które zwykle robiła Teresa. Właśnie rozpoczyna się kolejne spotkanie Klubu, za dwa dni wycieczka – grupa omawia program, ustala miejsce zbiórki. Na spotkanie wchodzi Teresa...

Perspektywa Teresy

Teresa ma 60 lat, od kilku miesięcy jest na emeryturze. Bierze regularny udział w działaniach Klubu Seniora - razem z Zosią, Danką, Jankiem, Markiem tworzą zgraną drużynę organizując wspólnie różne aktywności.

Teresa ma też rocznego wnuka, jej córka niedawno wróciła do pracy po urlopie macierzyńskim a mały poszedł do żłobka. Córka, pomimo że była w domu z małym mogła zawsze na nią liczyć, bo zięć dużo wyjeżdża służbowo. Gdy dziecko poszło do żłobka, Teresa ucieszyła się, że będzie mogła się jeszcze bardziej zaangażować w działania Klubu. Nawet zapowiedziała kolegom, że będzie mogła zająć się dodatkowymi zadaniami.

Jednak plany nie do końca wyglądały tak jak wyobrażała sobie Teresa. Dziecko zaczęło chorować, a córka nie mogła wziąć aż tyle zwolnienia. Poprosiła ją jako babcię o niemalże całonocną opiekę nad wnukiem. Teresa zajmując się małym z gorączką i całym domem u córki nie miała nawet jak skontaktować się z kolegami z Klubu Seniora. Chciała być jednak w porządku wobec nich i wysłała im sms-a, że niedługo wróci na spotkania Klubu.

Udało jej się wreszcie przekonać córkę, że potrzebuje też świata swoich rówieśników, tych relacji, spotkań, możliwości realizowania różnych „szalonych” pomysłów. Oni tyle razy zapewniali, że czekają na nią.

Teresa właśnie wchodzi na spotkanie Klubu. Nie mogła się go doczekać, ma nawet dla nich niespodziankę - zarezerwowała bilety do kina na premierę nowego filmu, która jest za dwa dni. Kiedy wchodzi, widzi, że spotkanie już trwa a grupa umawia się na zbiórkę na wycieczkę, która ma odbyć się również za dwa dni. Ona nic wcześniej o tym nie wiedziała...



Załącznik: Ten moment gdy

Zamknij na chwilę oczy, zanurz się w swojej przeszłości, przypatrz się wydarzeniom, które towarzyszyły Ci na jego różnych etapach. Wybierz kilka momentów ze swojej biografii, które wiążą się z od wagą lub dbaniem o swoje potrzeby i zapisz je poniżej. Ważne aby każdy z nich zaczynał się od frazy „Ten moment, gdy” Nie rozpisuj ich znaczenia, nie twórz opowieści. Stwórz listę tych ważnych dla Ciebie momentów.

Ten moment, gdy

.....

Ten moment, gdy

.....

Ten moment, gdy

.....

Ten moment, gdy

.....

Tytuł: *Trudne wybory*



Wprowadzenie do budowania poczucia dobrostanu wokół 3 sił wewnętrznych: aspiracja, motywacja, siła charakteru



120-150 minut



zdjęcia przedmiotów na:

https://jamboard.google.com/d/1asYgxA3z8uCkeK_MC4RIGHJkAzx4HdJUUhSACxmqltY/viewer + rzutnik lub wydruki, flipchart lub tablica, taśma malarska i markery, kartki i długopisy dla każdej osoby uczestniczącej



rekomendowana liczebność grupy to 10-12 osób

Przebieg krok po kroku:

1) ROZGRZEWKA PRZED PRACĄ DRAMOWĄ

Zaproś osoby uczestniczące do spaceru po sali w różnych kierunkach, powiedz że na każde Twoje klaśnięcie będziesz podawać hasło a zadaniem każdej osoby jest je odzwierciedlić ciałem (do ich decyzji czy dalej chodząc, czy zatrzymując się, a może siadając) – będzie ok. pół minuty na odzwierciedlenia stanu, o którym powiesz.

Hasła kolejno: „na rozdrożu”, „przed podjęciem ważnej decyzji”, „decyzja podjęta w zgodzie z sobą”, „decyzja podjęta wbrew sobie”.

Usiądźcie wszyscy na krzesłach. Powiedz, że za chwilę zaprosisz grupę do zgłębienia pewnej historii w temacie decyzji / wyborów życiowych.

2) PRACA DRAMOWA – HISTORIA HALINKI

Powiedz grupie, że za chwilę poznają pewną historię – fikcyjną, ale opartą na realnych zdarzeniach. Historię będą zgłębiać za pomocą przedmiotów głównej postaci, pokazanych im na zdjęciach, a potem wejścia w perspektywę poszczególnych postaci. Zaznacz, że same przedmioty, które będą analizować są mniej istotne, a kluczowe bardziej informacje jakich mogą dostarczyć. Zaznacz, że nie ma złych i dobrych skojarzeń czy odpowiedzi – każda jest w porządku.

Wyświetl na rzutniku / pokaż wydrukowane pierwsze zdjęcie i zapytaj grupę: Czego możemy się dowiedzieć na podstawie tego przedmiotu? (inne pytanie pomocnicze: Jak myślicie do kogo może należeć ten przedmiot? Co nowego wnosi do naszej historii ten przedmiot?).

Kiedy grupa obejrzy już wszystkie przedmioty, poproś o podsumowanie: Jak byście określili swoimi słowami – o czym jest ta historia? Następnie zapytaj grupę o postaci, które występują w historii i wypisz je kolejno na flipcharcie lub tablicy.

W kolejnym kroku podziel grupę na pary (ew. jedną trójkę jeśli jest nieparzysta liczba osób). Poproś, aby każda osoba wybrała sobie postać, w którą wcieli się na kolejne 20 min. Ważne, aby w każdej dwójce / trójce była Halinka a drugą postać osoby wybierają sobie dowolnie. Celem jest pogłębienie historii, przyjrzenie się sytuacji oczami jej bohaterów – tak, aby finalnie mieć szerszy obraz motywacji bohaterów i ich relacji. Rozdaj każdej osobie kawałek taśmy papierowej i markery – by mogły zapisać i przykleić sobie do ubrania imię postaci, którą się za chwilę staną. Zaproś dwójki/trójki do tego by znalazły sobie dogodne miejsce w sali i usiadły lub stanęły naprzeciwko siebie, tak by komfortowo było im ze sobą rozmawiać. Poproś, aby każda dwójka lub trójka ustaliła moment historii, w którym dzieje się ta rozmowa oraz miejsce gdzie się odbywa. Potem poproś aby usiedli, stanęli tak żeby odzwierciedlić tę sytuację, przyjęli pozycję ciała jako postać z historii, w którą się wcielają i na chwilę zastygli w stop-klatce. Zadaj dwa pytania i poproś, aby każdy udzielił sobie odpowiedzi na nie wewnętrznie w myślach już jako ta postać:

- Jak się czujesz w relacji z tą osobą, z którą za chwilę będziesz rozmawiać?

- Co ważnego chcesz, aby padło w tej rozmowie?

Następnie powiedz, że na pierwsze Twoje klaśnięcie wszystkie dwójki zaczynają rozmowy, a na drugie Twoje klaśnięcie rozmowy się kończą niezależnie od momentu, w jakim były.

Kłaśnij i daj grupie kilka minut na poprowadzenie rozmów w rolach, możesz obserwować poszczególne dwójki i widząc ich poziom zaangażowania w rozmowę skrócić lub przedłużyć czas.

W kolejnym kroku poproś wszystkich, aby zwrócili się w jednym kierunku, np. jednej ze ścian. Powiedz, że za chwilę będzie możliwość usłyszenia wszystkich bohaterów tej historii po to, aby wspólnie móc poszukać różnych rozwiązań w ramach tej historii.

Spójrz na grupę i zobacz jakie postaci zostały wybrane, zaproś osoby będące w rolach tej samej postaci, np. Zenona, aby wstały i razem z krzesłami usiadły obok siebie naprzeciwko wszystkich pozostałych osób. Powiedz, że teraz będzie chwila na zapytanie Zenona o różne kwestie, które pozwolą wyjaśnić niektóre elementy historii, ale też poszukać potem rozwiązań. Osobom w roli Zenona powiedz, że każdy z nich może odpowiadać na zadane pytania inaczej, nie muszą ustalać wspólnej odpowiedzi – ważne, by odpowiadali ze swojej roli i tego, jak ją zbudowali podczas rozmowy, która była przed chwilą w dwójkach. A grupę zaproś do zadawania pytań, pojedynczo i pilnując by nikt nie oskarżał o nic postaci. W taki sam sposób przeprowadź rozmowy/wywiady z pozostałymi postaciami, jakie się pojawiły, dbając o to aby Halinka pojawiała się jako ostatnia. W następnym kroku powiedz grupie, że teraz zapraszasz ich do spojrzenia na całą historię Halinki niejako z lotu ptaka. Dlatego każdy odkleja sobie taśmę z imieniem bohatera, pamiętając jednak wciąż o rozmowach, które odbyli i o odpowiedziach jakich udzieliły przez chwilą poszczególne postacie, przejdźcie do przeanalizowania możliwych rozwiązań. Podziel osoby tym razem na 3 grupy i poproś o porozmawianie krótko (max 5 min) o tym, jak mogłaby skończyć się ta historia, aby Halinka była w zgodzie ze sobą i aby uwzględnić maksymalnie dużo potrzeb jakie się pojawiły. Efektem rozmów ma być stopklatka pokazująca to rozwiązanie, które w wyniku dyskusji ustaliła dana grupa.

Kiedy grupy będą gotowe, zaproś je kolejno do pokazania przygotowanych stop-klatek. Osoby oglądające zapytaj co widzą / co się dzieje / jakie to rozwiązanie. Jeśli widzisz taką przestrzeń, możesz zaprosić obserwujących do zadawania pytań postaciom dot. tego rozwiązania / możesz też samodzielnie zapytać wybrane postacie: Co się musiało stać, aby takie rozwiązanie było możliwe?

Gdy przeanalizujecie stop-klatkę rozwiązania każdej z grup, zaproś wszystkich do symbolicznego pożegnania się historią, np. poprzez pantomimiczny prysznic, zdjęcie płaszczy roli lub pantomimiczne zamknięcie historii w walizce.

3) ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI

Skorzystaj z poniższych pytań, aby wspólnie z grupą omówić doświadczenie / analizę historii Halinki:

- Jak wam było w pracy z tą historią? Co was poruszyło?
- O czym marzyła Halinka? O czym inni?
- Jak postrzegacie wytrwałość w dążeniu do realizacji swoich celów u poszczególnych osób?

4) CZĘŚĆ WIEDZOWA DOT. DOBROSTANU

Opowiedz grupie o aspiracji, motywacji i sile charakteru jako siłach wewnętrznych budujących poczucie dobrostanu. Podaj przykłady z historii Halinki oraz inne z życia.

5) ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH

Kontynuuj rozmowę z grupą: Historia Halinki była o różnych decyzjach w życiu, o aspiracji, motywacji do realizacji wymarzonych celów i sile charakteru, gdy na drodze pojawiają się przeciwności.

Teraz zaproś każdego z Uczestników do przyjrzenia się tym wewnętrznym siłom w ich życiu. Zachęć ich do analizy różnych momentów w życiu, kiedy musieli podjąć ważne decyzje dot. własnej przyszłości. Poproś, by pomyśleli o czasie, w którym stali przed dylematem co jest dla nich ważniejsze: własne plany i marzenia czy oczekiwania innych... Rozdaj każdemu kartkę i długopis – poproś by uczestnicy wypisali hasłowo 3 takie momenty (przeznacz na to ok. 4-5 min). Zaproś każdą osobę do przeczytania jakie momenty wypisała. Następnie zaproś do tego, aby każdy wybrał jeden spośród wypisanych momentów lub być może spośród innych, które przypomniały mu się gdy słuchał momentów innych osób.

Zadaniem każdej osoby będzie teraz znalezienie sobie miejsca w sali na najbliższe ok. 40 min. Powiedz, że zapraszasz do napisania listu od siebie z dzisiaj do siebie z tamtego konkretnego (wybranego) momentu: co chciał(a)byś ważnego sobie przekazać? Za co podziękować, przeprosić, co powiedzieć wzmacniającego?

Kto ma ochotę, czyta list.

Tytuł: Moc wiary w siebie



Wprowadzenie do budowania poczucia dobrostanu wokół siły wewnętrznej: wiara w siebie.



60 minut.



rzutnik, zdania do wyświetlenia

*https://docs.google.com/presentation/d/1Lu3bMRzeUIKpLlr_O6jVRcAWM8k3-1Pm/edit#slide=id.p1
Bajka o dziurawym wiadrze (załącznik), kartki i długopisy dla każdej osoby uczestniczącej.*

Przebieg krok po kroku:

1) ĆWICZENIE WPROWADZAJĄCE

Poproś grupę, aby stanęła w rozсыpce po całej sali. Zaproś ich do tego, aby zaczęli spacerować w różnych kierunkach. Powiedz, że za chwilę będziesz podawać różne stany emocjonalne, a zadaniem każdej osoby będzie odzwierciedlić ciałem te stany. Każda osoba spaceruje i kiedy spotyka inną osobę, na jej widok przedstawia kolejno:

- zdziwienie,
- zdenerwowanie,
- zaskoczenie,
- smutek,
- zachwyt,
- zapomnienie o czymś,
- udajemy, że nie widzi tego kto jest przed nią.

Powiedz, że kolejny krok, to odzwierciedlanie ciała myśli, które ktoś może mieć w głowie. Powiedz, że myśli te będziesz wyświetlać na rzutniku i czytać, a każda osoba chodzi / siada/ wita się z kimś jakby miała taką myśl o sobie (każde hasło wyświetlaj max. pół minuty).

Po zakończeniu zaproś wszystkich do przeciągnięcia się i kilku głębokich oddechów.

2) ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI

Skorzystaj z poniższych pytań, aby wspólnie z grupą omówić doświadczenie / analizę historii Halinki:

- Jak czuliście w ciele te myśli przyjemne/ nieprzyjemne? (Tak żeby uczestnicy nazwali i zobaczyli tę zmianę)
- Przypomnijcie sobie swoje doświadczenia różnych „pierwszych razów”, np. kiedy poszliście na spotkanie Klubu Seniora / UTW. Przypomnijcie sobie coś, co musieliście zrobić pierwszy raz i było to wyzwanie – jaka była myśl? Podzielcie się.

3) CZĘŚĆ WIEDZOWA DOT. DOBROSTANU

Przeczytaj grupie Bajkę o dziurawym wiadrze z załącznika nr 1. Zapytaj o czym dla nich jest ta bajka. A potem opowiedz o wierze w siebie jako siłę wewnętrzną budującą poczucie dobrostanu. Podaj przykłady z życia. Możesz włączyć wideo lub o nim krótko opowiedzieć:

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=pl

4) ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH

Zaproś grupę do przyjęcia pozycji MOCY i pozostania w niej przez ok. 3 min. W tym czasie poproś, aby -każda osoba pomyślała o historii(-ach), która nie byłaby kompletna bez niej.

Rozdaj każdej osobie kartkę i długopis. Powiedz, że zadanie na najbliższe 15 min, to napisanie opowieści odpowiadającej na pytanie „Historia czego nie byłaby kompletna bez Ciebie?”

Zachęć każdą osobę do przeczytania głośno swojej historii.



Załącznik: **Bajka o dziurawym wiadrze**

Pewien biedny gospodarz miał dwa wiadra, w których zawsze nosił wodę z pobliskiego strumienia do swojego domu. Jedno wiadro było ładne i bez żadnych pęknięć ale drugie było już bardzo stare i trochę przeciekało. Każdego dnia, o świcie, gospodarz szedł nad strumień i nabierał w oba wiadra wodę. Kiedy był już z powrotem w domu zawsze okazywało się, że piękne wiadro było pełne ale to stare i brzydkie było napełnione tylko do połowy. Gdzieś po drodze z pękniętego wiadra woda wyciekała. I tak to trwało przez dwa lata.

Oczywiście ładne wiadro było dumne ze swoich dokonań, zawsze pełne i zawsze wykonywało swoją pracę porządnie – donosiło całą wodę do domu swojego pana. A biedne stare wiadro wstydziło się własnej niedoskonałości i tego, że nigdy nie udawało mu się utrzymać całej wody. Było bardzo nieszczęśliwe, że było w stanie zrobić tylko połowę z tego co było do wykonania.

W końcu, po dwóch latach, kiedy byli nad strumieniem, stare wiadro powiedziało do swojego gospodarza: „Wstydzę się siebie i chcę cię przeprosić.” „Dlaczego? Czego się wstydzisz?” zapytał właściciel. „Nie jestem dobrym wiadrem, przez te ostatnie dwa lata, donosiłem zawsze tylko połowę tego co powinienem, ponieważ to pęknięcie w moim boku powoduje, że woda wycieka przez całą drogę do domu”.

Gospodarz popatrzył na wiadro z uśmiechem i powiedział: „Jak będziemy teraz wracać do domu to przyjrzyj się drodze, którą będziemy szli.”

Wiadro posłuchało, i co zobaczyło? Wzdłuż całej drogi po jego stronie rosły piękne, kolorowe kwiaty. Poczuło się trochę lepiej, że przy drodze jest tak ładnie ale na końcu i tak poczuło się źle, bo jak zwykle doniosło tylko połowę swojej zawartości. Więc znowu przeprosiło swojego właściciela, że tak źle pracuje.

Na to gospodarz powiedział: „Czy zauważyłeś, że kwiaty rosły tylko po twojej stronie drogi a druga strona była zupełnie pusta? Wiedziałem o twojej skazie i skorzystałem z niej. Siałem nasiona kwiatów po twojej stronie ścieżki i każdego dnia, gdy idziemy znad strumienia, podlewasz je. Przez dwa lata mogłem zbierać piękne kwiaty, żeby przyozdobić mój dom. Bez ciebie w moim domu nie byłoby tak pięknie!”

Tytuł: *Wdzięczność i szczodrość*



Wprowadzenie do budowania poczucia dobrostanu wokół 2 sił wewnętrznych: wdzięczność i szczodrość,



95 minut.



krzesła dla każdego uczestnika ustawione w kręgu, Bajka o rybaku i biznesmenie (załącznik nr 1), formatka do ćwiczenia o wdzięczności (załącznik nr 2), słoik dla każdego uczestnika, długopisy dla każdego uczestnika, podkładki do pisania, małe kolorowe karteczki/ papeteryjne notesiki.

I. Sesja Jogi śmiechu, Czas: 40 minut

Przebieg krok po kroku:

Wprowadzenie:

1. Zaprosz uczestników, żeby usiedli w kręgu, nie za ciasno, potrzebna będzie przestrzeń na swobodny ruch ramion.
2. Zrób krótki wstęp na temat znaczenia śmiechu, wpływu na samopoczucie, na stan zdrowia, na kreatywność, na pracę mózgu. Podaj znaczenie każdej samogłoski dla zdrowia i zrób krótkie wprawki śmiechu na poszczególne samogłoski : ha, ha; he,he; hi, hi; ho,ho; hu, hu.
3. Zaprezentuj elementy sesji jogi śmiechu i podaj ich znaczenia: śmiech, klaskanie, skandowanie, oddech, relaksacja.
4. Ważne jest to, aby utrzymać stan radości i trwania śmiechu a nie o jego głośność.

Sesja właściwa:

1. Poprosz uczestników, żeby usiedli w kręgu i po kolei podali swoje imię, a następnie aby wszyscy, wraz z właścicielem imienia, zaczęli się śmiać. Następnie każdy podaje informację (konkretnie polecenie) np. jak lubi najbardziej spędzać czas wolny/ w czym jest dobry/ co lubi robić/ jaką potrawę lubi jeść/ co miłego spotkało go w ostatnim czasie.... Po prezentacji wszyscy klaszczą, podnoszą wyprostowane ręce do góry otwierając je w literę V i skandują „świetnie, świetnie, hej!”

Ważne żeby każdy uczestnik podał swoje imię (śmiech), podał informację o sobie (klaskanie, skandowanie).

2. Następnie zaprosz uczestników do naśladowania ze śmiechem tego co robisz (przez 30 sekund – 1 minuta):

- machanie prawą dłonią
- machanie lewą dłonią
- machanie obiema dłońmi
- klaskanie
- obejmowanie siebie
- głaskanie siebie po głowie
- naciąganie policzków
- robienie dziurek w policzkach
- robienie trąbki z dłoni
- granie na nosie
- robienie rogów z dłoni
- poklepywanie siebie
- trzymanie się za głowę
- przybijanie piątki z sąsiadem.

3. Zaprosz grupę do ćwiczeń oddechowych. Uczestnicy wstają, nabierają nosem powietrze, z góry z wyciągniętymi rękoma do sufitu, nabierają głęboko, do przepony, wypełniają powietrzem brzuch, płuca, zatrzymują powietrze a następnie pochylają się do podłogi i wypuszczają powietrze ustami. Powtarzamy sesję oddechową 5 razy, ostatni raz wypuszczamy powietrze ze śmiechem.

4. Zapytaj uczestników jak się czują, następnie rozpocznij klaskanie i skandowanie „świetnie, świetnie hej.” Powtórz 3 razy.

5. Zaproś uczestników do chodzenia po sali i przywitania się każdy z każdym ze śmiechem:

- przybicie piątki
- łokciami
- na żółwika
- japoński skłon
- z otwartymi ramionami
- tuląc się / obejmując się

Gdy wszyscy już się ze sobą wzajemnie przywitali ponownie siadają i biorą trzy głębokie wdechy i wydechy.

6. Poproś uczestników o ponowne wykonywanie ze śmiechem tego, co pokazujesz i o czym opowiadasz:

- czytasz gazetę
- łapiesz się za głowę
- łapiesz się za brzuch
- dzwonisz do znajomego i opowiadasz o tym, co przeczytałaś/-łeś
- odbierasz drugi telefon i rozmawiasz
- przysuwasz dwie słuchawki do siebie.

7. Zaproś uczestników do zrobienia sobie koktajlu śmiechowego, poproś żeby wyobrazili sobie, że biorą dwie szklanki do jednej wkładają to, za co są wdzięczni (poproś o wymienianie powodów wdzięczności), do drugiej szklanki dokładamy serotoninę, oksytocynę i endorfiny. Następnie zakręcamy i mieszamy energicznymi ruchami i wypijamy duszkiem. Koktajl ma działanie rozśmieszające, wszyscy po wypiciu śmieją się.

8. Zapytaj uczestników jak się czują i zaproś do klaskania i skandowania (powtórz 3 razy).

9. Zaproś do sesji oddechowej. Poproś żeby wyobrazili sobie, że są balonami, które maksymalnie napełniają się powietrzem. Wypełnione balony chcemy związać, trzymamy powietrze, trzymamy, ale nie udaje nam się i powietrze uchodzi z balonu z dźwiękiem, uczestnicy parszczą przy tym ustami. Powtórz sesję 5 razy, ostatni raz wydech ze śmiechem.

10. Robimy sobie ponownie koktajl śmiechowy, tym razem poproś uczestników o podanie nazw owoców, których użyją do przygotowania koktajlu. Po dolaniu wody i dołożeniu uśmiechu, radości, wdzięczności, miłości miksujemy koktajl. Otwieramy shaker i chcemy wypić koktajl. Okazuje się, że jeden z owoców był sfermentowany. Wydziela się nieprzyjemny zapach, machamy dłonią ze śmiechem, żeby go odgonić. Otwieramy ze śmiechem okno, żeby wywietrzyć pomieszczenie.

11. Zaproś uczestników, żeby stanęli w oknie i wzięli dwa głębokie wdechy/ wydechy i pomachali do przechodniów ze śmiechem:

- jak królowa angielska
- jak papież
- jak ktoś woła pomocy
- jak ktoś, kto przegania hałasujące dzieci
- jak ktoś, kto chce poflirtować
- jakbyś kogoś zapraszał/-ła na kawę.

12. Następnie powiedz, żeby wyobrazić sobie, że odwiedza Cię ktoś, z kim dobrze się czujesz i spędzacie wspólnie czas ze śmiechem:

- rozmawiając przy kawie,
- oglądając album ze zdjęciami
- opowiadając sobie dowcipy i śmiejąc się jak święty Mikołaj (ho, ho, ho)

- planując coś i śmiejąc się jak Baba Jaga (hi, hi, hi)
- śmiejąc się spontanicznie jak dziecko (ha, ha, ha)
- śmiejąc się bezgłośnie (cisza nocna)
- śmiejąc się najgłośniej jak potrafisz.

13. Zaproś uczestników do sesji oddechowej, poproś żeby wszyscy wstali, nabrali powietrza i napięli maksymalnie wszystkie mięśnie (stóp, nóg, pośladków, brzucha, klatki piersiowej, rąk, twarzy), chwilę, tyle ile mogą zatrzymali powietrze i wypuścili, rozluźniając wszystkie mięśnie. Można powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

14. Ostatnim elementem jest relaksacja.

Zaproś uczestników do tego, aby wygodnie usiedli, uspokoili oddech, zamknęli oczy i podążali za Twoją opowieścią. Ważne jest aby poczuć się bezpiecznie.

Prowadź sesję relaksacji, np. „Wyobraź sobie, że jesteś na plaży, jest słoneczny dzień, wokół panuje cisza, słyszysz tylko szum fal i śpiew ptaków. Czujesz jak słońce muska twoją skórę a delikatny wiatr łagodzi to ciepło. Jest ci dobrze. Czujesz przyjemne ciepło na ramionach, klatce piersiowej, na brzuchu. Idziesz boso po plaży i przyglądasz się swoim stopom, czujesz przyjemny, ciepły piasek przesypujący się między palcami stóp. Ogarnia cię spokój, cisza, ciepło. Przed tobą morze, stajesz do niego twarzą i przyglądasz się falom. Obserwujesz przypływ i odpływ fal i zaczynasz oddychać w rytm falującego morza. Wdech/ wydech, przypływ/ odpływ. Oddychasz równo i spokojnie. Jest ci przyjemnie. Oddychasz wędrując dalej wzdłuż brzegu, wystawiając twarz do słońca. Jest ci dobrze, ciepło, przyjemnie, spokojnie. Idąc brzegiem morza czujesz radość, uśmiechasz się a twój uśmiech dociera do każdej komórki twojego ciała. Jest dobrze, jest radośnie. Tak właśnie ma być. Jeszcze kilka kroków, widzisz na horyzoncie pojawiających się spacerowiczów. Wyobrażasz sobie, że uśmiechasz się do nich, a oni odwzajemniają twój uśmiech., Mijas kolejną osobę i kolejną i obdarowujesz ją uśmiechem a ona odwzajemnia z radością. Ludzi wokół ciebie jest coraz więcej i więcej i wszyscy się uśmiechają do Ciebie. Idziesz dalej. Znajdujesz miejsce, żeby usiąść na plaży a następnie położyć się na piasku, wyobraź sobie, że robisz „orla” na piasku i bardzo cię to cieszy. Połóż jeszcze tak chwilę wystawiając twarz do słońca, weź kilka głębokich oddechów w rytm fal (przypływ/odpływ). Jak będziesz gotowy/-a otwórz oczy i zobacz , kto jest obok ciebie. Uśmiechnij się z wdzięcznością do każdego uczestnika w kręgu, podziękuj uśmiechem za towarzyszenie podczas tej podróży”.

II. Zaproszenie do refleksji

Skorzystaj z poniższych pytań, aby wspólnie z grupą omówić to doświadczenie:

- Jak Wam jest?/Jakie to było dla Was doświadczenie?
- Co było dla Was nowe, zaskakujące, ciekawe?
- Czym się szczerze obdarowaliście?
- Jak Wam się odczuwało wdzięczność?

Zapytaj grupę czy zna bajkę o Rybaki i biznesmenie?

Poinformuj, że teraz przeczytasz Bajkę o RYBAKU i biznesmenie. Poproś o uważne wsłuchanie się.

Następnie zadaj uczestnikom pytania:

- O czym jest dla Was ta historia?
- Czym jest dla Rybaka szczodrość, a czym dla biznesmena?
- Co zapewniło Rybakowi poczucie wdzięczności?
- Gdzie widzisz siebie w tej historii? Na co dzień częściej jesteś „rybakiem” czy „biznesmenem”?

Następnie rozdaj uczestnikom Bajkę o Rybaku i biznesmenie (załącznik).

III. CZĘŚĆ WIEDZOWA DOT. DOBROSTANU

Opowiedz grupie o szczodrości i wdzięczności jako siłach wewnętrznych budujących poczucie dobrostanu. Podaj przykłady z historii Rybaka i Biznesmena oraz inne z życia.

IV. Odniesienie omawianych mechanizmów do życia osób uczestniczących

Kontynuuj rozmowę z grupą: Jak dzisiaj myślicie o tym dniu, o tym co się wydarzyło, to za co jesteście wdzięczni sobie? Wdzięczni sobie, światu? Czego ważnego dla siebie doświadczyliście?

A teraz zaprosz uczestników do zastanowienia się nad tym, za co są wdzięczni w kontekście perspektywy: dnia dzisiejszego/ tygodnia/ miesiąca/ roku.

W tym czasie rozdaj formatkę ćwiczenia „Karta wdzięczności” – załącznik nr 2.

Poproś każdego o wypełnienie karty. Podaj czas na zrobienie ćwiczenia - 15 minut.

Ostatnim elementem tego bloku jest spotkanie ze szczodrością.

Rozstaw przed uczestnikami ozdobne słoiki. Każdy słoik należy od tego momentu do konkretnej osoby i jest SŁOIKIEM SZCZODROŚCI. Słoik ten za moment zapełni się liścikami od każdego uczestnika.

Rozdaj uczestnikom kolorowe kartki, każdej osobie daj tyle karteczek, ilu jest uczestników, mogą to być karteczki z kolorowego notesika, papeteryjne. Następnie poproś, aby każdy napisał każdemu jedno zdanie, w którym da od siebie pozytywną informację zwrotną na temat właściciela SŁOIKA SZCZODROŚCI, może to być podziękowanie, może komplement. Podkreśl, żeby piszący byli szczodrzy w obdarowywaniu, ale postarali się zawrzeć swoją wypowiedź w jednym zdaniu.

Po napisaniu liścików, uczestnicy wkładają je do poszczególnych słoików. Czas na ćwiczenie to 15-20 minut (w zależności od liczebności grupy).



Załącznik: **Bajka o rybaku i biznesmenie**

Pewien amerykański biznesmen wybrał się do Meksyku. Będąc w wiosce na wybrzeżu zobaczył małą łódź rybacką wracającą do portu tuż przed obiadem. Pomyślał, że to trochę dziwne, ponieważ większość rybaków stara się złowić jak najwięcej, dlatego wraca na brzeg dopiero późnym popołudniem, a następnie przygotowuje ryby do sprzedaży. Zaciekawilo go to. Podeszedł do miejsca, w którym łódź miała przybić do portu. Zajrząwszy do łodzi, zobaczył w niej rybaka i kilka sporych ryb.

„Ile czasu zajęło panu złowienie ryb?” – zapytał rybak.

„Niebyt wiele” – odpowiedział z uśmiechem.

„Ma pan jakiś problem z łodzią?” – zapytał biznesmen.

„Ależ skąd” – odpowiedział rybak, „Służę mi wiernie od trzynastu lat”.

Biznesmen, trochę zbity z tropu, zapytał: „To dlaczego nie został pan dłużej, żeby jeszcze trochę połowić?”

Rybak znów się uśmiechnął i powiedział: „Mojej rodzinie w zupełności wystarczy to, co złowiłem. Część z tego zjemy, a resztę sprzedamy albo wymienimy na inne potrzebne towary”.

„Ale nie było jeszcze obiadu. Co pan będzie robił przez resztę dnia?”

„Rano lubię sobie pospać” – wyjaśnił rybak. „Kiedy już wstanę, trochę łowię, ot tak, dla przyjemności. Po południu bawię się z dziećmi i ucinam sobie drzemkę. Potem jemy obiad, a później, gdy dzieci już śpią, idę do wioski spotkać się z przyjaciółmi i pograć na gitarze.”

„Wie pan co, jestem doświadczonym człowiekiem biznesu i mogę panu pomóc.” Rybak był nieco zaskoczony, ale zdecydował się wysłuchać biznesmena. „Po pierwsze, powinien pan zacząć łowić więcej ryb”.

„Po co mi więcej ryb?” – zapytał rybak.

„Po to, żeby zarabiał pan więcej pieniędzy.”

„A po co mi więcej pieniędzy?”

Biznesmen gadał jak najęty: „Żeby mógł pan kupić większą łódź i łowić jeszcze więcej ryb. A z zysków mógłby pan kupić więcej łodzi i zatrudniać rybaków. Z czasem dorobi się pan całej floty i każdy, kto będzie szukał pracy, zwróci się do pana”.

„Ale po co?” – zapytał rybak.

„Jak to po co? Wkrótce przeskoczy pan pośrednika, zacznie dostarczać ryby bezpośrednio do fabryki konserw i zarobi więcej pieniędzy. Rozbuduje pan flotę i wkrótce postawi własną fabrykę. A później, zanim się pan obejrzy, będzie pan mógł opuścić tę wioskę, przenieść się do stolicy i stamtąd zarządzać swoim rozrastającym się przedsiębiorstwem.”

„Ale po co?” – rybak nie poddawał się tak łatwo.

„No, później zacznie pan wysyłać ryby do różnych części świata. Do Azji, do Australii i do całej Ameryki Północnej. Gdy popyt na pańskie ryby wzrośnie, będzie pan mógł wyjechać z kraju, przenieść się do Nowego Jorku, otworzyć tam centrum dystrybucji i zacząć eksportować ryby do każdego zakątka globu”.

„A jak długo to wszystko potrwa?” – zapytał rybak.

„Jakiś dwadzieścia pięć, może trzydzieści lat” – wyjaśnił biznesmen.

„No i co wtedy zrobię?” – dążył rybak.

Biznesmenowi zaświeciły się oczy. „Teraz dopiero wszystko się zacznie” – powiedział. „W odpowiednim momencie sprzeda pan swoją firmę i zarobi miliony dolarów.”

„Ale po co?”, chciał wiedzieć rybak.

„Po to, żeby pan mógł przenieść się do małej wioski... spać do późna... łowić ryby dla przyjemności... po południu ucinąć sobie drzemkę... pod wieczór jeść z rodziną obiad... a potem chodzić do wioski, żeby grać na gitarze ze swoimi przyjaciółmi...”

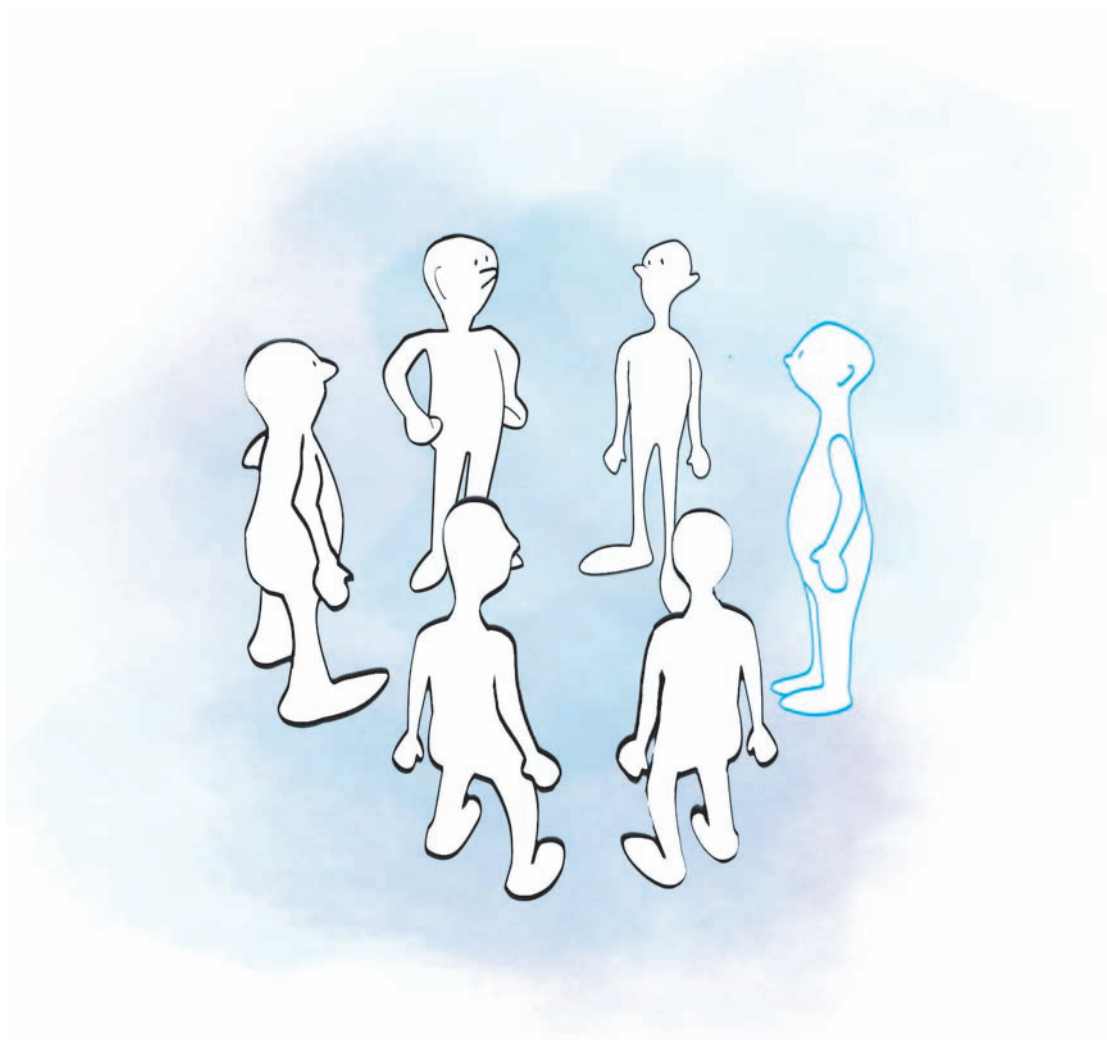


Załącznik: **Karta wdzięczności**

*„Szczęście nie polega na tym, jak wiele masz,
ale na posiadaniu wdzięcznego serca za to, co masz.”*

R. L. Watkins

Zapisz za co jesteś wdzięczna/-y	
Powody do wdzięczności za dziś	
Powody do wdzięczności w ostatnim tygodniu	
Powody do wdzięczności w ostatnim miesiącu	
Powody do wdzięczności w ostatnim roku	



MODUŁ 2: Ja w relacjach z innymi

Tytuł: *Ćwiczenia z teatru fizycznego*



Wprowadzenie do zasad teatru fizycznego w pracy z własnym ciałem oraz z grupą



50 minut



swobodna przestrzeń w sali, wygodna odzież, wygodne obuwie lub boso, muzyka (z laptopa, telefonu, głośnika)

Przebieg krok po kroku:

1) Omów w kilku zdaniach zasady teatru fizycznego oraz ideę Viewpoints. Zwróć uwagę na najważniejsze zasady pracy z ciałem w ramach teatru fizycznego (5 min.)

2) ROZGRZEWKĄ:

- poproś uczestników, aby wstali, zamknęli oczy i, wciąż stojąc w kręgu, wyciszyli się i wsłuchali w swoje ciała,
- poproś ich, aby wyobrazili sobie, że ich głowę otacza jasna aureola (mów do nich cicho i spokojnie),
- poproś, aby poczuli, jak ich stopy zakorzeniają się w podłodze, dodając im siły i stabilności,
- zapowiedz uczestnikom, że we wszystkich ćwiczeniach powinni się kierować otwartym sercem.

3) ĆWICZENIE: PO KRATCE (5 min.)

Poproś uczestników, by rozeszli się w przestrzeni sali i ruszyli maszerując organicznie, czyli w dowolnym kierunku i tempie, ręce trzymali wzdłuż ciała, nie rozpraszając się, nie wygłupiając się, w spokoju i skupieniu.

Pozwól grupie poruszać się w przestrzeni przez 2 minuty.

Następnie zapowiedz, że kiedy klaśniesz w ręce, uczestnicy powinni kontynuować marsz, lecz tym razem po kratce. Poproś ich, aby wyobrazili sobie, że podłogę pokrywa siatka prostokątnych linii - równoległych do otaczających Was ścian. Uczestnicy mogą poruszać się po liniach prostych, biorąc zakręty pod kątem 90 lub 180 stopni. Poruszanie się po łuku lub liniach ukośnych nie jest możliwe.

Klaśnij w dłonie i zaproś uczestników do poruszania się po kratce.

Pomóż i skoryguj osoby, które nie zrozumiały polecenia.

Obserwuj uczestników i przypominaj w razie konieczności o zasadzie poruszania się po kratce: proste linie, zakręty tylko 90 lub 180 stopni.

Pozwól uczestnikom doświadczyć poruszania się po kratce przez kolejne 3 minuty.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak czujesz się na scenie/podłodze nie wykonując zbędnych ruchów, a jedynie spacerując?

Jak czujesz się maszerując w grupie?

Jak czujesz się spacerując swobodnie, a jak poruszając się wyłącznie po kratce?

ĆWICZENIE: TEMPO (5 min.)

- Zaproś uczestników do poruszania się po kratce w dowolnym tempie.
- Zapowiedz, że kiedy klaśniesz w dłonie, uczestnicy powinni kontynuować ruch, lecz tym razem w zmienionym tempie. Poproś ich, by eksperymentowali z prędkością. Jak szybko lub jak wolno potrafisz się poruszać po kratce? Czy możesz się rozbiec?
- Klaśnij w dłonie i pozwól uczestnikom eksperymentować z tempem przez kolejne 2 minuty.
- Pomóż osobom, które nie zrozumiały polecenia.
- Obserwuj uczestników i przypomnij im, że powinni poruszać się po kratce z różną prędkością.
- Następnie zapowiedz, że kiedy klaśniesz w ręce, uczestnicy powinni kontynuować ruch, lecz tym razem powinni dodać moment zatrzymania. Poproś ich, aby poeksperymentowali zatrzymując się co jakiś czas w dowolnym momencie.

- Wskazówki pomocnicze kierowane do uczestników: Jeśli poruszasz się szybko, jak wygląda moment zatrzymania? Ile trwa postój? Co dzieje się po zatrzymaniu? Czy następuje ruch w linii prostej, czy zakręt 90 stopni, a może 180 stopni? Nie myśl o tym. Pozwól decydować własnemu ciału.
- Kłaśnij w dłonie i pozwól uczestnikom eksperymentować z zatrzymaniem przez kolejne 3 minuty.
- Obserwuj uczestników i przypomnij im, że powinni zatrzymać się od czasu do czasu.
- Wskazówki pomocnicze: Pozwól swojemu ciału zdecydować, kiedy się zatrzymujesz i jak długo trwa stop. Nie myśl o tym. Po prostu działaj i poruszaj się w przestrzeni.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

1. Jak czujesz się na scenie/podłodze zmieniając tempo i zatrzymując się bez powodu?
2. Jak czujesz się na scenie/podłodze pozwalając decydować Twemu ciału za Ciebie?

ĆWICZENIE: CODZIENNE GESTY (5 mi.)

- Zaproś uczestników do poruszania się po kratce w dowolnym tempie.
- Zapowiedz, że kiedy kłaśniesz w ręce, każdy z uczestników powinien wybrać jeden codzienny gest. W tym geście nie musi być nic niezwykłego. Powinien być to ruch ciała, który wykonują codziennie, bez namysłu. Poproś uczestników, aby dodali gest do ruchu, powtarzając go co jakiś czas w dowolnym momencie.
- Kłaśnij w ręce i pozwól uczestnikom eksperymentować z ruchem i gestem przez kolejne 2 minuty.
- Obserwuj uczestników i przypomnij im, że powinni poruszać się po kratce z dodatkowym gestem, a gest powinien być nieznacznym, codziennym ruchem.
- Następnie zapowiedz, że kiedy kłaśniesz w ręce, każdy z uczestników powinien ponownie zacząć eksperymentować z tempem - poruszając się po kratce z dodanym gestem i eksperymentując z prędkością ruchu.
- Kłaśnij w ręce i pozwól uczestnikom eksperymentować przez kolejne 3 minuty.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

- Jak czujesz się na scenie/podłodze wykonując i powtarzając gest, który nie ma związku z tym, co się dzieje wokół Ciebie?
- Jak czujesz się wykonując to zadania w grupie?

ĆWICZENIE: FRAZY I ZDANIA (5 min.)

- Zaproś uczestników do poruszania się po kratce w dowolnym tempie.
- Zapowiedz, że kiedy kłaśniesz w ręce, każdy z uczestników powinien wybrać jedną frazę, zdanie lub kilka słów, które doda do ruchu po kratce. Zdanie lub fraza nie muszą, a nawet nie powinny pozostawać w logicznym związku z ruchem czy gestem. Może to być dowolne zdanie, które przyjdzie Ci na myśl, krótki cytat, pytanie, coś zasłyszanego, coś, co Cię śmieszy lub martwi.
- Kłaśnij w ręce i pozwól uczestnikom eksperymentować ze zdaniami przez kolejne 2 minuty.
- Obserwuj uczestników i przypomnij im, że powinni poruszać się po kratce, wygłaszając co jakiś czas wybrane zdanie lub frazę.
- Następnie zapowiedz, że kiedy kłaśniesz w ręce, każdy z uczestników powinien ponownie zacząć eksperymentować z tempem i gestem, poruszając się po kratce z dodanym gestem, dodanym zdaniem i eksperymentując z prędkością ruchu.
- Kłaśnij w ręce i pozwól uczestnikom eksperymentować przez kolejne 2 minuty.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak czujesz się na scenie/podłodze wykonując gest i wygłaszając zdanie, które nie ma logicznego związku z tym, co się dzieje wokół Ciebie?

Jak się czujesz ćwicząc tak w grupie?

ĆWICZENIE: ODWZOROWANIA (5 min.)

- Zaproś uczestników do poruszania się po kratce w dowolnym tempie.

- Zapowiedz, że kiedy klaśniesz w ręce, każdy z uczestników powinien zacząć reagować na tempo i ruch innych osób znajdujących się w przestrzeni. Zaczynij zauważać innych. Pozwól Twojemu ciału reagować na ich ruch i tempo. Dostosuj swoje tempo i kierunek ruchu do osób, które zauważysz.
- Klaśnij w ręce i pozwól uczestnikom eksperymentować z odwzorowaniem przez kolejne 3 minuty.
- Obserwuj uczestników i przypomnij im, że powinni reagować na ruch i tempo innych.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak czujesz się, kiedy Twój ruch i tempo podyktowane są ruchem innych?

ĆWICZENIE: STADO PTAKÓW (6 min.)

- Zaproś uczestników do zajęcia dowolnego w miejsca w sali.
- Wyjaśnij, że teraz zamienicie się w stado ptaków, które wykonują te same gesty i podróżują razem. Powiedz grupie, że zaczniesz ruch, a grupa ma podążać za Tobą i powtarzać ruchy po Tobie.
- Wyjaśnij uczestnikom, że kiedy spojrzysz komuś głęboko w oczy, będzie to znak przekazania przewodzenia w stadzie – wskazana w ten sposób osoba przejmie prowadzenie. Ćwiczenie wykonywane jest bez słów.
- Zaczynij jako przewodnik stada wykonywać dowolne ruchy w przestrzeni. Możesz biegać w koło sali, testować różne poziomy i tempo, poruszać się szybko lub wolno, nisko lub wysoko, wykonywać gesty, tarzać się po podłodze, tupać, skakać, uderzać rękoma w ściany, odbijać się od ścian, zawracać, przystawać lub się zatrzymywać. Ruchy i gesty nie powinny mieć sensu logicznego i być zupełnie spontanicznie.
- Wskazówki pomocnicze dla uczestników: Nie planuj kolejnego ruchu. Pozwól ciału decydować, co chce teraz robić. Nie bój się eksperymentować. Kieruj się ciekawością.
- Upewnij się, że każdy uczestnik odegrał rolę przewodnika ptaków. Jeśli nie jesteś pewny, czy wszyscy przewodzili stada ptaków, zapytaj grupy.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak czujesz się, podążając za grupą?

Jak czujesz się, prowadząc grupę?

Jak czujesz się, komunikując za pomocą ciała, bez porozumienia słownego?

Czy udało Ci się nie planować kolejnych ruchów jako prowadzący?

ĆWICZENIE: LATAJĄCE ZDANIA (5 min.)

- Zaproś uczestników do dowolnego poruszania się po sali. Na środku sali stoi krzesło.
- Wyjaśnij, że uczestnicy powinni poruszać się w dowolnym, organicznym tempie po sali do czasu, gdy ktoś zdecyduje usiąść na krzesło. Wtedy wszyscy zatrzymują się, do czasu aż siedzący podniesie się z krzesła.
- Osoba, która siedzi na krzesle, powinna wygłosić dowolne zdanie lub frazę, która przyjdzie jej na myśl. Zdanie to nie musi mieć żadnego związku z tym, co dzieje się w przestrzeni. Mogą to być cytaty, dowolne myśli, fragmenty zdań czy pojedyncze słowa. Po zakończeniu wypowiedzi, osoba siedząca wstaje i dołącza do poruszających się w przestrzeni osób.
- Pozwól uczestnikom na interakcje z krzesłem przez około 5 minut.
- Obserwuj i przypomnij uczestnikom, że powinni zatrzymać się w momencie, gdy ktoś siedzi na krzesle. Poinstruj ich, aby mówili głośno i wyraźnie.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak podobała się Wam gra z krzesłem?

Co wydawało trudne, a co było łatwe?

Jakie mieliście wrażenia siedząc i wygłaszając zdanie?

Tytuł: Percepcja/ ugruntowanie się w poczuciu sukcesu



Ugruntowanie się w poczuciu sukcesu, gotowości do wyrażania swoich potrzeb i swojego zadania, podjęcie pracy grupowej i świadome korzystanie z różnorodności zasobów grupy



230 minut



stoliki, rekwizyty, min. 4- 5 rekwizyty na stół, karty z 3 hasłami: WYZWANIE - ZA 5 lat- SUKCES, karta pracy Ekologiczna instalacja (załącznik nr 1), stoły, flipcharty, nożyczki, kleje, pisaki, ekologiczne rekwizyty, także rzeczy już nieużytkowane, odpadki, śmieci

Przebieg krok po kroku:

I. Ćwiczenie dramatyczne, ze stymulatorami

1. W zależności od liczebności grupy przygotuj taką ilość stolików, aby w jednej grupie pracowały max. 4 osoby. Przygotuj dla każdej grupy stoliki z rekwizytami, które posłużą jako stymulatory do opowiedzenia historii. Dobrze, żeby zawartość leżąca na stolikach była przykryta do momentu stworzenia grup.
2. Podziel uczestników na 4 osobowe zespoły i zapoznaj z zasadami pracy. Uczestnicy pracować będą w grupie, a ich zadaniem będzie w określonym czasie przygotować improwizowane historie opisane przez te rekwizyty / w których te rekwizyty „wystąpią”. Uczestnicy przejmują poszczególne role w swoich historiach. Historie będą prezentowane po „kłaśnięciu” przez prowadzącego. Historie mogą zawierać dialogi między nimi. Ważne jest, aby do ich stworzenia posłużyły rekwizyty ze stolików. Wszystkie historie, dla każdej z grup, będą opracowywane do tego samego hasła.
3. Poproś uczestników, aby stanęli przy swoich stolikach. Kiedy już każdy zespół będzie gotowy do pracy, podaj hasło. Pierwszym hasłem jest WYZWANIE.
4. Uczestnicy mogą odkryć rekwizyty, zapoznają się z nimi i sami we własnych grupach, opracowują improwizację z użyciem przedmiotów. Dostają na to max. 10 minut.
5. Gdy grupy będą gotowe zaprosz je kolejno do odegrania przygotowanych scen na forum, zaczynając od grupy numer 1, a pozostałych uczestników poproś, żeby przyjęli rolę widzów. Grupa prezentuje swoją opowieść improwizowaną po „kłaśnięciu” przez prowadzącego.
6. Gdy wszystkie grupy zaprezentują efekty swojej pracy, proś, aby ponownie stanęły / usiadły przy swoich stolikach. Poinformuj, że będą kontynuować swoją narrację, dopowiadając drugą część swojej historii. Tym razem hasłem przewodnim jest „ZA 5 LAT”.
7. Daj grupie czas, max 10 minut. Po tym czasie następuje kolejno prezentacja na forum dalszych ciągów historii.
8. Kolejnym krokiem jest opracowanie „trzeciego rozdziału” pod hasłem SUKCES.

II. Refleksja

Po zakończeniu ćwiczenia zaprosz uczestników do podzielenia się refleksją. Służyć do tego mogą pytania:

- Co w Was zostało po tych historiach?
- Co was zaskoczyło?
- Co przykuło Waszą uwagę?
- W jakim stopniu w tych historiach widzieliście siebie? Swoje doświadczenia?
- Jakie potrzeby były widoczne w zaprezentowanych scenkach? Jak te potrzeby zmieniały się w perspektywie czasu?
- Jak zrozumieliście hasła: „Wyzwanie”, „Czas” i „Sukces” ?
- W której odśłonie pracowało Wam się najlepiej?
- Jakie znaczenie ma perspektywa czasu/ percepcja sukcesu/ wyzwania w Waszym życiu?

III. CZĘŚĆ WIEDZOWA

Mini wykład o roli potrzeb i ich uwzględniania na rzecz poczucia samorealizacji / poczucia spełnienia.

Sukces jest wtedy, gdy możemy spełniać nasze marzenia, gdy możemy realizować swoje potrzeby i gdy to daje nam poczucie spełnienia i satysfakcji. Przy czym istotne jest, że sukces pojmowany jako satysfakcja i poczucie spełnienia jest rozpatrywany bardzo indywidualnie - w zależności od poziomu odczuwania potrzeb, sukces pozostaje w relacji z nim, co oznacza, że dla jednej osoby sukcesem jest wyjście z domu na spotkanie senioralne, ponieważ kontakt z innymi jest jej istotną potrzebą, natomiast kogoś innego usatysfakcjonuje dopiero pełnienie roli przewodniczącego klubu seniora i zarządzanie działaniami innych. To jakie mamy potrzeby nie powinno być przedmiotem oceny - jest to sprawa bardzo indywidualna i osobista, od niej ponadto zależy podejmowanie działań przynoszących satysfakcję i spełnienie.

IV. Praktyka / odniesienie omawianych mechanizmów do życia osób uczestniczących

Ćwiczenie „Instalacje”

1. Zaproś teraz grupę do kolejnego ćwiczenia, którego celem jest odniesienie się do własnego życia. Powiedz, że to ćwiczenie poświęcone jest temu, co dla nich ważne, do ich potrzeb. Poproś, aby zastanowili się co dla każdego z nich jest ważne i o jakiej swojej potrzebie chcieliby powiedzieć światu. Która z nich jest dla nich na tyle ważna, a ich zdaniem niezauważana czy pomniejszana przez innych, że chcieliby, aby świat o niej usłyszał i ją zobaczył.
2. Opowiedz uczestnikom, że będą pracować w grupach, metodą projektu, wspólnie wybiorą potrzebę, o której opowiedzą i którą zaprezentują publicznie. Ćwiczenie będzie miało formę plenerową, a rekwizyty, które wybiorą do przedstawienia tej sprawy, wybiorą sami z darów natury, podczas spaceru po parku. Do stworzenia instalacji mogą posłużyć także niepotrzebne rzeczy, już nieużytkowane, np. odpadki, śmieci, którym mogą nadać drugie życie.
3. Następnie podziel uczestników na małe 3-4 osobowe zespoły i wręcz każdemu zespołowi kartę pracy – Instalacja (załącznik nr 1). Zwróć uwagę na to, że instalacja może przyjąć różnorodną formę (plakatu, prezentacji, zbudowanej konstrukcji), mogą być zaprezentowane w sali, w plenerze. Zależy to tylko od inwencji grupy.
4. Czas na opracowanie instalacji to 1 godzina.
5. Po tym czasie grupy spotykają się we wspólnej Sali i wzajemnie zapraszają się do odwiedzenia swoich instalacji.
6. Poproś o dokonanie prezentacji przez każdą z grup. Zadbaj o to, aby bardzo wyraźnie wybrzmiała potrzeba, którą świat ma usłyszeć/ zobaczyć i dopytuj o wybór formy prezentacji. Zachęć także uczestników spoza grupy prezentującej do zadawania pytań, po prezentacji.
7. Na koniec wracamy do sali warsztatowej i siadamy w kręgu. Pytamy poszczególne grupy o to, jak im się pracowało w grupach. Zadbaj o swobodę wypowiedzi uczestników, o to, aby się wzajemnie nie oceniali. Omów także zasady pracy grupowej.

Pytania podsumowujące:

- W jakim stopniu - waszym zdaniem - świat jest ciekawy waszych potrzeb (jako seniorów)?
- Jak czujecie się wyrażając swoje potrzeby? W jakiej formie to dotychczas robiliście?
- Co może być wyzwaniem w tym by inni usłyszeli o tych potrzebach? A co może w tym pomóc?



Załącznik: **Instalacja**

Zadaniem Waszej Grupy jest wybór dotyczącego Was tematu, wskazującego na ważne dla Was potrzeby, które chcielibyście, aby zostały zauważone przez świat. Podyskutujcie, dokonajcie wyboru a następnie udajcie się do parku w poszukiwaniu ekologicznych rekwizytów, których użyjecie do przedstawienia tej sprawy/tematu/problemu/historii.

Zapiszcie na kartce ważne etapy Waszej wspólnej pracy, od wyboru propozycji, przez tworzenie koncepcji artystycznej, przez etap finalny i przygotowanie do prezentacji.

Czas na wykonanie zadania 1 godzina.

Tytuł: **Role i zasoby**

-  *Różnicowanie/ rozumienie różnicy między rolami pełnionymi w życiu a zasobami (indywidualnymi, grupowymi), którymi dysponuje człowiek. Wskazanie na wzajemną zależność między tymi zagadnieniami, lecz także na rozłączność tych zjawisk w ciągu życia i w realizowanych aktywnościach*
-  *240 minut*
-  *rzutnik lub wydruki, flipchart lub tablica, markery, kartki i długopisy dla każdej osoby uczestniczącej, karta pracy role i zasoby (z załącznika nr 1), klasyfikacja babć (z załącznika), film „Dziewczyny z Kalendarza”, muzyka z laptopa, telefonu, głośnik*
-  *scenariusz tego ćwiczenia warto podzielić na 2 powiązane ze sobą spotkania: jedno dotyczyć może własnych ról i zasobów, drugie natomiast może opierać się na analizie treści filmu i odnoszeniu scen do zasobów i zmienności ról*

Przebieg krok po kroku:

1) ROZGRZEWKA: TRZY ĆWICZENIA NA PODAŻANIE Z MUZYKĄ (15 min.)

- Cień: uczestnicy świadomie dobierają się w pary, raz osoba A wchodzi w rolę cienia naśladowując ruchy osoby B, później zmiana ról;
- Hipnotyzer: osoba A i B stają naprzeciwko siebie i jedna przejmuje prowadzenie ręką „hipnotyzowanie” na wysokości twarzy (w powietrzu, nie dotykając drugiej osoby), później zmiana ról;
- Hipnotyzer stereo: uczestnicy pracują w trójkach, hipnotyzer jako osoba A, używając obu dłoni, hipnotyzuje osobę B i C (kolejno następuje zamiana ról, każdy wchodzi w rolę hipnotyzera).

2) ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI (15 min.)

- jak Ci było tu w ćwiczeniu w każdej z tych ról (przewodzącej, prowadzącej, prowadzonej, osoby podążającej za kimś)?
- jak masz na co dzień w życiu ? w jakiej roli lepiej się czujesz?

3) ĆWICZENIE: TYPOLOGIA BABĆ (15 min.).

Uczestnicy dostają kartki z opisem – charakterystyką pełnienia roli babci (typologia z załącznika 2) – każdy inną, rozchodzą się po sali ze swoim zadaniem, które polega na przygotowaniu pantomimicznego obrazu/ pomnika babci, której opis dostali. Każdy uczestnik kolejno prezentuje pomnik/ pantomimiczny obraz babci. Uczestnicy określają jaki to typ babci, następnie dana osoba w roli odczytuje charakterystykę, którą dostała (babcia męczennica, babcia dyktator itp.).

Podsumowanie: Babcia jest klasyczną rolą starszej kobiety, ujmowaną często stereotypowo, słowo „babcia” jest nośnikiem określonych cech, do których podchodzimy często bezrefleksyjnie. Jednak to, jakie cechy indywidualne ma babcia są powiązane z jej zasobami i stanowią potencjał zgodnie z którym może ona w bardzo różny sposób funkcjonować. Zatem rola nie jest jednoznaczna z zasobami. Role się kończą, zmieniają, rezygnujemy z ról, a zasoby pozostają i można je rozwijać oraz wykorzystywać w pełnieniu innych ról i aktywności. Definiują nas zasoby bardziej niż role, które pełniimy.

Jedna rola – Babcia - różnorodne zasoby. Definiują/ określają nas zasoby, a nie role, które pełniimy, bo możemy to robić w rozmaity sposób lub w ogóle zrezygnować z roli, a zasoby pozostają.

4) ZAPROSZENIE DO AUTOREFLEKSJI: ROLE W ŻYCIU - (25 min.)

- Poproś uczestników, by wypisali w karcie ról (w załączniku) 8 ról, które pełnią lub pełnili w życiu,
- Poproś, by podali w niej cechy charakteru, osobowości, umiejętności, wiedzę, zasoby, kompetencje, które pozwalały lub nadal pozwalają im na pełnienie tych ról.

- Zaproś ich do podzielenia się na grupy (trójki/czwórki) i opowiedzenia o tych rolach, które nadal pełnią i o tych, których już nie pełnią i dlaczego.
- Poproś, by każda z grup we własnym gronie podzieliła się informacjami o swoich rolach i zasobach (opisanych w karcie), a następnie zaprezentowała pozostałym grupom role i zasoby, jakie uczestnicy zebrali w ciągu życia.
- Poproś uczestników, by wskazali i opowiedzieli wszystkim o podobieństwach i różnicach w rolach i zasobach wewnątrz swoich grup.

5) CZĘŚĆ WIEDZOWA DOT. RÓL I ZASOBÓW (10 min.)

Omów to, co jest ważniejsze – nie role a zasoby. Zrób odwołanie do drabiny: jeśli mamy tendencję do oceniania siebie przez pryzmat pełnionej roli, a nie zasobów – bardzo łatwo jest spaść z drabiny, kiedy rola się kończy, zmienia lub przestaje ją pełnić lub zmienia. Dlatego podkreślamy wagę zasobów, ich znaczenie dla zaangażowania społecznego, a zasoby są trwalsze – zbieramy je przez całe życie poprzez edukację, pracę na kompetencjami, charakterem, doświadczenie życiowe, posiadane umiejętności itp. Zasoby są ponadczasowe i nie ulegają tak łatwo destrukcji i degradacji, jak role.

6) ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH (10 min.)

Poproś o zgięcie kartki i zwrócenie uwagi na kolumnę z ZASOBAMI. Podkreśl ich wagę i niezbędność różnorodności w grupie.

Zaproś uczestników do podzielenia się swoimi zasobami na forum (wypisanie ich na kartce flipchart) i do dostrzeżenia ich bogactwa i różnorodności.

7) Film „Dziewczyny z kalendarza” (110 min.)

Uczestnicy oglądają film obserwując poszczególne postaci pod kątem ich zasobów i sposobów ich wykorzystania przy realizacji ich wspólnego projektu.

Przed projekcją zapisujemy na flipcharcie 3 pytania odnoszące się do treści filmu, a odpowiedzi na te pytania stanowią jednocześnie wnioski z obejrzonej historii:

- jakie zasoby były widoczne u każdej z bohaterek?
- Jakimi motywacjami kierowała się każda z bohaterek przystępując do projektu?
- na jakie przeszkody napotykały i jak sobie z nimi radziły?

8) Omówienie wniosków z filmu

Zapisz każde z trzech pytań na osobnym flipcharcie i umieść je w oddaleniu od siebie (np. w różnych końcach sali). Zaproś uczestników, aby podzieleni się na 3 grupy i każda z grup podeszła do innego flipcharta z pytaniem i udzieliła na nie odpowiedzi wypisując swoje przemyślenia na ten temat. Następnie (po ok. 3 min.) grupy wymieniają się przy każdym z flipchartów tak, by każda z grup miała okazję odpowiedzieć/ dopisać swoje odpowiedzi na każdej z trzech kart/ pytań. Następnie wszyscy uczestnicy zapoznają się z kompletem odpowiedzi na każde z pytań.

9) Przeniesienie inspiracji do własnego środowiska

Poproś, by każdy uczestnik zapisał na kartce swoje jedno marzenie lub pomysł na projekt z seniorami / dla seniorów, który chciałby zrealizować w swoim środowisku, korzystając z wzajemnych zasobów osób z grupy. Następnie karteczkę z pomysłem-marzeniem podpisuje swoim imieniem, wrzuca do koperty. Poinformuj uczestników, iż z pomysłami (kartkami) będziecie pracować w dalszej części, aby bardziej je uszczegółowić.. Jeśli unikalnych pomysłów jest ponad 5, zaproponuj grupie wybór np. trzech najważniejszych dla nich w najbliższym półroczu i zaproponuj głosowanie. Następnie podziel całą grupę na taką liczbę podgrup, ile pomysłów zostało wybranych 2 / 3 lub 4. Zaproponuj mniejszym podgrupom pracę nad opracowaniem planu realizacji projektów, które były pomysłami/marzeniami wrzuconymi do koperty po obejrzeniu filmu. Możesz skorzystać z formatki w załączniku (załącznik 3). Planowanie realizacji projektu odbywać się powinno w oparciu o zasoby całej grupy.

Każda z grup prezentuje uczestnikom swój projekt szczegółowo opracowany i zaplanowany do realizacji. Warto ustalić kiedy i jak te projekty zostaną wdrożone w praktyce.



Załącznik: *Typologia babć*

Babcia matkująca – to mieszanek rol babci i matki z przewagą zachowań macierzyńskich, konkuruje z rodzicami pod względem wiedzy i troski, zawsze wie lepiej i chętnie wyręcza rodziców w pielęgnacji i opiece nad wnukiem.

Babcia obojętna – to rola, w której babcia nastawiona jest na realizację swoich potrzeb i nie wiąże ich z posiadaniem wnuków.

Babcia wyemancypowana – to babcia, która kocha swoje wnuki, lecz nie ma dla nich czasu z powodu innych atrakcyjniejszych dla niej aktywności.

Babcia w pretensjach – ukrywa fakt bycia babcią, podobnie jak swój wiek, jest niechętna aktywnościom wynikającym z tej fazy życia.

Babcia normalna – cieszy się z przebywania z wnukami, poświęca im wiele czasu i uczuć, ale nie wchodzi w kompetencje rodziców.

Babcia entuzjastka – rozpieszcza wnuki i z oddaniem wypełnia rolę babci, uznając ją za najważniejszą w swoim obecnym życiu.

Babcia dyspozycyjna – zawsze można na nią liczyć, pełni głównie funkcje usługowe i pomocnicze względem dzieci i wnuków.

Babcia wszechmatka – jej instynkt macierzyński góruje nad innymi, zarówno dzieci, jak i wnuki obdarowuje miłością, zapewnia zawsze azyl i poczucie bezpieczeństwa.

Babcia męczennica – chętnie opiekuje się wnukami, ale robi z siebie męczennicę, wszystkim daje odczuć jak bardzo się dla nich poświęca.

Babcia dyktator – jest kierowniczką całej rodziny, decyduje o wszystkim, nie znosi sprzeciwu, często jest postrachem najbliższych.

Tytuł: *Chińska historia „czy to dobrze czy źle” i trajektorie życia*

 przyglądanie się swojej biografii i zauważanie ważnych elementów z perspektywy czasu, znaczeń jakie nadawaliśmy i jakie dziś dostrzegamy, potrzeb, osób, które nam towarzyszył, wartości, którymi kierujemy się w życiu, swoich zasobów, nadarzających się zbiegów okoliczności czy gotowości do podjęcia decyzji. Celebrowanie ważnych momentów w życiu, dzielenie się swoimi opowieściami, narracjami. Refleksja „czy to dobrze, czy to źle”

 230 minut + przerwy

 Szablon historii o Abigale (załącznik), flipchart, pisaki, kartki A4 i długopisy dla każdego uczestnika, kalkulator; Chińska bajka – wydruk dla każdego uczestnika (załącznik), sala do swobodnego poruszania się (bez stołów i krzeseł); głośnik + laptop, muzyka do ćwiczenia; karta flipchart, pisaki, kredki, kolorowe gazety. Podkładki, kartki A4; materiały do aranżacji wieczorku literackiego: osobne, zamykane pomieszczenie z odpowiednio dużym stołem, wygodne krzesło dla każdego, fotel dla czytającego, lampa stojąca, świecznik, stolik, obrus, świece tealighty na stole, lampki do wina/soku/wody, wino/woda/sok; serwetki, głośnik, nastrojowa muzyka

Przebieg krok po kroku:

Rozgrzewka: Co robisz Kasiu?

Uczestnicy stają po okręgu, jedna osoba wchodzi do okręgu i wykonuje jakiś gest, podchodzi do niej kolejna osoba i pyta ‘Co robisz Kasiu’, wtedy ta, odpowiada jej, ale podając zupełnie inną czynność. Następnie wraca do okręgu a osoba pytająca pokazuje to, czego się dowiedziała. Podchodzi do niej kolejna osoba i pyta i znów dostaje inną odpowiedź niż pokazywana czynność. Rozgrzewka trwa tak długo, aż każdy uczestnik będzie w roli pytającego i pokazującego.

I. Doświadczenie / ĆWICZENIE

1. Poproś uczestników, żeby usiedli w kręgu i informujesz, że za moment przeczytasz im pewną historię, do której będą musieli się odnieść, najpierw indywidualnie a potem w grupach. Zadanie polega na podjęciu decyzji przez grupę, rozwiązaniu problemu. Podkreśl, że ćwiczenie ma na celu wzbudzenie w uczestnikach chęci współpracy, integrację, uczy konstruktywnego podchodzenia do rozwiązywania problemu, rozwija umiejętności negocjacji i kooperacji, a także szanowania indywidualności poglądów każdego z nas.
2. Rozdaj każdemu kartkę i długopis a na flipcharcie rozpisz imiona bohaterów historii.
3. Przeczytaj dwukrotnie historię Abigale (załącznik nr 1).
4. Następnie podaj instrukcję.
5. Ta część ćwiczenia będzie wykonywana samodzielnie. Każdy z uczestników ma za zadanie na kartce uszeregować postaci na wymiarze: zachował się „honorowo” – zachował się „niehonorowo” i każdej z nich przypisać cyfrę od 1 do 5, gdzie 1 oznacza najbardziej „honorowo”, a 5 najmniej „honorowo”. Każdą z cyfr można użyć tylko raz.
6. Następnie podziel uczestników na dwie, trzy grupy i poproś, aby to samo polecenie wykonali grupowo. Teraz waszym zadaniem jest osiągnięcie w swoim zespole konsensusu co do porządku oceny zachowań.
7. Grupy prezentują na forum swoje wybory a ty zapisujesz je na flipcharcie obok imion bohaterów opowiadania.
8. Wspólnie dyskutujecie nad ustalonymi hierarchiami, dopytujesz o to, co kierowało grupą, co miało ostateczny wpływ na taki porządek ocen.

II. ZAPROSZENIE DO REFLEKSJI

Zaproś uczestników do podzielenia się refleksją dot. przebiegu ćwiczenia.

Powiedz, że w tym zadaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Każdy ma prawo do swojego zdania i wyrażenia indywidualnej opinii. Każdy głos jest ważny, a podejmowane decyzje uwzględniają osobiste filtry jakie nakładamy, są nimi nasze osobiste doświadczenia, wartości.

Możesz posiłkować się pytaniami:

Co cię zaskoczyło/ zastanowiło w tym ćwiczeniu?

Jaką masz gotowość do prezentowania swojego zdania? Poddawać go pod dyskusję Rezygnować z niego? Jak się wtedy czujesz?

Czy zawsze coś, co wydaje się „jakieś” na pierwszy rzut oka, takim jest?

Teraz zaprosz uczestników, żeby usiedli w kręgu i przeczytaj im chińską historię „Czy to dobrze, czy to źle..” (załącznik nr 2).

Następnie zapytaj co sądzą o tej bajce i na ile w ich życiu też bywają momenty, które opatrzyliby taką odpowiedzią „kto to wie, czy to dobrze czy to źle”.

III. CZĘŚĆ WIEDZOWA / PODSUMOWUJĄCA

Opowiedz o powiązaniu interpretowania faktów z powstawaniem emocji. To jak oceniamy daną sytuację wpływa na to jakie emocje w związku z tym się pojawiają. Chińska historia jest o budowaniu w sobie postawy akceptacji wobec zdarzeń, minimalizując nadawanie znaczenia, że coś jest dobre bądź złe. Powiedz, że w kolejnym kroku uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się swojemu życiu zdejmując filtr „dobrego”/”złego” czy „pozytywnego”/ „negatywnego” zdarzenia.

IV. ODNIESIENIE OMAWIANYCH MECHANIZMÓW DO ŻYCIA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH

A) Trajektoria życia.

1. Każdemu uczestnikowi rozdaj kartę, na stolikach rozłóż pisaki, kredki, włącz relaksacyjną muzykę.
2. Poproś, aby każdy narysował mapę / trajektorię swojego dotychczasowego życia (może ona przyjąć formę rzeki, drogi, linii) a następnie żeby przywołał w pamięci i zaznaczył na trajektorii momenty, w których kiedyś zastanawiał się lub o których z perspektywy czasu może powiedzieć: „kto to wie, czy to dobrze, czy to źle”.
3. Poproś, żeby uczestnicy zaznaczyli oraz zastanowili się co/kto im wtedy towarzyszył. Mogą zaznaczyć to symbolicznie, mogą zapisać.
4. Teraz zapytaj uczestników jaką mają myśl patrząc na swoje rysunki.

B) Własne historie

1. Zaproś teraz uczestników do ponownego przyjrzenia się trajektorii swojego życia i poproś, aby dokonali wyboru takiego momentu, który mieliby ochotę przekuć w opowieść i podzielić się nią z innymi.
2. Każdy uczestnik dostaje kartki, długopis, podkładki i wybiera sobie miejsce, w którym w niezakłócony sposób będzie mógł przywołać w pamięci tę historię i nadać się formę opowieści, którą następnie zaprezentuje na forum.
3. Uczestnicy dostają na to ćwiczenie 50 minut.
4. W tym czasie przygotuj specjalne pomieszczenie na spotkanie / wieczorek literacki, który będzie stanowił element zaskoczenia/niespodzianki dla uczestników. Zabezpiecz salę z okrągłym stołem, wokół którego usiądą uczestnicy, zaaranżuj odświeżony wystrój sali (świeczki na stole, serwetki, lampki do wina, wino/wodę/ sok), zorganizuj specjalny fotel na którym zasiadała będzie osoba prezentująca swoją opowieść. Postaraj się także o nastrojową muzykę, przygaszone światło. Stwórz atmosferę saloniku literackiego. Zadbaj o nastrojową muzykę.
5. Zaproś uczestników do przejścia do saloniku literackiego. Przywitaj lamką wina/wody/soku i poproś o zajęcie miejsc przy stole. Poinformuj w jakiej formule będzie przebiegał wieczorek literacki, o tym, że w fotelu każdorazowo zasiadać będzie osoba prezentująca swoją opowieść.

6. Zwróć się do uczestników z prośbą, żeby nie rozmawiali podczas czytania, nie przerywali a także aby nie kwestionowali czy nie oceniali przedstawianych treści. Każdy uczestnik będzie mógł zadać czytającemu pytanie, po zakończonym czytaniu danej opowieści.
7. Teraz włącz cichutko muzykę i zaprosz pierwszą chętną osobę do zajęcia miejsca w fotelu. Po zakończonym czytaniu każdą osobę nagradzacie brawami. A w kolejnym kroku zadajcie autorowi / autorce pytania dot. historii lub procesu jej tworzenia. Staraj się utrzymywać uwagę grupy na osobie, której historia jest akurat przedstawiana, minimalizuj komentarze i kontr-historie od osób słuchających.
8. Na prezentację i omówienie zaplanuj minimum 1,5 godz.
9. Na koniec zapytaj o wrażenia z udziału w wieczorku.



Załącznik: *Opowieść o Abigale*

Dawno temu kobieta o imieniu Abigaile kochała się w mężczyźnie o imieniu Grzegorz. Grzegorz żył nad brzegiem rzeki, a Abigaile mieszkała na przeciwnym brzegu. Rzeką, która rozdzielała kochanków przepelniona była mężczyźni i kobietożernymi aligatorami. Abigaile pragnęła przedostać się przez rzekę do swojego ukochanego Grzegorza. Na nieszczęście most został zerwany.

Abigaile udała się, więc do Sindbada, kapitana statku rzeczno, prosząc go o to, by przewiózł ją na drugi brzeg. Ten odrzekł, że chętnie to zrobi, jeśli ona pójdzie z nim do łóżka przed przeprawą. Nie wahając się Abigaile odmówiła i udała się do przyjaciela Iwana, poskarżyć się na swój los. Iwan jednak nie chciał być zamieszany w tą sytuację.

Abigaile poczuła, że nie pozostaje jej nic innego, jak przyjąć warunek Sindbada. Sindbad spełnił warunek i odwiózł ją w ramiona Grzegorza.

Gdy Abigaile opowiedziała o swojej miłosnej eskapadzie (w którą wdała się po to by móc przepłynąć się przez rzekę) Grzegorzowi, kochanek odepchnął ją z pogardą. Ze złamanym sercem, przygnębiona Abigaile zwraca się do niejakiego Zdzicha ze swoją smutną opowieścią. Zdzichu, współczując Abigaile, odszukał Grzegorza i brutalnie go pobił. Abigaile była uradowana tym, że Grzegorz dostał za swoje. Słońce zachodzi za górami i słyszymy jak Abigaile śmieje się z Grzegorza.

INSTRUKCJA

Przeczytaj uważnie opowiadanie, a następnie uszereguj postaci na wymiarze: zachował się „honorowo” – zachował się „niehonorowo”. Każdej z nich przypisz cyfrę od 1 do 5, gdzie 1 oznacza najbardziej „honorowo”, a 5 najmniej „honorowo”.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Tę samą decyzję podejmijcie w grupie. Musicie w swoim zespole osiągnąć consensus, co do porządku.



Załącznik: Chińska historia „Czy to dobrze, czy to źle...”

W zamierzchłych czasach, a może znowu nie tak dawno, żył pewien stary człowiek. Działo się to może w Chinach, albo gdzie indziej, ale na pewno daleko stąd.

Ten stary człowiek, nazwijmy go po prostu Starcem, miał wspaniałego, białego konia. Był to najwspanialszy koń w całym cesarstwie. I wielu możnowładców słało do starca swoich służących, którzy mieli za zadanie odkupić od niego tego wspaniałego rumaka. Obiecywali dużo pieniędzy, a nawet pałace. Ale Starzec odmawiał. Mówił, że ten biały koń jest dla niego jak przyjaciel. A przyjaciela się nie sprzedaje. I wszyscy ludzie z wioski, którzy przychodzili do Starca, śmiali się i mówili:

– „Oj, ty głupi, głupi.. Jesteś biedny, mieszkasz w nędznej chacie. Gdybyś sprzedał swojego konia, żyłbyś w dostatku. Postępujesz nierozsądnie!”

– „Nie wiadomo, co dobre, a co złe” – odpowiadał starzec.

Pewnego wiosennego poranka piękny, biały koń nagle zniknął. Stajnia była pusta. Nie było wiadomo, czy ktoś go skradł, czy też przydarzyło się coś innego. Wtedy ludzie z całej wsi przychodzili do Starca i mówili:

– „Oj, nie dobrze, postąpiłeś wtedy nierozsądnie i źle! Gdybyś sprzedał białego konia, żyłbyś dzisiaj w pałacu i w dostatku. A teraz, głupi, nie masz ani konia, ani pałacu, ani pieniędzy. Oj, niedobrze!”

– „Nie wiadomo, czy to dobrze, czy to źle” – odpowiadał starzec.

Minęło kilka dni, albo kilka tygodni i biały koń wrócił! Wrócił, ale nie sam. Przyprowadził ze sobą cały табун wspaniałych, dzikich koni! I w tej jednej chwili Starzec stał się bardzo bogaty. W całej wsi, i w całej okolicy, aż wrzało z powodu tej nagłej odmiany w życiu Starca! Wszyscy mu zazdrościli. Ludzie przychodzili do niego i mówili: – „Oj, tobie to się dobrze wiedzie! Masz swego wspaniałego konia i masz jeszcze całe stado wspaniałych koni! Teraz jesteś bogaty. Dopisało ci szczęście!”

– „Nie wiadomo, czy to dobrze, czy to źle” – odpowiadał Starzec.

Znowu minęło kilka dni, a może kilka tygodni. Najstarszy, i jedyny, syn Starca ujeżdżał dzikiego rumaka. Ten koń był rzeczywiście dziki i nieokiełznany. Zrzucił młodzieńca z grzbietu, a ten spadając na ziemię, złamał sobie nogę. A były to czasy, kiedy złamanie nogi oznaczało kalectwo do końca życia. I tym razem, ludzie z całej wsi przychodzili do Starca i mówili:

– „Oj, co za nieszczęście! Twój syn, jedyny, miał być dla ciebie na stare lata pociechą. A teraz będzie kaleką... Oj, niedobrze! Gdybyś wtedy sprzedał białego konia, twój syn byłby dzisiaj zdrowy.”

– „Nie wiadomo, czy to dobrze, czy to źle” – odpowiadał Starzec.

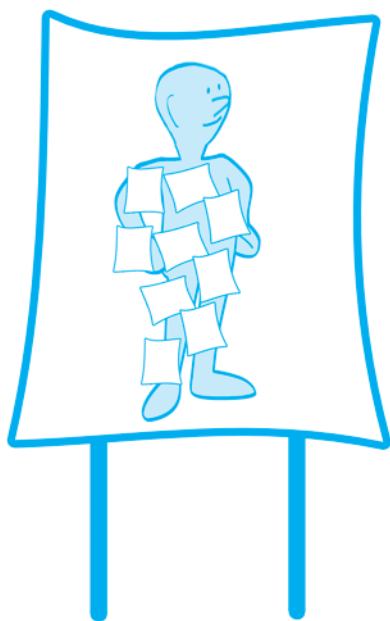
Minęło jeszcze kilka dni, a może kilka tygodni. Do wsi przyjechali werbownicy i zabrali wszystkich zdrowych synów do wojska. A były to czasy, gdy do wojska szło się na długie lata i wielu nigdy nie wracało. Dlatego w wiosce zapanował wielki smutek. Teraz ludzie z całej wsi przychodzili do Starca i mówili:

– „Oj, wielkie nieszczęście nas spotkało. Wszyscy nasi synowie poszli na wojnę. I nie wiadomo, czy kiedyś któryś powróci. Tobie to dobrze! Wprawdzie twój syn jest kaleką, ale masz go przy sobie. Może być dla ciebie pociechą na stare lata.”

– „Nie wiadomo, czy to dobrze, czy to źle” – odpowiadał Starzec.

REKOMENDACJE Z PERSPEKTYWY UCZESTNIKÓW (SENIORÓW I EDUKATORÓW) UJĘTE OKIEM AUTOREK





Podczas realizacji projektu DraBiNa zaprosiliśmy na warsztaty pilotażowe dwie 10-osobowe grupy seniorów, którzy odbyli cykl dwóch 4-dniowych warsztatów, prowadzonych metodą DraBiNa. Aby uzyskać obiektywny obraz odbioru zaproponowanej przez nas metody, stylu i formuły pracy, zastosowaliśmy codzienny monitoring. Zapraszałyśmy do dzielenia się informacją, nt. ćwiczeń, które były dla nich nowe, ciekawe i osobście ważne oraz informacją z czym o sobie, jakim poczuciem dziś wychodzą z sali szkoleniowej (prosząc o przyklejenie na postaci narysowanej na flipcharcie karteczki w przypisanych do pytań kolorach).

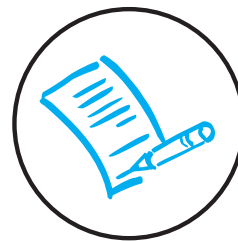
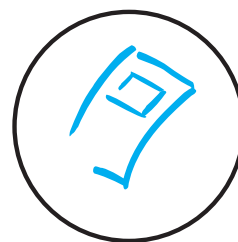
Ten sposób pozwolił na stworzenie bezpiecznej przestrzeni do podzielenia się emocjami, potrzebami, uczuciami, bez obawy poddania się publicznej ocenie, zachęcając do szczerego podzielenia się swoim zdaniem.

Monitorowałyśmy też postęp zmiany, zachodzącej pod wpływem prowadzonych przez nas ćwiczeń, było narzędzie nazwane przez nas "Radarem" (patrz str. 13). Badanie bazowało na dokonaniu samooceny poziomu 12 sił wewnętrznych, powtarzane było trzykrotnie (na początku, w trakcie i pod koniec cyklu szkoleniowego). Pozwalało to na autorefleksję, autentyczne zaangażowanie się w ocenę wpływu nabytej wiedzy i doświadczenia podczas warsztatów i pracy własnej oraz weryfikację tej oceny. Rekomendu-

jemy stosowanie podczas pracy metodą DraBiNa narzędzia pozwalającego porównanie własnej oceny posiadanych kompetencji, umiejętności, i zasobów w obszarze omawianych 12 SIŁ. Narzędzie takie stwarza okazję do przyjrzenia się sobie, jest też przestrzenią do dyskusji nad tym, że regres nie zawsze oznacza przyznanie się do braku, a wręcz odwrotnie, może oznaczać rozwój.

W pracy metodą DraBiNa rekomendujemy także element pracy własnej, który zastosowany w miesięcznej przerwie pomiędzy zjazdami szkoleniowymi, był swoistym papierkiem lakmusowym, jak uczestnicy podchodzą do swojego samorozwoju (systematyczność pracy), co stanowi wyzwanie, co jest nowe, co intrygujące. W DraBiNa przygotowaliśmy ćwiczenia rozwijające odporność psychiczną i poczucie dobrostanu, zebrane w Zeszycie ćwiczeń dla Seniora, które stanowią materiał do samodzielnego wzmacniania 12 sił wewnętrznych.

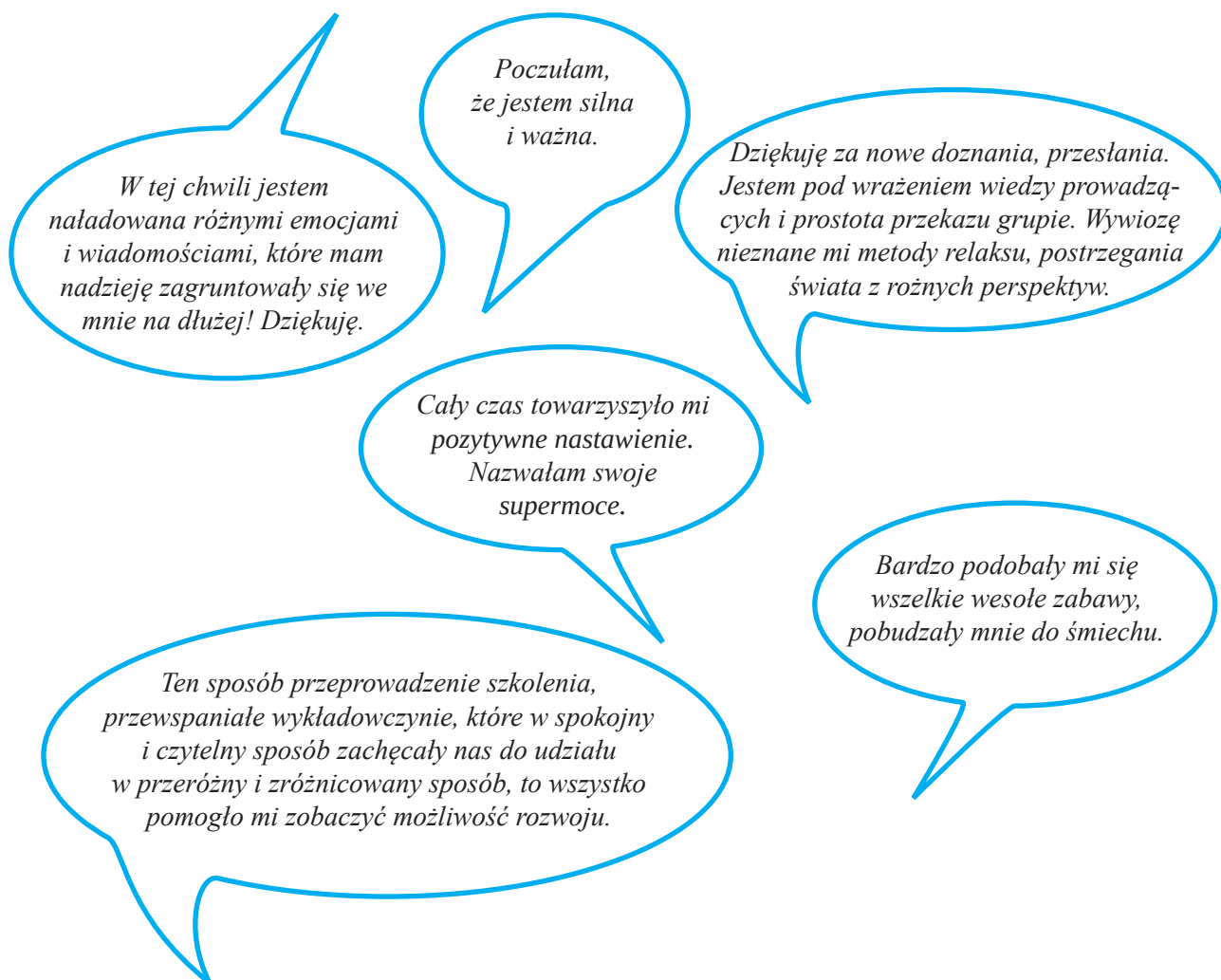
Rekomendujemy także pracując metodą DraBiNa przeprowadzenie ewaluacji w formie opisowej (zanonimizowana pisemna wypowiedź każdego uczestnika). Dzięki tej formie ewaluacji każdy może wypowiedzieć się na temat tego, co mu się podobało, co sprawiało trudność, nad czym chce popracować i co chce wzmacniać, w przyjaznej, znanej sobie formule. Dzięki tym wypowiedziom możemy zaprezentować dziś opinie osób uczestniczących, które mamy nadzieję zachęcą Cię do skorzystania ze scenariuszy warsztatów.



Nawet nie wiedziałam, że tyle można ze mnie wyciągnąć. Że potrafię tworzyć prace plastyczne, pisać, śpiewać.

Zacząłam być z siebie dumna. Mam dużo refleksji i przemyśleń nad sobą.

Pierwszy raz brałam udział w takich warsztatach. Bardzo się cieszę z poznania nowych osób.



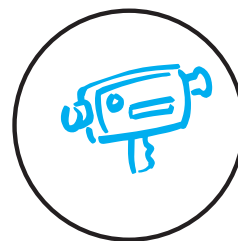
Zapraszałyśmy też uczestniczki do wypowiedzi przed kamerą, których fragmenty z radością prezentujemy:

“Zachęcam inne osoby do wzięcia udział w takich warsztatach, teraz wiem, że świadomość rzeczy i nazywanie ich po imieniu, takich jak emocje i siły, są bardzo ważne w życiu i pomagają”

“Nieważne ile mamy lat, warto się uczyć”

“Poczułam się pewniejsza siebie, i silna. Warsztaty dodały mi siły i wiary w siebie.”

“Warsztaty pomagają spojrzeć na siebie innym wzrokiem. Nauczyłam się o sobie rzeczy, o których nie miałam zielonego pojęcia, Odkryłam nowe moce, poczułam się pewniejsza i odważniejsza zdecydowanie.”



W ramach przeprowadzonego badania focusowego zapytałyśmy uczestników co sprawiało im łatwość a co trudność podczas zajęć - by móc udoskonalić metodę DraBiNa.

Co pomagało:

- różnorodność zajęć i wzajemne ich powiązania, przeplatywanie się i uzupełnianie
- sposób prowadzenia zajęć i przekazywania informacji, pełen szacunku, empatii do uczestniczek
- atmosfera bezpieczeństwa i dobrowolności
- brak oceny ze strony współuczestników i prowadzących
- zajęcia ruchowe wyzwalające energię i dające poczucie luzu, pozwalające na pozbycie się lęku i obawy przed śmiesznością
- wszystkie prace wymagały pomysłowości, kreatywności

- twórcze pisanie,
- wyrażanie siebie, swoich emocji w rodzajowych scenkach
- wszystkie elementy psychologiczne zmierzały do otwarcia się
- nauka pracy nad sobą
- wszystkie elementy przećwiczone bezpośrednio przez same uczestniczki na sobie
- kameralność grupy pozwala na lepsze poznanie jej członków i lepszą współpracę
- przestrzeń na odmienną każdą osobę, wielorakość osobowości (wiek, wykształcenie, pochodzenie, mentalność),
- bardzo cenne wskazówki jak pracować sama nad sobą, żeby mi ze sobą było dobrze,
- odkrycie siły wdzięczności (ułatwienie życia, wzmocnienie optymizmu, wiarę w siebie i innych,
- osobiste refleksje; uczymy się całe życie, także na niepowodzeniach,

Co przeszkadzało/utrudniało:

- siedzenie (wymuszone pozycje, dyskomfort dla osób z dysfunkcjami kręgosłupa)
- zmęczenie (kilka długich, intensywnych dni)
- tempo, które powodowało, że niewiele było czasu na zastanowienie się, skupienie, słuchanie ze zrozumieniem, zwłaszcza pod koniec dnia
- zajęcia mogłyby być inaczej rozłożone, dzień dłuższe, aby było więcej czasu na wyciszenie się, osobiste refleksje,
- ograniczenia czasowe dla wykonania niektórych zadań, ćwiczeń
- brak szczegółowej informacji, czego można było spodziewać się na szkoleniu, choć z drugiej strony nadmiar informacji mógłby być blokadą dla chcących brać udział (postawienie siebie na starcie w pozycji „nie potrafię”, „nie chcę”...)

W oparciu o powyższe przygotowaliśmy kilka sugestii, które warto uwzględnić planując warsztaty z osobami starszymi:

- Być może jako osoba prowadząca zajęcia masz swoje ulubione formy pracy z grupą, jednocześnie warto sięgać po różnorodne metody pracy, które będą angażowały uczestników na różnych poziomach (ruchowym, intelektualnym, emocjonalnym) oraz adresowały ich różnorodne preferencje. Scenariusze DraBiNy z założenia zawierają różnorodne metody pracy, co było wielokrotnie doceniane przez odbiorców.
- Planując zajęcia z obszaru rozwoju osobistego - a takim rodzajem są zajęcia w modelu DraBiNa, warto zadbać o miejsce, wybrać takie, które będzie przyjazne, ze względu na wyposażenie (jasne pomieszczenia, wygodne krzesła, przygotowane miejsca do pisania, ze stolikami (zamiast krzesełek z podpórkami), kilka niezależnych od siebie pomieszczeń/ kąciaków, umożliwiających pracę w podgrupach), oraz ze względu na otoczenie (zielona przestrzeń umożliwiająca odbywanie warsztatów oraz spędzenie przerw pomiędzy zajęciami na wolnym powietrzu oraz w ruchu, korzystanie z ekologicznych zasobów jako rekwizytów).
- Uwzględniając wypowiedzi odbiorców pilotażu - warto pamiętać o świadomym zaplanowaniu czasu zajęć. Może być tak, że w Twoim przypadku rytm zajęć w placówce, w której pracujesz jest sztywno ustalony i raczej do tego będziesz potrzebować dostosować scenariusze. Jeśli natomiast możesz ten czas zaplanować samodzielnie, pamiętaj o zachowaniu równowagi pomiędzy zajęciami merytorycznymi a czasem na pobycie uczestnika ze sobą, swoimi refleksjami. Opracowane scenariusze mają przyjętą konkretną min. czteroetapową strukturę, zapewniającą wyczerpanie całego cyklu uczenia się. Jeśli potrzebujesz rozbić zajęcia na krótsze odcinki czasowe - zadbaj o to, by zawierały one min. dwa elementy (np. doświadczenie/ćwiczenie i refleksję).
- Ważna jest też równowaga pomiędzy zajęciami wymagającymi pozycji siedzącej, które - co podkreślają uczestnicy Seniorzy - stanowią dla nich nie lada wyzwanie, szczególnie w przypadku osób ze schorzeniami narządów ruchu (kręgosłup, stawy).
- Pamiętaj, że jako ludzie różnimy się między sobą preferowanymi kanałami przetwarzania informacji. Niektórzy z nas są wzrokowcami (łatwiej przyswajamy to, co widzimy), inni słuchowcami (łatwiej

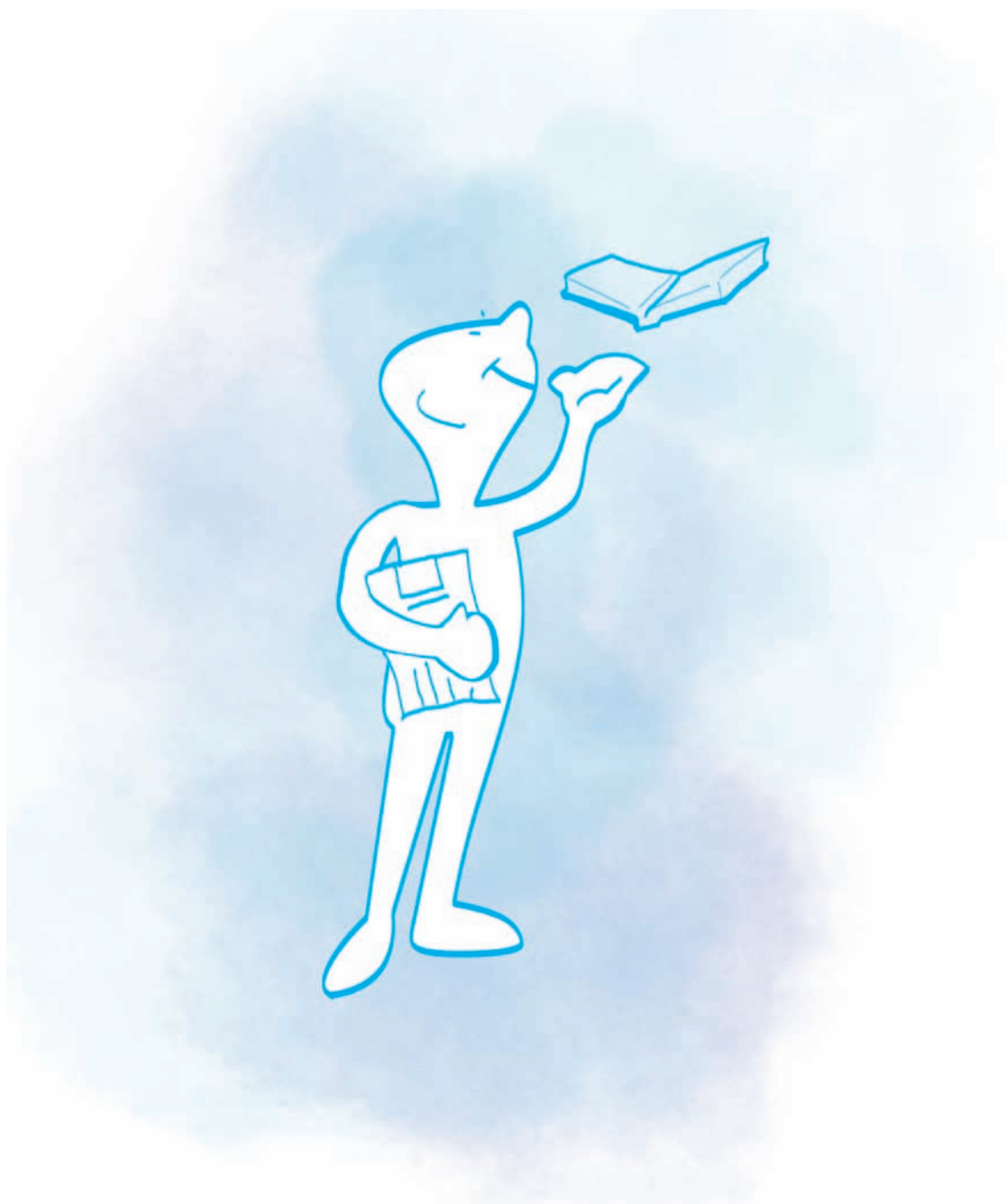
przyswajamy to, co słyszymy), a jeszcze inni kinestetykami (łatwiej przyswajamy to co czujemy / czego możemy doświadczać fizycznie). M.in. z tego wynika większa bądź mniejsza chęć do angażowania się w dane ćwiczenia / elementy warsztatu. Np. ktoś może z wysokim poziomem zaangażowania wykonywać ćwiczenia ruchowe, a podczas części wykładowej zaczyna przysypiać. Oczywiście przyczyn nierównego zaangażowania może być wiele, w ogóle zachęcamy by nie oczekiwać wysokiego zaangażowania uczestników we wszystkie propozycje.

- Zapraszając do odbycia cyklu warsztatów/ pojedynczego warsztatu zapytaj uczestników o ich potrzeby/oczekiwania a także o to, co sami gotowi są dać od siebie, aby zrealizować te potrzeby.
- Zadbaj o dobrą atmosferę, wzajemny szacunek, swobodę wypowiedzi - opracujcie wspólnie kontrakt, prosząc uczestników o propozycje do niego (pamiętaj, że osobę prowadzącą też one obowiązują).
- Kiedy korzystasz z danego scenariusza, pamiętaj o przedstawieniu celu wspólnej pracy warsztatowej - czemu te zajęcia mają służyć. Buduje to w osobach uczestniczących poczucie przewidywalności.
- Wyjaśniając instrukcje do kolejnych ćwiczeń czy zadań, upewnij się jak polecenia zostały zrozumiane. W razie potrzeby doprecyzuj lub powiedz instrukcję innymi słowami.
- Pamiętaj o tym, aby na zakończenie każdego zajęcia zapytać uczestników o informację zwrotną, dotyczącą nie tylko części merytorycznej, ale także ich samopoczucia. Umożliwi Ci to wprowadzenie ew. modyfikacji oraz lepsze poznanie potrzeb grupy. W trakcie zajęć przyglądaj się uważnie jak grupa komunikuje się ze sobą, stwarzaj przestrzeń do wypowiedzi każdej osobie, zatrzymuj wzajemne krytykowanie lub dawanie tzw. "złotych rad".
- Pamiętaj także o pewnie oczywistej dla Ciebie kwestii, że każdy jest inny - doceniaj tę różnorodność, a także dostosuj tempo pracy do tej różnorodności. Jeśli w trakcie prowadzenia zajęć zaczynasz odczuwać irytację w związku z jakimś zachowaniem osoby uczestniczącej - zadaj sobie pytanie: "Co to mówi o mnie?", "Co chcę z tym zrobić?".
- Doceniaj zaangażowanie uczestników, celebryj z uczestnikami wspólnie spędzony czas.

Podzielimy się z Tobą jeszcze jedną ważną sugestią, bazując na doświadczeniu po pilotażu odbytym z edukatorami.

Zaproponowana przez nas forma przeprowadzenia warsztatów zakłada odbycie dwóch czterodniowych (a po sugestii Seniorów nawet pięciodniowych) warsztatów, przedzielonych minimum trzytygodniową (czas na pracę własną uczestników z użyciem Zeszytu ćwiczeń dla Seniorów). Najlepiej sprawdzi się więc ona w formule pracy projektowej, podczas wyjazdowych warsztatów. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości (finansowych na zorganizowanie wyjazdowych warsztatów, lokalowych czy gotowości Seniorów do wyjazdu na kilka dni) pamiętaj, że DraBiNa jest również podzielna na krótkie, jedno-, dwu-, trzygodzinne warsztaty, które mogą stanowić twój całoroczny program np. w Klubie w Seniora czy Dziennym Domu Seniora. Ważne wówczas, żeby rozdzielając scenariusze z DraBiNy zachować ich chronologię z danego modułu. Potraktuj wówczas nasz Narzędziownik jako narzędzie do długoterminowego procesu budowania zaangażowania społecznego Seniorów.

POLECANA LITERATURA



1. Aaker J., Bagdonas N., *Koniec żartu. Można się śmiać*. Warszawa 2022,
2. Barbaro de, N., *Czuła przewodniczka*, Warszawa 2021,
3. Bezubik K., *Piszę, bo chcę... Poradnik kreatywnego pisania*, Będzin 2015,
4. Bielski P., *Joga śmiechu. Droga do radości*, Warszawa 2016,
5. Boal A., *Gry dla aktorów i nieaktorów*, Warszawa 2014,
6. Bogart A., *The Viewpoints Book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, Nowy Jork 2005
7. Brett R., *Rok pełen inspiracji*, Kraków 2020,
8. Cameron J., *Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę*. Łódź 2017,
9. Clifford S., Herrmann A., *Drama. Teatr przebudzenia*. Warszawa 2004,
10. Chodasz, A.(red), *Drama łączy*, Warszawa 2012,
11. Field S., Rilla R., *Pisanie scenariusza filmowego*, B. Pankau, Warszawa 1998,
12. Garcia H, Miralles F., Ikgai. *Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia*, Muza, 2017,
13. Garise A., Kin N., *Tworzenie opowieści w edukacji i terapii*, Warszawa 2005,
14. Gilbert E., *Wielka magia*, Poznań 2015,
15. Goldman W., *Przygody scenarzysty*, Warszawa 1999,
16. Grant-Adamson L., *Jak napisać powieść kryminalną*, Kraków 1999,
17. Grosz S., *Życie wysłuchane. Jak tracimy i odnajdujemy siebie*, Warszawa 2014,
18. Grynberg M., *Poufne*, Wołowiec 2020,
19. Hamerski O., *Improwizacja teatralna według Keitha Johnstone'a*, Kraków 2012,
20. Hamerszmit, M., Winiarek-Kołuca M. (red.), *Drama łączy pokolenia. Na przykładzie programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”*, Warszawa 2013,
21. Hanson R., *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Sopot 2018,
22. Hanson R., *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, Sopot 2021,
23. Hoefner E., Schachtner, *Uzdrowiająca siła śmiechu. Humor i prowokacja w terapii*, Białystok 2012,
24. Hunter L., *Kurs pisania scenariuszy*, Myślenice 2013,
25. Janusz B., Gdowska K., de Barbaro B. (red), *Narracja. Teoria i praktyka*, Kraków 2009,
26. Johnstone K., *Impro, spontaniczne kreowanie świata*, Kraków 2013,
27. King S., *Jak pisać. Pamiętnik rzemieślnika*, Warszawa 2001,
28. Lasocińska K., Wawrzyniak J.K., *Autobiografia. Twórczy wymiar pisania o sobie*, Żak, Warszawa 2013,
29. Leky M., *Sen o okapi*, Kraków 2021,
30. Levine G. C., *Magia pisania. Jak tworzyć porywające historie*, Warszawa 2016,
31. Majewska-Kafarowska, *Narracje biograficzne a poczucie tożsamości kobiet*, Katowice 2010,
32. Markowska-Byczek, K. (red), *Drama stosowana jako narzędzie społecznej interwencji. Teoretyczne i praktyczne aspekty metody*, Warszawa 2007,
33. Pankowska K., *Pedagogika dramy. Teoria i praktyka*, Warszawa 2000,
34. Pennebaker J.W., Smyth J. M., *Terapia przez pisanie*, Kraków 2018,
35. Porges S. W., *Teoria poliwagalna. Przewodnik*, Kraków 2020,
36. Radziejowska-Semków H., *Jak rozśmieszyć siebie i innych*, 2022,
37. Rusiłowski-Jagiello A., *Drama w STOP-KLATCE, w kierunku pozytywnej zmiany społecznej*, Warszawa 2010,
38. Rusiłowski-Jagiello A (red). *Drama jako poruszający dialog*. Gdańsk 2010,
39. Rynyan W., *Historie życia a psychobiografia*, Wydawnictwo PWN 2008,
40. Siegel J.D, *Psychowzroczność*, Mamania 2021,
41. Stiepanowa M., *Pamięci. Pamięci*, Warszawa 2020,
42. Tkaczyk P., *Narratologia*, Warszawa 2021,
43. Trzebiński J., *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańsk 2002,
44. Wicha M., *Rzeczy, których nie wyrzuciłem*, Kraków 2017,
45. Wrycza-Bekier J., *Szkoła twórczego pisania. Jak zostać autorem bestsellerowych powieści*, Gliwice 2011,
46. Wrycza-Bekier J., *Magia słów*, Gliwice 2018,
47. Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, Warszawa 2014,
48. Zuckerman A., *Jak napisać świetną powieść*, tłum. M. Kościuk, Poznań 2000.

AUTORKI





Alicja Przepiórska-Ułaszewska

Jestem absolwentką Uniwersytetu Wrocławskiego, magistrem filologii germańskiej. Ukończyłam studia podyplomowe na kierunkach Socjologia stosowana, Psychologia społeczna, Coaching, Psychogerontologia, które otworzyły mi drzwi do mojej pracy i pasji, jaką jest aktywizacja i edukacja osób starszych.

Od 20 lat jestem związana z edukacją i aktywizacją osób dorosłych, w obszarze planowania kariery zawodowej, europejskiego rynku pracy, edukacji oraz aktywności społecznej. Jestem trenerką, szkoleniowcem, doradcą kariery, coachem, psychogerontologiem. Szkolę kadrę nauczycieli, pracowników Publicznych Służb Zatrudnienia, osoby bezrobotne, seniorów, edukatorów senioralnych. Podnoszę swoje kompetencje i kwalifikacje, by

profesjonalnie wspierać innych. Pracuję z Seniorami, więc ukończyłam studia podyplomowe z psychogerontologii na Uniwersytecie Wrocławskim. Zajmuje mnie komunikacja oparta na dialogu i porozumieniu bez przemocy – ukończyłam studia podyplomowe „Psychologia społeczna”, „Coaching” oraz certyfikowane szkolenie VCC w zawodzie mediatora. Interesuje mnie komunikacja międzykulturowa oraz mobilność – odbyłam studia podyplomowe „Migracje międzynarodowe” i polsko-francusko-niemieckie szkolenie dla trenerów grup ponadnarodowych. Jestem absolwentką Europejskiego Banku Kadr, organizowanego przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego pod patronatem Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola oraz absolwentką Szkoły Trenerów organizowanej przez Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK. Chętnie dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem zawodowym, towarzyszę w relacji mentorskiej studentom SWPS, by robić to jeszcze skuteczniej, skończyłam Szkołę Mentorów. Ostatnio zostałam także instruktorką jogi śmiechu, a w najbliższej przyszłości ukończę kurs technik terapii tańcem i analizy Labana.

Od 2010 roku pracuję jako wykładowca akademicki szkoląc pedagogów, nauczycieli, edukatorów (m.in. na kierunkach doradztwo zawodowe, coaching a obecnie psychogerontologia), współpracuję m.in. z WSB we Wrocławiu i Opolu, od lat współpracuję z Wyższą Szkołą Zarządzania i Przedsiębiorczości w Wałbrzychu.

Jestem autorką projektów finansowanych z UE mających na celu aktywizowanie społeczne i zawodowe osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i współautorką publikacji powstałych w ramach tych projektów: „Poradnik szkoleniowy Asystowana Aktywizacja”, „Skrypt szkoleniowy dot. Asystowanej Aktywizacji”, podręcznika z zakresu komunikacji międzykulturowej i mobilności ponadnarodowej „Wspieranie kluczowych kompetencji na rynku pracy poprzez gotowość do mobilności – wdrażanie nowych metod mobilności ponadnarodowej”.

„Wirtualne kawiarenki” na przykładzie kawiarenki Five o'clock” mojego autorstwa wydane zostały w publikacji Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA pt. „Seniorzy w twórczym działaniu” a pomysł na scenariusz międzypokoleniowych o tematyce patriotycznej pt. „Blizsze spotkania z patriotyzmem” wyróżniony i wydany w publikacji „Pomysłobranie – zbiór scenariuszy zajęć edukacyjnych na temat patriotyzmu” Narodowego Centrum Kultury.

Od ponad 7 lat zajmuję się aktywizacją osób starszych. Jestem autorką i koordynatorką wielu projektów skierowanych do Seniorów, społeczności lokalnej w oparciu o działania międzypokoleniowe oraz projektów o charakterze patriotycznym, gdzie ważnym elementem jest biografia i narracja. W realizowanych projektach jestem też trenerką umiejętności społecznych (m.in. komunikacja, komunikacja międzypokoleniowa, umiejętności liderkie, wolontariat senioralny).

Od czerwca 2019 r. wraz z mężem prowadzę Fundację Via Salutis, dzięki której mam możliwość realizowania projektów na rzecz promocji zdrowego stylu życia, rozwoju osobistego i aktywizacji społecznej osób starszych. Ich celem jest wyzwalanie w ludziach potencjału, poprzez sztukę, rozmowę, teatr a także aktywizowanie i integrowanie środowisk wokół tematów tożsamości, kultury i zdrowia. Oprócz wielu projektów w Fundacji realizuję zadanie stałe pt. „Świadomy, zdrowy, szczęśliwy”, skierowane do wałbrzyskich Seniorów, w ramach którego powstał KLUB DŁUŻEJ MŁODYCH. Jestem współautorką i ekspertką projektu DraBiNa – Drama, Biografia, Narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych finansowanego z Funduszy Norweskich oraz projektu wzMOCni - innowacyjny program osiągania dobrostanu w wieku senioralnym.



Agnieszka Buśk

Jestem absolwentką pedagogiki resocjalizacyjnej oraz trenerką i superwizorką dramy stosowanej. Od 2005 roku lat realizuję projekty społeczne, a te skierowane do seniorów są szczególnie bliskie mojemu sercu. Od 2007 roku jestem związana ze Stowarzyszeniem Praktyków Dramy STOP-KLATKA, gdzie praktykuję dramę w różnych obszarach życia społecznego. W ramach projektów edukacyjnych i kulturalnych pracuję z seniorami oraz grupami międzypokoleniowymi zarówno z mniejszych miejscowości, jak i z aglomeracji. Od samego początku, gdy zaczęłam pracę edukacyjną i profilaktyczną z grupami, towarzyszyła mi drama oraz Teatr Uciśnionych. Na sali warsztatowej (stacjonarnej i wirtualnej) spędziłam ponad 15 000 godzin.

Najciekawszy projekt senioralny, w który byłam zaangażowana w ostatnich latach to „Senior to Integracja”. W okresie 2017-2020 zrealizowaliśmy wspólnie z członkami i członkiniami Mazowieckich Rad Seniorów 17 debat społecznych opartych o interaktywny spektakl. Łącznie – jako kanwa dla debat – powstało 5 spektakli Teatru Forum i Legislacyjnego (dotyczących wyzwań przy zakładaniu rad seniorów, wyzwań przy działaniu w radach seniorów, prawa seniorów do miłości i bliskości, barier we współpracy w nieformalnych grupach seniorskich oraz opresji, które ujawniła pandemia). W działaniach projektowych wzięło udział blisko 700 seniorów i seniorek z całego województwa mazowieckiego.

Wciąż uzupełniam swoją dramową praktykę o inne metody: coaching, facylitację, gry strategiczne. Podoba mi się łączenie kilku różnych metod w zależności od potrzeb grup, z którymi pracuję. Warsztaty w projektach społecznych przeplatam szkoleniami dla grup biznesowych oraz zajęciami na studiach podyplomowych.



Ewa Marcinek

Jestem autorką tekstów literackich, nauczycielką kreatywnego pisania i koordynatorką projektów. Pochodzę z okolic Wrocławia, gdzie ukończyłam kulturoznawstwo i kreatywne pisanie na Uniwersytecie Wrocławskim. W 2013 roku przeprowadziłam się na Islandię, gdzie założyłam kolektyw i wydawnictwo literackie prezentujące twórczość autorów-imigrantów Ós Pressan (od 2015) oraz międzynarodowy projekt teatralny Reykjavík Ensemble (od 2019). Moje teksty publikowane były w islandzkich magazynach literackich, prezentowane na festiwalach i wystawach w Islandii i za granicą.

W marcu 2020 roku grupa teatralna wystawiła „Polishing Iceland” – spektakl na podstawie mojej książki. Sztuka została wyróżniona przez islandzki dziennik „Morgunblaðið” jako jedno z najlepszych przedstawień roku, a w 2022 roku miała premierę w Polsce, w Teatrze Szekspirowskim w Gdańsku podczas międzynarodowego festiwalu The Treasure Iceland.

W 2022 moja książka „Ísland pólerað” została wydana przez czołowe islandzkie wydawnictwo Forlagið w tłumaczeniu Helgi Soffii Einarssdóttir na język islandzki. Anglojęzyczna wersja książki „Polishing Iceland” ukazała się w tym samym roku nakładem wydawnictwa Ós Pressan.

Oprócz „Polishing Iceland” moja twórczość literacka prezentowana była w spektaklach „Opening Ceremony” i „Już zawsze tu będę wracał”. W produkcji jest krótkometrażowy film „Liminality” oparty na moim wierszu. Uczę kreatywnego pisania w Islandii (Biblioteka Miejska w Reykjavíku, LungA School) i w Polsce (Fundacja św. Jadwigi, projekt DraBiNa). W 2021 roku byłam felietonistką najstarszego islandzkiego magazynu literackiego „Tímarit Máls og menningar”, a w 2022 i 2023 roku otrzymałam Listamannalaun – stypendium Ministerstwa Edukacji, Nauki i Kultury Islandii w dziedzinie literatury.



Joanna K. Wawrzyniak

Jestem absolwentką Uniwersytetu Opolskiego, doktorem pedagogiki, pasjonatką pracy aktywizującej z Seniorami, badania biografii i edukacją zdrowia. Od 2006 roku pracuję jako nauczycielka akademicka i edukatorka osób dorosłych i starszych w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora oraz rozmaitych inicjatyw edukacyjnych i aktywizacyjnych – lokalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych.

Jestem autorką i współautorką podręczników naukowych i metodycznych oraz kilkudziesięciu artykułów z obszaru gerontologii i andragogiki, w których skupiam się na zagadnieniach funkcjonowania społecznego osób starszych, biograficzności, stereotypizacji, marginalizacji, stylu życia, edukacji i rozwoju w starości.

Od 2006 roku lat angażuję się w działania na rzecz aktywizacji i edukacji seniorów w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora oraz projektów krajowych i międzynarodowych, m.in.: Projekt „Młodość przychodzi z wiekiem – asystent edukacyjny osoby starszej” realizowany przez Federację Rozwoju Demokracji Lokalnej w Opolu (2016); Szkoła SuperBabci i Superdziadka w Ozimku ASOS 2017 Projekt MRPiPS (od 2017); Projekt Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju „Skrzydła dla Innowacji Przyszłością Dojrzałej Edukacji”, w ramach którego została utworzona Szkoła Dorosłego Człowieka jako innowacja edukacyjna (2018); Projekt edukacyjny Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży „Życie bez płciowego bagażu” obejmujący badania postaw wobec różnorodności płciowej i warsztaty edukacyjne dla studentów i osób starszych (2018 – 2019).

Pracuję na opolskim wydziale Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu, zarządzam kierunkiem pedagogika i uczę studentów pracy pedagogicznej, aktywizującej i animacyjnej z ludźmi w różnym wieku. Angażuję się także w projekty społeczne na rzecz aktywizacji seniorów i edukacji osób dorosłych, pracuję warsztatowo z Seniorami na Opolszczyźnie w ramach Szkoły SuperBabci i SuperDziadka, Szkoły Dorosłego Człowieka i PNWM.

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Recenzje	4
WPROWADZENIE NA DRABINĘ	5
KONCEPCJE PSYCHOLOGICZNE MODELU DraBiNa	9
SCENARIUSZE DO PRACY WARSZTATOWEJ WG KONCEPCJI DraBiNa	14
MODUŁ 1: Ja w relacji ze sobą	16
Tytuł: <i>Spacer po przestrzeni</i> (rozgrzewki dramatowe)	17
Tytuł: <i>Automatyczne pisanie</i>	18
Tytuł: <i>Spotkanie ze swoim ciałem</i>	19
Tytuł: <i>Historia Teresy i moja historia</i>	21
Tytuł: <i>Trudne wybory</i>	25
Tytuł: <i>Moc wiary w siebie</i>	27
Tytuł: <i>Wdzięczność i szczodrość</i>	29
MODUŁ 2: Ja w relacjach z innymi	35
Tytuł: <i>Ćwiczenia z teatru fizycznego</i>	36
Tytuł: <i>Percepcja/ugruntowanie się w poczuciu sukcesu</i>	39
Tytuł: <i>Role i zasoby</i>	42
Tytuł: <i>Chińska historia „czy to dobrze czy źle” i trajektorie życia</i>	45
REKOMENDACJE Z PERSPEKTYWY UCZESTNIKÓW (SENIORÓW I EDUKATORÓW)UJĘTE OKIEM AUTOREK	49
POLECANA LITERATURA	54
AUTORKI	56

Publikacja bezpłatna

Powstała w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany w ramach programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy norweskich i EOG.

Opracowana przez ekspertki i autorki metody:

Dr Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buśk

Alicja Przepiórska Ułaszewska

Ewa Marcinek

Lider projektu Fundacja św. Jadwigi w Morawie

Partnerzy: Fundacja Via Salutis oraz Ós Pressan

www.drabina.eu

<https://www.facebook.com/DramaBiografiaNarracja>



Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG.