

Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz

Narzędziownik

Poradnik dla edukatorów osób starszych

**SAD – Samorozwój, Aktywizacja,
Dobrostan – czyli ogrody
aktywności 60+**



Fundacja Inicjatyw Psychologicznych

Narzędziownik

**Poradnik dla edukatorów
osób starszych**

Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz

Narzędziownik

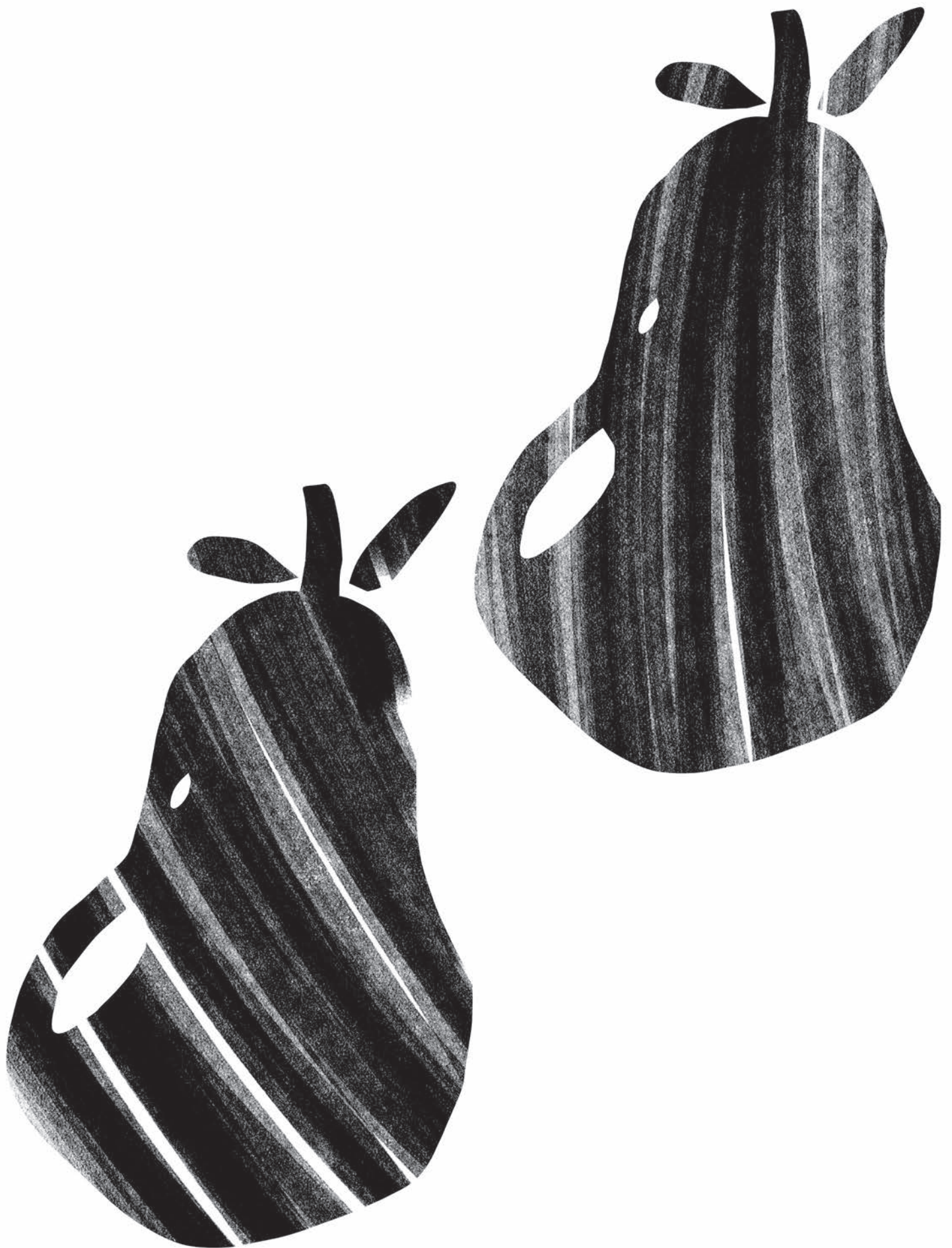
**Poradnik dla edukatorów
osób starszych**

**SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan –
czyli ogrody aktywności 60+**

Projekt finansowany ze środków Samorządu
Województwa Dolnośląskiego.

Fundacja Inicjatyw Psychologicznych

WROCŁAW 2022



Przedmowa

Książka, którą trzymasz w ręku jest, owocem inspirującej współpracy dwóch pasjonatów wieku senioralnego: Bogny Bartosz i Ilony Zakowicz z Fundacją Inicjatyw Psychologicznych. Dostrzegając lukę w obszarze publikacji kierowanych do edukatorów osób starszych, postanowiły one podzielić się swoimi wieloletnimi doświadczeniami oraz wiedzą w pracy z osobami starszymi i opracować propozycję „Narzędziownika” – poradnika dla edukatorów osób starszych.

Publikacja ta powstała w związku z realizacją projektu SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan – czyli ogrody aktywności 60+, który otrzymał dofinansowanie w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych, dotyczących prowadzenia działań aktywizujących dolnośląskich seniorów w 2022. Projekt sfinansowany został ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego i koncentruje się na realizacji potencjałów rozwojowych, a tym samym wzmocnieniu zasobów psychicznych osób w tak zwanej „późnej dorobności”.

Niniejsze opracowanie skierowane jest do szeroko rozumianego grona edukatorów i animatorów senioralnych, a także wszystkich tych, którzy w pracy z osobami starszymi nieustannie poszukują inspiracji i nowych dróg rozwoju. Mając nadzieję, że „Narzędziownik” spotka się z Państwa zainteresowaniem, życzymy zarówno edukatorom jak samym seniorom, by okazał się on im użyteczny w wielu rozmaitych kontekstach edukacyjnych i aktywizacyjnych.

Zespół projektu SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan –
czyli ogrody aktywności 60+

Zespół Fundacji Inicjatyw Psychologicznych

Wstęp

*Człowiek jest w rzeczywistości istotą poszukującą sensów,
które mogłaby wypełnić, oraz innych ludzi, których
mogłaby spotkać*

Viktor E. Frankl

Na przekór samotności

Samotność, która nie bez przyczyny zyskała niechlubne miano jednej z chorób cywilizacyjnych XXI wieku, budzi coraz większy niepokój, a tym samym zainteresowanie ekspertów. Współcześnie częściej niż kiedykolwiek, mówi się i pisze o „epidemii samotności”, wyrażającej się wzrostem liczby osób doświadczających wyobcowania, poczucia izolacji czy osamotnienia. Samotność dotyka wielu osób, niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej i ma różne oblicza – nieco jaśniejsze, gdy jest efektem określonej sytuacji i trwa krótko – i jest to samotność przejściowa, oraz ciemniejsze – gdy poczucie osamotnienia, pustki i braku nie mija wraz z upływem czasu – wówczas mówimy o samotności przewlekłej, niezwykle niebezpiecznej. W przypadku seniorów samotność w sposób szczególny dotyczy najstarszej grupy, a zatem osób powyżej 80 roku. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować inicjatywy mające na celu przeciwdziałanie poczuciu izolacji, marginalizacji, samotności i osamotnieniu oraz tworzyć taką wizję polityki senioralnej, by w sposób holistyczny, a zatem całościowy, odpowiadała ona na potrzeby osób starszych.

Aktywnie, mimo upływu lat...

Jak wskazują wyniki przeprowadzonego w roku 2016 badania pt. *Kształcenie dorosłych*, osoby starsze w Polsce charakteryzują się stosunkowo niską aktywnością edukacyjną, która mierzona jest udziałem w kształceniu formalnym, pozaformalnym i nieformalnym. Tymczasem eksperci są zgodni, że kluczem do satysfakcjonującej starości jest aktywność fizyczna, społeczna, edukacyjna i kulturalna. Nie bez przyczyny zatem, przyjęty przez Radę Ministrów w dniu 26 października 2018 r. dokument pt. *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność**, przewiduje realizację szeregu działań wobec osób starszych. Wśród obszarów, na które zwrócono szczególną uwagę, znalazły się między innymi: kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie; uczestnictwo w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności; tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy; tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej; działania na rzecz: edukacji „dla starości”, „do starości”, „przez starość”

* *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo Uczestnictwo Solidarność* <https://www.gov.pl/web/rodzina/polityka-spoeczna-wobec-osob-starszych-2030-bezpieczenstwo-uczestnictwo-solidarosc>.

oraz edukacja „w starości”.

Wspieranie aktywności osób starszych uznawane jest coraz powszechniej za jedno z ważniejszych zadań stojących przed społeczeństwami europejskimi, zarówno na szczeblu władz lokalnych, jak i centralnych. W rezultacie wzrasta liczba projektów, programów i ofert skierowanych do osób starszych, dzięki którym możliwym staje się realizacja idei aktywnego starzenia się (ang. *active ageing*), a w dalszej konsekwencji przeciwdziałanie samotności i osamotnieniu, poczuciu wykluczenia i marginalizacji, co nie pozostaje bez znaczenia dla jakości życia w późnej dorosłości.

Mimo obserwowanego na przestrzeni ostatnich lat wzrostu udziału seniorów w szeroko rozumianej edukacji, uczestnictwo w jakiegokolwiek z form uczenia nadal pozostaje znacznie niższe wśród osób w wieku 60–69 lat – niż w przypadku innych grup wiekowych*. Istnieje zatem uzasadniona potrzeba zapewnienia osobom starszym możliwości podejmowania takich form aktywności, które dostosowane będą do ich potrzeb, możliwości, oczekiwań i zainteresowań. Warto zatem kreować takie propozycje projektów i inicjatyw kierowanych do seniorów, które z jednej strony pozwolą im rozszerzać spektrum pełnionych przez nich ról społecznych (rola ucznia, nauczyciela, trenera, mentora), z drugiej natomiast rozwijać ich wiedzę i kompetencje, wzmacniać poczucie własnej wartości, sprawstwa i doświadczenie bycia ważnym w swoim środowisku. Nie mniej istotne jest także stwarzanie okazji do dzielenia się doświadczeniami, obserwacjami i refleksjami, także tymi, które budzą ich niepokój. Troska o dobrostan psychiczny seniorów jest jednym z kluczowych wyzwań pozytywnego starzenia się. Co więcej, jednym z istotnych warunków dobrego życia po 60 jest bycie aktywnym. Aktywność w różnych jej formach zapewnia nam nie tylko bycie z innymi i wśród innych, ale też uczestniczenie i współtworzenie naszego otoczenia. Nikt już nie ma wątpliwości, że jest to możliwe przez całe życie, podobnie jak całonocny rozwój. Mówiąc krótko – chęć nieustannego rozwoju i poszerzania wiedzy o sobie, a także bycie aktywnym i otwartym na nowe informacje, zwiększają szansę na wysoką jakość życia, bo „wiedza jest jedyną rzeczą, która wzbogaca, a której nikt nie może nam odebrać” (Ignacy Paderewski).

Dlatego tak ważne jest promowanie i podejmowanie wśród osób starszych oddziaływań psychoedukacyjnych. A zatem takich, które ukierunkowane są na wzmacnianie tych zachowań i ułatwiają utrzymanie dobrej kondycji psychicznej. Uczą radzenia sobie z emocjami, sytuacjami trudnymi i codziennymi wyzwaniami, a przez to umożliwiają osiągnięcie wysokiego poziomu zadowolenia z życia.

Podeszły wiek to coś znacznie więcej niż białe włosy, zmarszczki, uczucie, że na wszystko jest za późno [...]. Prawdziwym przekleństwem nie jest słabnięcie ciała, lecz marazm ducha.

André Maurois

* Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-na-podstawie-badan-glownego-urzedu-statystycznego,1,2.html>

Wprowadzenie

Zanim zaczniesz czytać – słowo od Auterek

Szanowni Państwo!

Z radością przekazujemy w Państwa ręce przygotowaną przez nas publikację. Jest nią „Narzędziownik” – poradnik dla edukatorów osób starszych. Składa się on z dwóch części – teoretycznej i praktycznej – ale zawarte w nim rozdziały nie muszą być czytane po kolei. Z książki tej czytelnik może korzystać na wiele sposobów: „programowo” – realizując zaproponowany przez Autorki cykl 4 warsztatów z wykorzystaniem przygotowanych scenariuszy i kart pracy lub „kreatywnie”, np. pracując wyłącznie w oparciu o wybrane karty pracy, scenariusze czy ćwiczenia.

Niniejsza publikacja wypełnia dostrzeżoną na rynku wydawniczym i edukacyjnym lukę, jaką jest zaobserwowany przez nas niedostatek publikacji skierowanych do osób pracujących z seniorami, a zwłaszcza do tych z nich, którzy poszukują na rynku wydawniczym podręcznika zawierającego – poza wiedzą teoretyczną – inspiracje, przykład dobrych praktyk, czy propozycje ćwiczeń. Życząc wszystkim Czytelnikom i Czytelniczkom radości z odkrywania potencjałów późnej dorosłości, zapraszamy do lektury – zarówno części praktycznej, jak i teoretycznej – zamieściliśmy w niej bowiem przydatne wskazówki, podpowiedzi i propozycje lektur. Nadrzędnym celem naszego „Narzędziownika” jest towarzyszenie edukatorom senioralnym w podróży po niezwykle pasjonującym świecie działań aktywizacyjnych skierowanych do osób starszych. Zapraszamy do wspólnej, edukacyjnej przygody. A zatem w drogę!

Zapraszamy do lektury
Bogna Bartosz i Ilona Zakowicz

Część pierwsza: teoretyczna

Organizacja zajęć 60+ – wnioski i rekomendacje

Czyli o czym warto pamiętać organizując zajęcia skierowane do osób starszych

Przystosowanie się do przejścia na emeryturę jest, zdaniem Roberta Havighursta, jednym z ważniejszych zadań rozwojowych okresu późnej dorosłości. Wiąże się ono między innymi z koniecznością: zaakceptowania siebie w nowej roli (emeryta); wypracowywania stylu życia na emeryturze; podtrzymywania i zawierania nowych, satysfakcjonujących relacji społecznych, a także odnalezienia poczucia zadowolenia w innej dziedzinie aktywności niż dotychczasowa praca zawodowa. Stąd tak ważne jest zwiększanie liczby szkoleń, kursów i warsztatów przeznaczonych dla osób starszych, w tym także poszukiwania propozycji zachęcających do aktywności mężczyzn w wieku 60+, którzy, jak pokazują badania GUS*, są mniej aktywni społecznie i mniej angażują się w działania edukacyjne i aktywizacyjne niż kobiety.

Aktywizacja, edukacja, samorozwój, troska o dobrostan psychiczny – w służbie poprawy jakości życia osób starszych

Aktywny tryb życia, angażowanie się seniorów w różnego rodzaju inicjatywy, np. edukacyjne, rekreacyjne, społeczne, kulturalne, pozytywnie wpływa na ich dobrostan psychiczny, a w konsekwencji jakość ich życia w starości. Zaspokajają bowiem ich potrzeby poznawcze, dają poczucie sprawstwa i przynależności, stwarza szansę przebywania w grupie rówieśniczej i poznawania nowych znajomych. Może także wpływać na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, uzupełniać wiedzę, motywować do rozwoju i poszukiwania nowych przestrzeni samorealizacji. Sprzyja również rozwojowi osobowości oraz rozbudzaniu pasji i zainteresowań.

Warto wiedzieć:

- seniorzy nie są grupą jednorodną, różnią się, m.in. pod względem wiedzy, umiejętności, wykształcenia, kompetencji, sytuacji zdrowotnej i finansowej...;
- mają zróżnicowane potrzeby, oczekiwania i ograniczenia;

* Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Osoby starsze / Osoby starsze / Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego

- osoby dorosłe mają motywację do uczenia się, jeśli dostrzegają w tym możliwość realizacji swoich potrzeb i zainteresowań;
- indywidualne różnice między ludźmi pogłębiają się wraz z wiekiem, proces edukacyjny musi być do nich dostosowany, np. pod względem tempa, czasu i miejsca uczenia się;
- doświadczenie jest najbogatszym źródłem uczenia się dorosłych. Warto podczas zajęć korzystać z wiedzy i doświadczenia uczestników – stwarzać seniorom okazję do dyskusji;
- proponując seniorom działania edukacyjne lub aktywizacyjne, warto najpierw rozpoznać ich potrzeby, oczekiwania, bariery i ograniczenia.

Reguły kształcenia osób starszych – praktyczne podpowiedzi

- Zachęcaj i wspieraj seniorów do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi, rozwiązań, sugestii.
- Wskazuj obszary wykorzystania zdobywanej podczas zajęć wiedzy w życiu codziennym.
- Nie ułatwiał osobom uczącym się rozwiązywania zadań, nie wyręczaj ich.
- Nie unikaj kreatywności, spontaniczności, przypadkowości.
- Zachęcaj seniorów do innowacyjności, poszukiwania nieszablonowych rozwiązań. Zauważaj i chwal alternatywne rozwiązania, pokazuj kilka sposobów realizacji tego samego zadania lub rozwiązania problemu.
- Stwarzaj okazję do dyskusji, refleksji, wymiany wiedzy.
- Posługuj się prostym językiem: unikaj języka nasyconego terminami specjalistycznymi, obcymi.
- Dostosuj tempo przekazywania informacji do możliwości odbioru słuchaczy.
- Stosuj porównania, metafory i analogie. Używaj opowieści (*storytelling*), języka obrazowego.
- Odnos się do doświadczeń seniorów, bliskich im skojarzeń.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały. Jeśli jest taka potrzeba – powtarzaj komunikaty.
- Umożliwiaj seniorom robienie notatek, zapisywanie treści w trakcie zajęć. Twórz materiały pisemne, z których seniorzy będą mogli korzystać poza salą warsztatową.
- Staraj się dostosować program do możliwości i oczekiwań seniorów – zmieniaj go i pozwól uczestnikom angażować się w proces modyfikowania sylabusu zajęć.
- Pamiętaj! Atmosfera zajęć powinna być swobodna, seniorzy nie powinni czuć się skrępowani. Unikaj formalizmu.
- Minimalizuj sytuacje stresujące. Unikaj sprawdzianów i jeśli to możliwe, innych formalnych form weryfikacji wiedzy.
- Troszcz się o dobrostan psychiczny seniorów, zwracaj uwagę na stan ich zdrowia oraz samopoczucie.

- Rozpoczynaj i kończ zajęcia punktualnie (zostaw kilka minut na ewentualne indywidualne spotkania i konsultacje).
- Staraj się precyzyjnie zarządzać czasem: planuj każdą lekcję/spotkanie, wyraźnie sygnalizuj kolejne etapy zajęć (np. początek zajęć, wprowadzenie, wyjaśnienie, działania praktyczne, powtórka, notatka, zadanie domowe), przestrzegaj planu/harmonogramu spotkania, a jeśli możesz, stosuj mikro przerwy między kolejnymi aktywnościami. Staraj się zwracać uwagę na dystraktory (rozpraszacze), np. rozmowy.

Co sprawia, że osoby starsze biorą udział w warsztatach

(lub innych aktywnościach)?

- Chęć uczenia się, rozwoju, zdobywania nowej wiedzy;
- chęć rozwijania pasji, zainteresowań, kompetencji;
- chęć przebywania w towarzystwie rówieśniczym, obcowania z innymi ludźmi, poznawania nowych osób;
- potrzeba i chęć wzmocnienia poczucia własnej wartości;
- chęć kreatywnego, aktywnego, twórczego spędzenia czasu;
- chęć samorozwoju;
- potrzeba bycia aktywnym, zaangażowanym.

Co sprawia, że osoby starsze nie biorą udział w warsztatach

(lub innych aktywnościach)?

- Brak zainteresowania aktywnością poza domem;
- bierny styl życia;
- choroby, niepełnosprawność;
- brak dostępnej oferty zajęć aktywizacyjnych, edukacyjnych, innych.

Bariery w edukacji osób starszych

Subiektywne i obiektywne bariery w edukacji osób starszych mogą utrudnić, bądź uniemożliwić właściwy przebieg procesu edukacyjnego. Kreując propozycję działań edukacyjnych skierowanych do grupy 60+, warto mieć je na uwadze.

Bariery subiektywne:

- brak pewności siebie, zaniżone poczucie własnej wartości, brak wiary w swoje możliwości, brak motywacji, brak zaangażowania;
- lęki: przed zmianą i tym co nowe, przed naruszeniem poczucia bezpieczeństwa, przed porażką, przed poczuciem bycia gorszym, ocenianym;
- brak potrzeby rozwoju, zdobywania wiedzy, czy gromadzenia kolejnych doświadczeń, sceptyczne nastawienie do edukacji, szczególnie na tle grupy, przeświadczenie o zbędności kształcenia na tym etapie życia, wcześniejsze, negatywne doświadczenia edukacyjne, świadomość braków w edukacji;

- uprzedzenia, uleganie stereotypom, błędne przekonania na temat starości i starzenia się.

Bariery obiektywne:

- pogarszająca się fizyczna i psychiczna kondycja, spowolniony czas reakcji, trudność w uczeniu się tego, co nowe;
- brak wiedzy osoby prowadzącej zajęcia dotyczącej specyfiki uczenia osób starszych, nieodpowiednie nastawienie edukatora/nauczyciela do seniorów, nie dostrzeganie różnic indywidualnych wśród seniorów, infantylizowanie procesu nauczania, przekonanie iż „edukowanie seniorów jest zbliżone do nauczania dzieci”;
- niedostosowanie warunków (np. sala i jej wyposażenia) do możliwości i ograniczeń seniorów, niedostosowanie treści do ich zainteresowań.

Edukator osób starszych

*Młodość jest strasznie wymagająca! A starość, poza pewnymi drobnymi dolegliwościami, jest piękną, cudowną, płynącą sobie spokojnie rzeką.
Amazonką.*

Agnieszka Osiecka

Funkcje, cele, zadania i cechy edukatorów senioralnych

Funkcje edukatora osób starszych:

- wspieranie w rozwoju;
- edukowanie;
- animowanie.

Wybrane cele i zadania edukatora senioralnego:

- przeciwdziałanie samotności i osamotnieniu;
- przeciwdziałanie wykluczeniu, marginalizacji, poczuciu izolacji;
- osvajanie z tym, co nowe, nieznane;
- przeciwdziałanie ageizmowi;
- przeciwdziałanie stereotypom;
- wsłuchiwanie się w potrzeby i oczekiwania seniorów;
- promowanie idei uczenia się przez całe życie;
- zachęcanie do aktywności i poszukiwania nowych dróg rozwoju;
- pogłębianie wiedzy osób starszych;
- sprzyjanie odkrywaniu pasji i zainteresowań.

Podczas zajęć z osobami starszymi edukator:

- przekazuje precyzyjne instrukcje dotyczące wykonania zadania;
- służy pomocą i radą;
- aranżuje przestrzeń sali szkoleniowej adekwatnie do potrzeb;
- nie krytykuje, nie ma nadmiernych wymagań;
- pozwala popełniać błędy, działać samodzielnie;
- troszczy się o samopoczucie uczestników zajęć.

Wybrane cechy osobowe edukatora osób starszych:

- otwartość;
- empatia;

- dialogowość;
- tolerancja;
- odpowiedzialność;
- kreatywność;
- sprawiedliwość i obiektywizm;
- wysoki poziom kultury osobistej;
- umiejętność zarządzania grupą;
- umiejętność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i stresem;
- umiejętność nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji;
- umiejętność planowania i organizowania pracy własnej i grupy.

Wybrane cechy i kompetencje sprzyjające budowaniu pozytywnej relacji

z seniorami:

- szacunek;
- zaangażowanie;
- sympatia;
- elastyczność;
- cierpliwość;
- unikanie krytycyzmu;
- partnerstwo;
- asertywność;
- poczucie humoru;
- wdzięczność;
- doświadczenie i praktyczne umiejętności;
- innowacyjność;
- samodzielność;
- profesjonalizm.

W pracy z osobami starszymi przydadzą Ci się podstawy wiedzy z zakresu psychologii i pedagogiki (andragogiki, gerontologii). Zwłaszcza znajomość potrzeb, możliwości i ograniczeń osób starszych, a także specyfiki uczenia się osób w późnej dorosłości.

Propozycje lektur:

Piotr Błędowski, Małgorzata Dzięgielewska, Barbara Szatur-Jaworska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Aspra, Warszawa 2020.

Elwood F. Holton III, Malcolm S. Knowles, Richard A. Swanson, *Edukacja dorosłych*, PWN, Warszawa 2009.

Stanisława Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 2011.

Maria Straś-Romanowska, *Późna dorosłość*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 2011.

Dobre praktyki w pracy z osobami starszymi

Wskazówki do pracy z seniorami*

Osoby z zaburzeniami słuchu:

- Jeśli wiesz, że senior powinien nosić aparat słuchowy, dyskretnie sprawdź czy ma go przy sobie. Jeśli nie, poproś o to, by go ze sobą zabierał i zakładał podczas zajęć.
- Proponuj seniorom by zajmowali takie miejsca w sali warsztatowej, aby dźwięk (głos osoby mówiącej) skierowany był w stronę ich lepiej słyszącego ucha.
- Osoby niedosłyszające powinny siedzieć blisko Ciebie, wspomagają się bowiem często czytaniem z ust.
- Mów wolno i wyraźnie patrząc w oczy rozmówcy. Nie odwracaj się i nie zasłaniaj ust w trakcie mówienia.
- Zwracaj uwagę na otoczenie, unikaj hałasów i zbędnych dźwięków, które rozpraszają lub odwracają uwagę od rozmowy lub przekazywania treści.
- Podczas rozmowy musisz być cierpliwy, empatyczny i taktowny, zwłaszcza gdy wyczuwasz opór lub lęk osoby starszej podczas zajęć.

Osoby z zaburzeniami wzroku, wskazówki do pracy z osobami starszymi:

- Zadbaj o odpowiednie oświetlenie, o to by w sali w której pracujesz z osobami starszymi było jasno, by nic nie zasłaniało źródła światła.
- Dyskretnie pytaj o to, który z uczestników nosi okulary. Przypominaj im o tym, by zabierali je ze sobą na zajęcia.
- Dla bezpieczeństwa i komfortu osób starszych, staraj się nie zmieniać bez potrzeby aranżacji miejsca, w którym pracujesz. Osoby niedowidzące czują się bezpieczniej, gdy mają poczucie stałości i niezmienności przedmiotów.

Osoby z trudnościami w poruszaniu się:

- Zwracaj uwagę na organizację przestrzeni, tak by z sali, w której prowadzisz zajęcia, mogły korzystać osoby z balkonikiem, na wózku czy chodzące o kulach. W sali powinno być wystarczająco dużo miejsca między stanowiskami, by senior z niepełnosprawnością miał komfort pracy.
- Sala powinna być również na tyle duża, by osoba starsza mogła dotrzeć do swojego stanowiska pracy bez konieczności przestawiania stanowisk pracy innych osób.

* Opracowanie na podstawie publikacji M. Brzezińska, M. Graczkowska, A. Kwaśniewska, *Aktywizator seniorów*, DIFIN, Warszawa 2015.

Część druga: **praktyczna**

Autorski Program Warsztatów

Narzędziownik, a zatem poradnik dla edukatorów osób starszych, który trzymasz w dłoni, został przygotowany po to, by pomóc Ci w przygotowaniu, przeprowadzeniu lub udoskonaleniu dotychczas realizowanych przez Ciebie warsztatów dla seniorów. W tej części przeprowadzimy Cię przez opracowany przez nas autorski program warsztatów, w którego skład wchodzi cztery scenariusze zajęć wraz z przyporządkowanymi do nich zestawami kart pracy.

Proces opracowywania autorskiego programu warsztatów dla seniorów

Pierwotna wersja autorskiego cyklu warsztatów dla seniorów powstała w oparciu o wiedzę i doświadczenie autorek. Przygotowane przez nie scenariusze zajęć i karty pracy weryfikowane były podczas spotkań z trzema grupami seniorów z Dolnego Śląska (z Bierutowa, Trzebnicy i Wrocławia). Na kształt proponowanego cyklu warsztatów wpływ miała także diagnoza potrzeb seniorów (ankieta), która poprzedziła realizację pilotażowego cyklu szkoleń. Po zakończeniu warsztatów program został poddany ewaluacji przez seniorów uczestniczących w warsztatach oraz prowadzącą zajęcia edukatorkę. Krytyczna analiza zrealizowanych warsztatów, dokonana przez uczestników oraz prowadzącą, umożliwiła modyfikację pierwotnych założeń, czego rezultatem jest prezentowany w „Narzędziowniku” program warsztatów, scenariusze i karty zadań umożliwiające edukatorom, animatorom oraz liderom organizacji senioralnych prowadzenie cyklu warsztatów pt. „SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan – czyli ogrody aktywności 60+”: – „krok po kroku”.

Dla kogo?

Niniejszy podręcznik jest propozycją dla osób pracujących lub zamierzających pracować z seniorami, w tym między innymi dla edukatorów, animatorów, terapeutów zajęciowych. Narzędziownik może być także ciekawą lekturą dla pedagogów, psychologów, a także wszystkich tych, którzy są zainteresowani problematyką pomyślnego starzenia się.

Podstawowe informacje dotyczące autorskiego programu warsztatów SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan – czyli ogrody aktywności 60+

W ramach 12 godzinnego cyklu warsztatów skierowanych do osób starszych zaplanowano 4 spotkania (warsztaty) trwające trzy godziny szkoleniowe (3 x 45 min.). Każdy z warsztatów poświęcony jest tematowi przewodniemu związanemu z rozwijaniem kompetencji psychologicznych i psychospołecznych wpływających na poczucie dobrostanu. Intencjonalnie wykorzystano metaforę sadu – ogrodu owocowego wywołującego pozytywne skojarzenia. Opracowując ćwiczenia można znaleźć nawiązania do kwiatów, roślin, owoców, pielęgnowania zielonej przestrzeni.

Scenariusze

Scenariusz 1: *W moim sadzie... czyli praktykowanie wdzięczności*

Scenariusz 2: *Co siejesz to zbierasz... czyli jak dbać o dobry nastrój*

Scenariusz 3: *Jak troszczyć się o „swój sad”? Wskazówki, propozycje, narzędzia*

Scenariusz 4: *Jak dbać o kwitnące sady?... czyli jak dbać o dobre relacje z ludźmi*

Podczas opracowywania materiałów zawartych w niniejszej publikacji zależało nam na przejrzystości i zwięzłości opisu, tak aby mogły z nich korzystać także osoby, które dotąd nie miały wielu doświadczeń związanych z edukacją osób starszych.

Informacje ogólne dotyczące autorskiego programu warsztatów

- Warsztaty dedykowane są seniorom, a zatem osobom w wieku 60+, choć w opinii Auterek z powodzeniem mogą być wykorzystane także w pracy z innymi grupami (np. młodzieżą).
- Warsztaty powinny być prowadzone w grupie nie większej niż 15 osób, ponieważ w liczniejszej grupie nie wszyscy uczestnicy mają możliwość aktywnego zaangażowania się w zajęcia.
- Prowadzącym warsztaty, ze względu na specyfikę podejmowanych tematów o charakterze psychologicznym, powinna być osoba zainteresowana zagadnieniami z zakresu psychologii i posiadająca przynajmniej podstawową wiedzę z tej dziedziny. Rekomendujemy zatem poza psychologami: pedagogów, terapeutów zajęciowych, animatorów, pasjonatów psychologii.
- Scenariusz każdego warsztatu został precyzyjnie opisany i zawiera następujące elementy: temat, opis warsztatu, cele, metody i formy pracy, pomoce edukacyjne i niezbędne materiały oraz precyzyjny opis przebiegu zajęć.
- Bardzo ważnym i atrakcyjnym elementem działań warsztatowych są Karty Pracy spójne z tematem przewodnim.

Nadrzędny cel cyklu warsztatów

Warsztaty stwarzają okazję do budowania poczucia własnej wartości seniorów, kształtowania pozytywnych nawyków, przekonań i postaw.

Tematyka warsztatów:

Samorozwój i troska o dobrostan psychiczny

Warsztaty koncentrują się zasadniczo na dwóch aspektach tematycznych: szeroko rozumianym samorozwoju oraz profilaktyce zdrowia psychicznego (trosce o dobrostan psychiczny seniorów).

Samorozwój: aspekt dotyczący samorozwoju koncentruje się, m.in. na pogłębianiu refleksji nad sobą i swoją aktualną sytuacją życiową, poszukiwaniu swoich zasobów i mocnych stron, potencjałów oraz talentów, a także na szeroko rozumianym poczuciu własnej wartości i budowaniu pozytywnych, satysfakcjonujących relacji. Proponowane w tym obszarze ćwiczenia zostały tak dobrane, aby uczestnicy mieli wiele okazji do samopoznania i rozwoju, dyskusji, wymiany wiedzy i doświadczeń.

Troska o dobrostan psychiczny: aspekt dotyczący profilaktyki zdrowia psychicznego/ dobrostanu psychicznego, jest związany z takimi tematami jak: odporność psychiczna, konstruktywne formy radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i ze stresem, poszukiwanie sposobów czerpania radości i satysfakcji z codzienności, a także utrzymywanie dobrych relacji z innymi. Proponowane w tym obszarze ćwiczenia zostały tak dobrane, aby uczestnicy mieli wiele okazji do refleksji nad swoimi uczuciami, przekonaniami, reakcjami, samopoczuciem, itp. Dzięki temu, lepiej poznając siebie, będą odkrywali i rozwijali swoje mocne strony. Dodatkowo w grupie będą mogli poznać różnorodne zachowania, postawy i sposoby reagowania innych uczestników zajęć.

Zespół projektowy

Działania merytoryczne:

Bogna Bartosz – autorka materiałów merytorycznych: w tym publikacji i autorskiego programu szkolenia dla seniorów

Ilona Zakowicz – autorka materiałów merytorycznych: w tym publikacji i autorskiego programu szkolenia dla seniorów

Działania koordynacyjno-organizacyjne:

Joanna Znosko – koordynatorka projektu

Julia Krawiec – redakcja, korekta

Zuzanna Leśniak – projekt graficzny, skład

Podziękowania

Zespół projektowy składa serdeczne podziękowania wszystkim uczestnikom warsztatów w Bierutowie, Trzebnicy i Wrocławiu. Bez Państwa udziału, zaangażowania, podpowiedzi i dyskusji, projekt „SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan – czyli ogrody aktywności 60+” nie byłby propozycją „uszytą na miarę” potrzeb seniorów. Dziękujemy!

W moim sadzie... czyli praktykowanie wdzięczności

Uczestnicy: seniorzy (osoby w wieku 60+)

Liczba osób: do 15 osób

Czas trwania warsztatu: 3 x 45 min (2 godz. 15 min)

Prowadzący(a): np. pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu przybliżenie podstawowych założeń psychologii pozytywnej. Uczestnicy warsztatów zdobędą podstawową wiedzę dotyczącą korzyści płynących z praktykowania wdzięczności na co dzień, poszukiwania tego, co sprawia, że „życie jest warte życia”. Podczas spotkania seniorzy będą mieli okazję zastanowić się nad tym czym jest dobrostan psychiczny, co się na niego składa, podejmą refleksję nad poczuciem wdzięczności i szczęścia. Warsztat będzie okazją do odnalezienia w swoim codziennym życiu powodów do odczuwania wdzięczności i zadowolenia.

Cele:

- Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej, w tym między innymi: składowych dobrostanu psychicznego, wiedzy na temat poczucia wdzięczności i szczęścia.
- Pogłębienie samoświadomości i refleksja nad własnym życiem.
- Pogłębienie refleksji nad rolą i znaczeniem wdzięczności w życiu człowieka.
- Rozwijanie umiejętności praktykowania wdzięczności i zadowolenia w codziennym życiu.
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania powodów do poczucia szczęścia, wdzięczności i zadowolenia w codziennym życiu.
- Ćwiczenie umiejętności komunikowania się i dzielenia się własnymi przemyśleniami, emocjami, potencjałami, talentami.

Metody i formy pracy: Ćwiczenia integracyjne, ćwiczenia pisemne, wykład, praca indywidualna, burza mózgów, dyskusja.

Pomoce edukacyjne i niezbędne materiały: Flipchart/tablica, flamastry, karty pracy, kartki

Program zajęć

5 min **Wprowadzenie, przedstawienie celu, założeń, tematyki i przebiegu cyklu warsztatów.**

10 min **Ćwiczenie pisemne „Lubię w sobie...”**
metody i formy pracy: Ćwiczenie integracyjne.
materiały: Karta SAD(1)_1
cele szczegółowe: Kształtowanie przez uczestników pozytywnego obrazu siebie, integracja.

10 min **Ćwiczenie integracyjne**
Opis: Prowadzący ma w ręku piłeczkę i rzuca do jednego z uczestników prosząc o przedstawienie się i wskazanie swojej pozytywnej cechy zaczynającej się na pierwszą literę imienia (np. Andrzej – aktywny, Ewa – energiczna). Następnie osoba, która otrzymała piłkę rzuca ją do kolejnego uczestnika i tak cała grupa się przedstawia.

Podsumowanie, dyskusja:

- Czy łatwo jest znaleźć swoją pozytywną cechę?
- Jak czujemy się prezentując swoje atuty innym?

lub

Ćwiczenie: Każdy dzieli kartkę na 3 części i pisze na niej coś co lubi, potrafi, itd. Przekazuje kartkę innym – osoby, które też „tak mają” podpisują się.

metody i formy pracy: Ćwiczenie integracyjne / Ćwiczenie pisemne.

materiały: Piłeczka.

cele szczegółowe: Integracja, bliższe poznanie się uczestników.

Wprowadzenie merytoryczne

20 min **Część 1**

Psychologia pozytywna

- Czym jest „psychologia pozytywna”?
- Czym się zajmuje psychologia pozytywna?

metody i formy pracy: Wykład.

materiały: Prezentacja multimedialna.

cele szczegółowe: Przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy z obszaru psychologii pozytywnej.

Dyskusja: Czym Twoim zdaniem jest dobrostan psychiczny?
(Prowadzący może wybrać formę odpowiedzi na pytanie, np. burza mózgów, dyskusja, wypełnianie karty pracy sad(1)_2).

metody i formy pracy: Dyskusja.

cele szczegółowe: Podjęcie z uczestnikami refleksji nad tematem dobrostanu psychicznego i jego uwarunkowaniami.

20 min

Część 2

Dobrostan psychiczny

- Czym jest?
- Co się na niego składa? – Jak o niego dbać (metody, techniki, ćwiczenia)?

metody i formy pracy: Wykład z dyskusją.

cele szczegółowe: Zdobycie i uporządkowanie podstawowej wiedzy na temat dobrostanu psychicznego.

10 min

Ćwiczenie „Cebulowa Teoria Szczęścia”

- Czym jest i z czego się składa „Cebulowa Teoria Szczęścia”?

metody i formy pracy: Ćwiczenie pisemne.

materiały: Karta SAD(1)_3

cele szczegółowe: Zapoznanie uczestników z „Cebulową Teorią Szczęścia”.

10 min

Ćwiczenie „Mój sad – co w nim rośnie?”

Opis: Prowadzący prosi uczestników o stworzenie swojego sadu, np. narysowanie go, przyklejanie elementów do szablonu, pisanie po szablonie/wydruk sadu – karta SAD(1)_4.

metody i formy pracy: Ćwiczenie pisemne.

materiały: Karta SAD(1)_4

cele szczegółowe: Ćwiczenie umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów życia.

Dyskusja: Sad jako metafora naszego życia.

- Jaki jest mój sad?
- Co go wypełnia? (Np. uczucia, emocje, wartości, przekonania...)

metody i formy pracy: Dyskusja.

Zadanie domowe

Zaznacz na osi czasu te momenty w Twoim życiu, które uważasz za szczęśliwe.

materiały: Karta SAD(1)_5

—

Podsumowanie, wnioski

Lubię w sobie...

Karta zasobów: Za co się szanuję i co lubię w sobie?

MOJE SŁABE STRONY

MOJE MOCNE STRONY



Jaki mam talent? Do czego mam predyspozycje? Jakie cechy w sobie cenię?

.....
.....

Jakie wartości są dla mnie ważne? Na czym mi zależy?

.....
.....

Czy jest coś, co chciałabyś/ chciałbyś zmienić w swoim życiu? Co to by było?

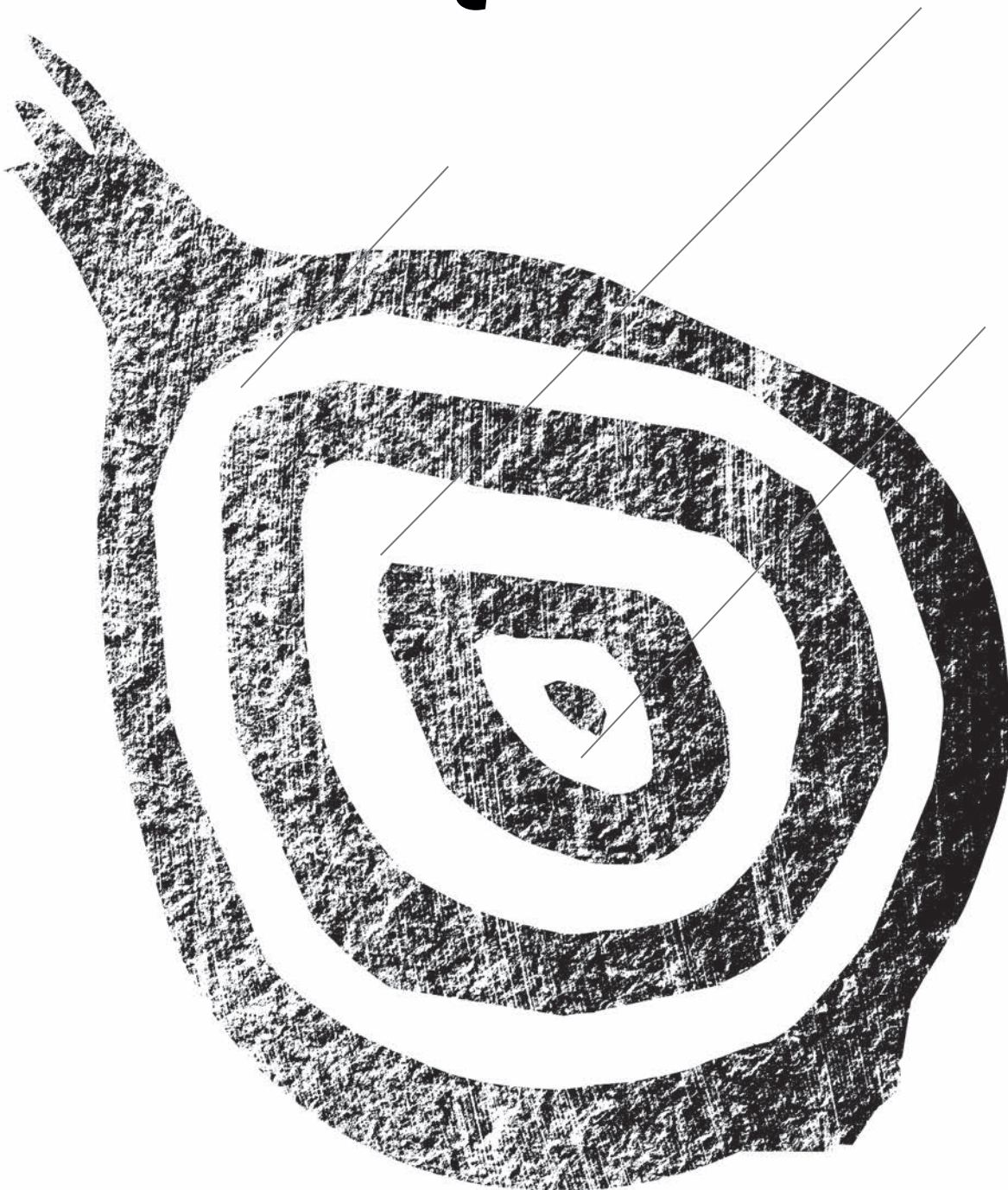
.....
.....

Czy jest to możliwe do zmiany?

.....
.....



Cebulowa Teoria Szczęścia



W moim sadzie...



Mapa mojego szczęścia



Co siejesz to zbierasz... czyli jak dbać o dobry nastrój

Pomyśl o całym tym pięknie, które pozostało wokół Ciebie i bądź szczęśliwy.

Anne Frank

Tylko radość jest gwarancją zdrowia i długowieczności.

Santiago Ramon y Cajal

Uczestnicy: seniorzy (osoby w wieku 60+)

Liczba osób: do 15 osób

Czas trwania warsztatu: 3 x 45 min (2 godz. 15 min)

Prowadzący(a): np. pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu określenie indywidualnych czynników warunkujących dobre samopoczucie, zadowolenie, dobry nastrój, czyli takich, które decydują o dobrostanie psychofizycznym. Dobre samopoczucie jest podstawowym aspektem codziennego funkcjonowania każdego człowieka. Gdy jesteśmy w dobrym nastroju lepiej funkcjonujemy, dajemy radę sprostać zadaniom oraz jesteśmy zdrowsi. Zawsze powinniśmy dążyć do tego, by dbać o swoje samopoczucie długoterminowo, ponieważ da nam to gwarancję lepszej jakości życia.

Uczestnicy warsztatów zdobędą podstawową wiedzę dotyczącą:

- Modelu dobrego samopoczucia i dobrostanu osoby, a także optymalnego funkcjonowanie jednostki, w ramach którego decydującą rolę odgrywają POZYTYWNE EMOCJE.
- Przybliżenia uczestnikom podstawowych założeń modelu dobrostanu Carol Ryff i podjęcie dyskusji na temat czynników warunkujących dobrostan i dobry nastrój oraz zwrócenie uwagi uczestnikom zajęć na możliwość codziennego dbania o pozytywne samopoczucie psychiczne, przy świadomym wykorzystaniu dostępnych metod i narzędzi psychologicznych i psychospołecznych.

Cele:

- Zdobyć podstawowej wiedzy z zakresu czynników determinujących dobry nastrój w modelu Carol Ryff.
- Identyfikacja czynników, które wpływają na dobrostan – dobry nastrój (czynników psychologicznych, psychospołecznych i innych).
- Rozwijanie umiejętności świadomego kierowania uwagi na czynniki warunkujące dobry nastrój.
- Określanie i praktykowanie rodzajów aktywności wpływających pozytywnie na poczucie i wzrost dobrostanu.

Metody i formy pracy: Ćwiczenie wprowadzające, wykład, praca indywidualna, ćwiczenie w grupach, dyskusja, karty pracy.

Pomoce edukacyjne i niezbędne materiały: Flipchart/tablica, flamastry, karty pracy, kartki.

Program zajęć

10 min **Powitanie, podsumowanie poprzednich zajęć, zapytanie o samopoczucie po ostatnich zajęciach, przedstawienie celu zajęć.**

10 min **Ćwiczenie wprowadzające – rozgrzewka**
Opis: Uczestnicy odpowiadają na pytanie:
– Gdybym był_a drzewem lub owocem to jakim?
Np. Byłabym jabłkiem, bo... jabłko lubi wielu ludzi i ja też staram się by inni mnie lubili... ponieważ jabłko jest symbolem zdrowia, a ja tak dzisiaj się czuję....
metody i formy pracy: Ćwiczenie.
cele szczegółowe: Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie. Wykorzystywanie metafor i porównań w dostrzeganiu własnych pozytywnych cech.

45 min **Wprowadzenie merytoryczne**
Mini-wykład z prezentacją i dyskusją.
metody i formy pracy: Prezentacja.

Część 1

- Co to są emocje?
- Skąd wiemy, że czujemy?

- Gdzie w ciele i w jaki sposób czujemy emocje?
- Czy należy akceptować wszystkie emocje, także takie jak złość czy gniew?
- Co dzieje się, gdy tłumimy emocje?
- Czym różni się nastrój od emocji?

materiały: Karta SAD(2)_1

Część 2

Dobry nastrój – co oznacza i od czego zależy?

Myśląc o swoim samopoczuciu, należy zajrzeć w głąb siebie i uświadomić sobie, jakie aspekty powodują, że czujemy się lepiej, radośniej, lżej. Pomóc w tym mogą pytania poniżej. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i pomyśl:

- Czym dla Ciebie jest dobry nastrój?
- Skąd wiemy, że mamy pozytywny nastrój?
- W których momentach dnia codziennego czujesz zadowolenie i radość?
- Co sprawia, że czujemy się dobrze?
- Od czego zależy nasz dobry nastrój?
- Kiedy ostatnio miałeś poczucie, że świat się do Ciebie uśmiecha, a Twój nastrój był bardzo dobry?
- Jak myślisz dlaczego tak się czułeś_aś?
- Spróbuj wymienić inne czynniki, który wprawiają Cię w dobry nastrój.

Część 3

Ćwiczenie „Jak jest dzisiaj?”

Opis:

Wypisz wszystkie sytuacje z Twojego ostatniego tygodnia (wizyta w sklepie, rozmowa z domownikiem, spacer, itp...) i dopasuj do nich emocje i nastroje, które Ci towarzyszyły podczas nich. Zrób to na podstawie pierwszych skojarzeń.

Podziel je następnie na przyjemne, neutralne i nieprzyjemne. Zastanów się co można zrobić, by nieprzyjemne emocje jak najbardziej ograniczyć lub zniwelować do zera.

Gdy w domu coś nam przeszkadza, bądź jest popsute – naprawiamy to lub wyrzucamy. Na przykład wyrzucimy zardzewiały garnek, bo gotowanie w nim jest niezdrowe, a naprawimy cieknący kran. Podobnie jest z emocjami i nastrojami – wyrzucimy jedno, drugie naprawmy. Następnie zwróć uwagę na przyjemne emocje i nastroje oraz na możliwość ich zwiększenia. Dzięki temu dowiesz się na jakie sytuacje reagujesz lepiej i co sprawia Ci radość.

materiały: Kartki formatu A4 – po jednej dla każdego uczestnika.

- **Podsumowanie, dyskusja, wnioski**
metody i formy pracy: Wykład z dyskusją i ćwiczeniem.
cele szczegółowe: Określenie indywidualnych czynników warunkujących dobry nastrój i zwrócenie uwagi, że każdy z nas ma swoje definicje i ustalenia.
- 20 min** **Ćwiczenie „Co do kosza...?”**
Opis: Wypisz 5 rzeczy, które sprawiają, że jesteś niezadowolony, bez nastroju. Zastanów się, jak je odwrócić lub znaleźć ich przeciwieństwo i je zastosować w życiu codziennym.
– Jak myślisz, co na co dzień przeszkadza Ci osiągnąć zadowolenie i pozytywny nastrój? Wypisz te wszystkie czynniki i zastanów się co można zrobić, by poprawić ich jakość lub zredukować je do zera?
– Zastanówmy się też, czy warto mówić o tym jakie emocje przeżywamy? Czy rozmowa, np. o złości i o jej skutkach, może być pożyteczna? Dlaczego tłumienie emocji może przynosić szkodę?
- **Dyskusja, podsumowanie, wnioski**
metody i formy pracy: Ćwiczenie, dyskusja grupowa.
materiały: Kartki, karta pracy Karta SAD(2)_3, kosz.
cele szczegółowe: Ćwiczenie umiejętności dokonywania zmian ukierunkowanych na poprawę nastroju.
- 25 min** **Ćwiczenie: Co zasiać i posadzić w swoim „Sadzie Dobrych Nastrojów?”**
Radość z drobnych rzeczy. Docenianie jedzenia, kiedy wygłodniałem po długim dniu. Słuchanie i dostrzeganie niuansów, na które zwykle nie zwracam uwagi. Odkrywanie nowych myśli i idei. Spokój. Łowienie małych rybek. Jedzenie małymi kęsami.
Erling Kagge, Cisza
- Jak to zrobić ?**
Istnieje wiele sposobów na poprawienie sobie nastroju. Trzeba umieć dopasować je do siebie i do swojego stylu życia. Pamiętaj, że prostota jest najważniejsza, więc poniższe wskazówki są uniwersalne. Wybierz najlepsze dla siebie i pamiętaj, że można je wdrażać w życie kiedy tylko przyjdzie na to ochota.
metody i formy pracy: Wykład, dyskusja, karta pracy.
materiały: Karta (2)_4, lista.
cele szczegółowe: Przedstawienie wskazówek psychologicznych

ustalonych przez ekspertów i odniesienie ich do swojej sytuacji i do siebie.

20 min Zadanie domowe „Co zasiejesz to zbierzesz”

Opis: Przygotuj kilka małych karteczek (min. 3) i na każdej z nich napisz czynność, która poprawia Ci nastrój lub sprawia, że czujesz się szczęśliwy_a.

Pamiętaj, że możesz umieścić na kartkach wszystko, co jest Ci bliskie. Może to być przysłuchanie ukochanej płyty ulubionego zespołu, czy rozmowa przez telefon.

Karteczki zgnieć i włóż do kosza, miski, torebki.

Po zebraniu od wszystkich uczestników zapisanych karteczek należy je wymieszać.

Każdy uczestnik losuje 3 karteczki i czyta ich treść.

Po przeprowadzonym losowaniu, podczas czytania, grupa zgaduje kto napisał kartkę.

Wylosowane kartki z „podpowiedziami” jak dbać o dobry nastrój uczestnicy zabierają ze sobą do domu i w następnych dniach starają się wykonać wskazane na nich czynności.

Na następnym spotkaniu uczestnicy wymieniają się wrażeniami związanymi z zadaniem domowym.

metody i formy pracy: Dyskusja.

materiały: Małe karteczki, koszyk lub miska, do której wrzucamy małe kartki.

cele szczegółowe: Zainicjowanie codziennego praktykowania wzmocnienia dobrego nastroju.

5 min Podsumowanie. Wnioski

Każdy z uczestników lub osoby chętne podsumowują spotkanie i dzielą się swoimi odczuciami.

Każdy z uczestników otrzymuje kartę – „ŻYCZĘ CI...”

materiały: KARTA_ SAD 2 „ŻYCZĘ CI..”

— **Ćwiczenie (zamiast innego) Ile prawd zawiera sad?**

Często nie zwracamy uwagi w jaki sposób wpływają na nas różne „prawdy” – zaczerpnięte od innych, towarzyszące nam od wczesnych lat. Takie „mądrości” (zawarte choćby w przysłowiach i porzekadłach obecnych „od zawsze” w naszym życiu) mogą nam szkodzić lub

pomagać. Warto poddać je pod refleksję i rozprawić z tymi mitami, które negatywnie wpływają na nas i nasze życie.

Każdy uczestnik losuje jedno z przysłów dotyczących uczuć i emocji (Załącznik „Lista przysłów”). Następnie przedstawia swoje zdanie, czy zgadza się z zawartą w przysłowiu „prawdą”. Może podać przykład potwierdzający lub zaprzeczający danej „prawdzie”. Inni uczestnicy przedstawiają swoje zdanie.

Dyskusję można uzupełnić i podać „Prawdy” – powiedzenia, które wynieśliśmy z domu i które uznaliśmy za drogowskazy naszego życia.



Piosenka, która wprawia Cię w dobry nastrój?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Co jeszcze poprawia Ci nastrój?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Film, który poprawi Ci nastrój?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Co jeszcze poprawia Ci nastrój?

.....
.....
.....
.....





**Książka, która sprawia,
że masz dobry nastrój?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Co jeszcze poprawia Ci nastrój?

.....
.....
.....
.....
.....



**Danie, która wpływa
pozytywnie na Twój
nastrój?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Co jeszcze poprawia
Ci nastrój?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Jak dbać o swój dobry nastój?



Istnieje wiele sposobów na poprawienie sobie nastroju. Warto umieć dopasować je do swoich potrzeb i do swojego stylu życia. Pamiętaj, że prostota jest najważniejsza, więc poniższe wskazówki są uniwersalne i można je wdrażać w życie kiedy tylko przyjdzie na to ochota.

Co można zrobić by poprawić swój nastrój?

Zakreśl swoją odpowiedź poniżej. Czy jest to dla Ciebie:

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Słuchaj muzyki i ulubionych dźwięków

Ulubiona muzyka ma ogromny wpływ na dobre samopoczucie, ma także zdolność do pobudzania pozytywnych emocji.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Uprawiaj sport, chodź na spacer

Aktywność fizyczna bardzo dobrze wpływa na naszą kondycję psychiczną, oraz na poprawę nastroju. Sport wyzwala endorfiny, które są nazywane hormonem szczęścia, warto więc poćwiczyć nad jego spotęgowaniem w naszym organizmie.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Nagradzaj siebie

Miłość do samego siebie jest zasadniczą kwestią dobrego samopoczucia, dlatego nigdy nie zapominaj o możliwości bycia dobrym dla siebie. Celebryzuj własne sukcesy, pozwól sobie na odrobinę przyjemności gdy czujesz, że zasłużyłeś/aś na nagrodę i jesteś zadowolony ze swojej aktywności lub pracy.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Spotykaj się z przyjaciółmi i osobami, które kochasz

Nigdy nie zapominaj o innych ludziach, którzy sprawiają, że jesteś szczęśliwy i radosny. Spacer z koleżanką lub wyjazd na wakacje ze znajomymi sprawią Ci radość oraz poczucie relaksu psychicznego.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Pomagaj innym

Dobre uczynki i interakcja z drugim człowiekiem wyzwala w nas poczucie zadowolenia oraz spełnienia. Czyniąc dobrze, sami czujemy się dobrze, dlatego warto to pielęgnować i poprawiać nie tylko swoje dobre samopoczucie, ale także otaczający nas świat.

„Bądź dobry zawsze, gdy jest to możliwe. A jest możliwe zawsze.” ~ Dalajlama

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Ogranicz wszystkie zbędne bodźce

Idąc na spacer wyloguj się z Internetu, zostaw telefon i smartwatch w domu, a słuchawki schowaj głęboko do kieszeni. Obserwuj otaczającą Cię rzeczywistość, słuchaj śpiewu ptaków i przejeżdżających samochodów. W domu wyłącz telewizor i pozwól zostać w ciszy ze swoimi myślami, z którymi możesz się podzielić ze współlokatorem. Doceń aromaterapię, dźwięki i widoki zza okna. Pozwól swojemu mózgowi odpocząć.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Nazywaj rzeczy po imieniu

Nazywaj to, co sprawia że jesteś w dobrym nastroju oraz to, co wprawia Cię w gorszy nastrój. Gdy jesteś szczęśliwy – nazwij to co czujesz, podobnie rób w przypadku odczuwania smutku, bądź żalu. Zaprzyjaźnij się ze swoimi emocjami, nie daj sobie wmówić że są złe, niepotrzebne lub przesadzone.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Rób to, co lubisz

Brzmi banalnie, lecz wiele osób o tym zapomina. Każda czynność, która sprawia Ci radość jest na wagę złota i znakomicie wpływa na Twoje samopoczucie. Zastanów się, co najbardziej sprawia Ci radość i rób to jak najczęściej.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Dbaj o dobry sen

Nie będziesz w dobrym nastroju, jeśli będziesz niewyspany, zmęczony i poirytowany/a nieprzespaną nocą. Odpowiedni sen pozwala na pozytywne rozpoczęcia dnia, ma także wpływ na Twoje funkcjonowanie w jego trakcie. Istotna jest także otoczką, którą stosujesz przed snem. Istotne są również atmosfera i rytuały, które wykonujesz

przed snem. By się uspokoić i wprowadzić w pozytywny nastrój wieczorem, wypróbuj słuchania dźwięków natury, śpiewu ptaków.

WAŻNE / NIEWAŻNE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Inne – ważne według Ciebie?

.....

.....

.....

.....

.....

Przyjrzyj się swoim wyborom. Jakie refleksje Ci się nasuwają?



Życzę Ci... gorącej filiżanki kawy, którą ktoś dla Ciebie zrobi ot tak – z sympatii, nieoczekiwanego telefonu od kogoś miłego i dawno niewidzianego, zielonych świateł na Twojej drodze i ulubionej piosenki w radio. Życzę Ci każdego dnia pełnego szczęścia w dawkach, które dadzą Ci radosne poczucie, że życie uśmiecha się do Ciebie, obejmuje Cię i przygarnia, ponieważ jesteś Kimś Wyjątkowym!



Życzę Ci... gorącej filiżanki kawy, którą ktoś dla Ciebie zrobi ot tak – z sympatii, nieoczekiwanego telefonu od kogoś miłego i dawno niewidzianego, zielonych świateł na Twojej drodze i ulubionej piosenki w radio. Życzę Ci każdego dnia pełnego szczęścia w dawkach, które dadzą Ci radosne poczucie, że życie uśmiecha się do Ciebie, obejmuje Cię i przygarnia, ponieważ jesteś Kimś Wyjątkowym!



Życzę Ci... gorącej filiżanki kawy, którą ktoś dla Ciebie zrobi ot tak – z sympatii, nieoczekiwanego telefonu od kogoś miłego i dawno niewidzianego, zielonych świateł na Twojej drodze i ulubionej piosenki w radio. Życzę Ci każdego dnia pełnego szczęścia w dawkach, które dadzą Ci radosne poczucie, że życie uśmiecha się do Ciebie, obejmuje Cię i przygarnia, ponieważ jesteś Kimś Wyjątkowym!

Ile sad zawiera prawd?

Ciekawość to pierwszy stopień do piekła.

Gniew jest złym doradcą.

Stara miłość nie rdzewieje.

Nadzieja matką głupich.

Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.

Jak trwoga, to do Boga.

Strach ma wielkie oczy.

I nie miłować ciężko, i miłować nędzna pociecha.

Dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane.

Kłamstwo ma krótkie nogi.

Szczęście głupim sprzyja.

Każdy jest kowalem swego losu.

Każdy kij ma dwa końce.

Z kim się zadajesz, takim się stajesz.

Nieszczęścia chodzą parami.

Słowa nic nie kosztują.

Nie taki diabeł straszny, jak go malują.

Głupi marzy o bogactwie, a mądry o szczęściu.

Jak troszczyć się o „swój sad”? **Wskazówki, propozycje, narzędzia**

Uczestnicy: seniorzy

Liczba osób: do 15 osób

Czas trwania warsztatu: 3 x 45 min (2 godz. 15 min)

Prowadzący(a): np. pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu udzielenie odpowiedzi na pytanie: czym jest dobrostan psychiczny i dlaczego warto się o niego troszczyć? Pozwoli zrozumieć czym jest rezyliencja (sprężystość, elastyczność, prężność psychologiczna), dostarczy wiedzy na temat tego, jak rozwijać w sobie odporność psychiczną poprzez kształtowanie fundamentu spokoju, siły i szczęścia. Uczestnicy warsztatów zdobędą podstawową wiedzę na temat tego, czym jest stres i jakie są jego objawy, a także poznają narzędzia i strategie radzenia sobie z nim. Dowiedzą się jak zwiększyć swoje zasoby, radzić sobie z wyzwaniami i sytuacjami trudnymi, chronić swoje słabe punkty, a w konsekwencji budować wewnętrzną siłę.

Cele:

- Zdobycie podstawowej wiedzy na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim.
- Zdobycie podstawowej wiedzy na temat: rezyliencji (elastyczności psychicznej), sposobów budowania dobrostanu psychicznego.
- Pogłębienie samoświadomości i refleksji nad dotychczasowymi sposobami i strategiami radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami.
- Poszukiwania optymalnych dla siebie rozwiązań i narzędzi wsparcia w trudnych sytuacjach.

Metody i formy pracy: Ćwiczenia pisemne, wykład, praca indywidualna, burza mózgów, dyskusja.

Pomoce edukacyjne i niezbędne materiały: Flipchart/tablica, flamastry, karty pracy, kartki, prezentacja multimedialna.

Program zajęć

- 5 min** **Wprowadzenie, przedstawienie celu i przebiegu zajęć.**
Podsumowanie poprzednich spotkań, czas na refleksje uczestników (np. na temat samopoczucia, tematyki realizowanych warsztatów).
metody i formy pracy: Dyskusja.

Część 1 – Stres

- 15 min** **Ćwiczenie 1**
Jakie sytuacje wywołują u mnie stres?
metody i formy pracy: Ćwiczenie pisemne lub dyskusja.
materiały: Karta SAD(3)_1, Karta SAD(3)_2
cele szczegółowe: Zdobycie podstawowej wiedzy na temat stresu, strategii radzenia sobie z nim oraz sytuacjami trudnymi.

- 20 min** **Wykład: Stres**
Przedstawienie przykładowych sposobów/ technik radzenia sobie ze stresem (np. sport, mindfulness, techniki oddechowe, pisanie ekspresywne).
metody i formy pracy: Wykład.

- 15 min** **Dyskusja**
Czy stresują nas podobne czy inne sytuacje? Od czego zależy to, jakie sytuacje nas stresują? (Np. wartości, przekonania, styl życia).
metody i formy pracy: Dyskusja.
materiały: Prezentacja multimedialna.

- 15 min** **Burza mózgów**
Jak sobie radzić z ruminacjami – czyli niepokojącymi, niechcianymi, negatywnymi myślami i trudnymi sytuacjami? – nasze sprawdzone strategie (np. działanie, odwracanie uwagi, odpoczynek/relaks, odróżnianie faktów od myśli, szukanie swoich zasobów, prośenie o pomoc...).
metody i formy pracy: Burza mózgów.
materiały: Np. flipchart, tablica (zapisywanie lub przyklejanie zapisanych na karteczkach samoprzylepnych odpowiedzi).

- **Podsumowanie, wnioski, refleksje**

Część 2 – Rezyliencja

- 20 min** **Wykład: Rezyliencja – w trosce o dobrostan psychiczny**
- Czym jest rezyliencja?
 - Dlaczego rezyliencja jest ważna?
 - Rezyliencja – kluczowe kompetencje.
- metody i formy pracy:** Wykład.
materiały: Prezentacja multimedialna.
cele szczegółowe: Zdobycie podstawowej wiedzy na temat rezyliencji, elastyczności psychicznej.
- 15 min** **Ćwiczenie „Kwiaty zamiast chwastów”**
- metody i formy pracy:** Ćwiczenie pisemne.
materiały: Karta SAD(3)_3
- 20 min** **Ćwiczenie „WzrastaMY” – Poradnik pomagania**
- Wprowadzenie:* Rezyliencja pozwala nam budować zasoby, dzięki którym możemy wspierać innych i stawać się bardziej szczodrzy. Szczodrość polega na dawaniu bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. Ma jednak sens wtedy, kiedy chcąc coś zaoferować drugiemu człowiekowi mamy na to zasoby.
- metody i formy pracy:** Ćwiczenie pisemne.
materiały: Karta SAD(3)_4
- 20 min** **Podsumowanie, wnioski, refleksje**
- 5 min** **Zadanie domowe „Swobodne pisanie” / „Pisanie ekspresywne”**
- Wprowadzenie:* Terapia przez pisanie, a w szczególności, tzw. „pisanie ekspresywne”, to potwierdzona badaniami, uniwersalna metoda terapeutyczna, która stwarza możliwość opowiedzenia o trudnych wydarzeniach, poprzez codzienne praktykowanie 15–20 minutowych sesji pisania.
- (Tłumienie emocji, jak dowodzą eksperci, wywołuje stres, który przyczynia się do osłabienia naszego układu odpornościowego. Pisanie umożliwia nam uwolnienie trudnych emocji poprzez językową ekspresję, a w rezultacie poprawia nasz dobrostan psychiczny).
- metody i formy pracy:** Ćwiczenie pisemne.
materiały: Karta SAD(3)_5
cele szczegółowe: Zdobycie wiedzy na temat terapii przez pisanie.

5 min **Podsumowanie, wnioski, refleksje**

Literatura:

Robert M. Sapolsky, Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu.

Melanie Greenberg, Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu.

Rick Hanson, Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia.

Rick Hanson, Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie.

Glenn R. Schiraldi, Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu.

Steven C. Hayes, Spencer Smith, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem.

**Jakie sytuacje wywołują
u mnie stres?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Jakie sytuacje wywołują
u mnie stres?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

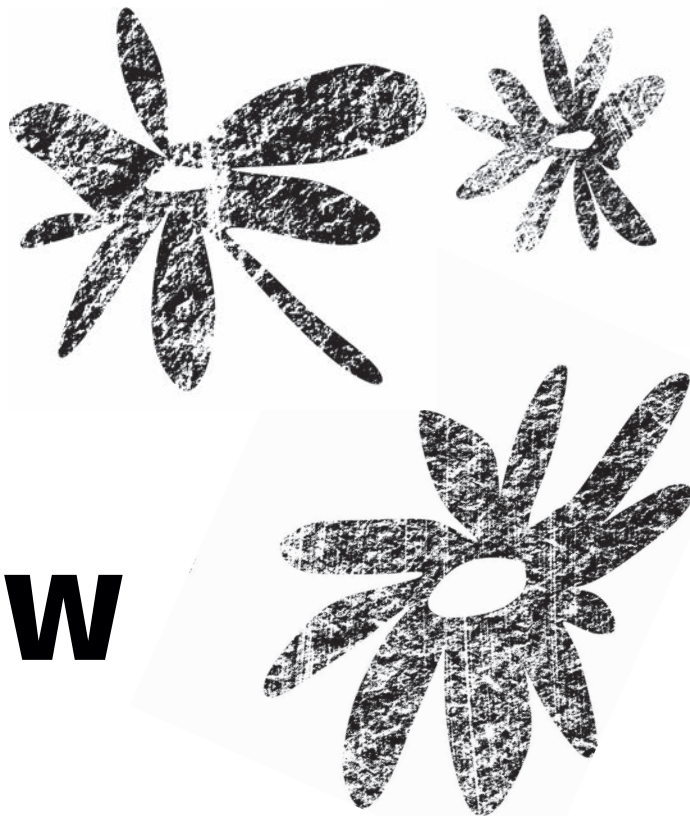
.....

.....

.....



Kwiaty zamiast chwastów



W sadzie

Twój ogród jest jak sad albo piękna łąka. Możesz się w nim przyglądać drzewom owocowym, kwiatom, chwastom... niczego nie zmieniając, nie oceniając. Możesz także wyrwać chwasty, a zatem wyrzucić z umysłu to, co Ci szkodzi, to co jest negatywne. Możesz także pielęgnować i troszczyć się o to, co pozytywne w Twoim umyśle, wzmacniać to, pielęgnować. Możesz kierować swoim umysłem na różne sposoby...

Jak pielęgnujesz kwiaty w ogrodzie swojego umysłu, jak troszczysz się o owoce w swoim emocjonalnym sadzie?

.....

.....

.....

.....

Jeśli chcesz troszczyć się o swój ogród/sad konieczne jest...

Współczucie dla siebie

Czy jesteś dobry_a dla siebie? Jak się to wyraża?

.....

.....

Uważność

Czy świadomie kierujesz uwagę na to, co aktualnie dzieje się w Tobie i w najbliższym otoczeniu?

.....

.....

Wdzięczność

Czy jesteś wdzięczny_a?
Za co jesteś wdzięczny_a,
Jak okazujesz wdzięczność?

.....
.....

Uczenie się

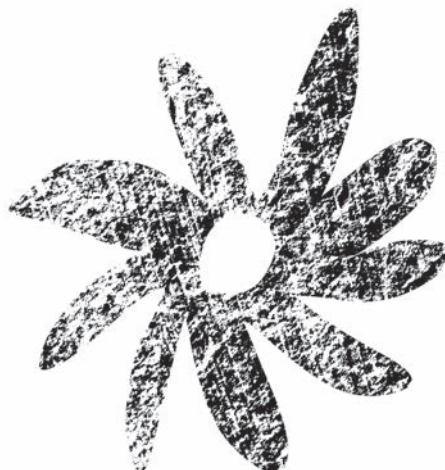
Czy stale uczysz się czegoś nowego? Czy wmacniasz w sobie pozytywne nawyki?

.....
.....

Spokój

Czy potrafisz się relaksować?
Jak najczęściej odpoczywasz?
Co Cię uspokaja?

.....
.....



Wzrastamy – poradnik pomagania

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Pytanie I: Dlaczego pomagam? Co mi daje pomaganie innym?

.....

.....

.....

.....

Pytanie II: Kiedy nie pomagam? Kiedy przestać pomagać?

.....

.....

.....

.....

Pytanie III: Jak pomagać gdy ktoś oczekuje pomocy?

.....

.....

.....

.....

Pytanie VI: Jak pomagać gdy ktoś nie chce pomocy?

.....

.....

.....

.....

Jak dbać o kwitnące sady?... czyli jak dbać o dobre relacje z ludźmi

Dla całego świata możesz być nikim, dla kogoś możesz być całym światem.

Mały Książę

Uczestnicy: seniorzy

Liczba osób: do 15 osób

Czas trwania warsztatu: 3 x 45 min (2 godz. 15 min)

Prowadzący(a): np. pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu określenie, jakie znaczenie mają dla dobrostanu – dobrego samopoczucia pozytywne, wzmacniające i dostarczające dobrych emocji relacje z innymi ludźmi.

Pozytywne i autentyczne relacje z drugim człowiekiem pozwalają uczynić życie lepszym – każdy z nas potrzebuje innych ludzi, tak jak rośliny potrzebują światła, powietrza i wody.

Ta niełatwa, acz potrzebna sztuka pielęgnowania kontaktów z rodziną, przyjaciółmi, czy ze znajomymi, często wymaga od nas cierpliwości, otwartości, wyrozumiałości, a także – chęci do dialogu. O relacje – w szczególności te najbliższe – warto jednak dbać, mieć świadomość naszych słów i czynów wobec innych.

Na co zatem zwrócić uwagę w relacji by czerpać z niej satysfakcję? Co zrobić by każda zaangażowana w nią osoba doświadczała radości z rozmowy i miała poczucie, że łącząca więź jest autentyczna i ważna dla każdej ze stron?

Uczestnicy warsztatów zdobędą podstawową wiedzę dotyczącą:

- Psychologicznych zasad dbania o przyjazne i satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.
- Określania potrzeb własnych i innych istotnych w relacjach z ludźmi.
- Znaczenia kontekstu psychospołecznego relacji z innymi (interpersonalnych podobieństw i różnic warunkujących dobre relacje i bliskość, znaczenia autentyczności i szczerości, roli dobrej rozmowy, znaczenia miłych gestów i słów).

Cele:

- Zdobyć podstawowej wiedzy na temat czynników psychologicznych i psychospołecznych warunkujących satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.

- Identyfikacja czynników, które wpływają na jakość relacji – w kontekście podobieństw i różnic interpersonalnych.
- Rozwijanie umiejętności dbania o dobre relacje – przyjmowania i reagowania na informacje zwrotne.
- Określanie i praktykowanie przekazywania informacji w relacjach z innymi.

Metody i formy pracy: Ćwiczenie wprowadzające, wykład, praca indywidualna, ćwiczenie w grupach, dyskusja, karty pracy.

Pomoce edukacyjne i niezbędne materiały: Flipchart/tablica, flamastry, karty pracy, kartki.

Program zajęć

- 10 min** **Powitanie, podsumowanie poprzednich zajęć, przedstawienie celu zajęć.**
- 15 min** **Ćwiczenie wprowadzające – rozgrzewka: „Co rośnie w naszym sadzie?”**
- Opis:* Pierwszy uczestnik podaje nazwę drzewa/ krzewu/ owocu/ rośliny i wskazuje osobę, której zadaniem jest podanie przymiotnika określającego podane drzewo/ krzew/ owoc/ roślinę.
- Wskazana osoba po dodaniu swojego przymiotnika wskazuje kolejną, która dodaje kolejny przymiotnik i tak wszyscy uczestnicy dodają swoje przymiotniki (niekoniecznie rzeczywiste, mogą być zabawne i fantazyjne).
- (Np. jabłko czerwone, zabawne, zdrowe, wędrujące, rozrywkowe, itd.).
- Można zmodyfikować ćwiczenie prosząc uczestników, by kontynuowali zaczęta przez prowadzącego opowieść:
W naszym sadzie rosta dziwna jabłoń...
- Kolejna osoba kontynuuje dodając jedno zdanie, nawiązujące do zdania poprzednika, np. „W naszym sadzie rosta dziwna jabłoń... Została zasadzona przez pradziadka Euzebiusza...”
- Warunek – opowieść kończy happy end!
- metody i formy pracy:** Ćwiczenie.
- cele szczegółowe:** Rozwijanie wyobraźni i twórczego podejścia. Wprowadzenie uczestników w dobry nastrój.

Wprowadzenie merytoryczne

35 min

„Jak dbać o kwitnące sady?” – czyli jak dbać o dobre relacje z ludźmi

Część 1 – „Żeby polubić innych trzeba polubić siebie”

Jednym z najważniejszych czynników, który pozwoli Ci zachowywać dobre stosunki z innymi, jest lubienie siebie samego. Bez samoakceptacji, bez polubienia swoich wad, nie uda Ci się stworzyć dobrej relacji. Zdrowa miłość do siebie samego to podstawa w budowaniu związków, przyjaźni, relacji rodzinnych.

By jak najbardziej pokochać siebie, należy zastanowić się nad własnymi potencjałami, ograniczeniami, a także różnymi obawami i lękami. Warto również nauczyć się rozpoznawania swoich emocji, potrzeb i zastanowić się nad priorytetami oraz wyborami.

metody i formy pracy: Prezentacja, mini wykład z dyskusją i ćwiczeniami.

materiały: Karta SAD(4)_1 „Żeby polubić innych trzeba polubić siebie”

cele szczegółowe: Określenie i zwrócenie uwagi jakie indywidualne cechy każdego z nas mogą wpływać na innych i nasze relacje z nimi.

Część 2 – „Rozkwitać z innymi” – co to oznacza dla mnie i dla innych?

Zastanów się wśród jakich osób czujesz się najlepiej – możesz wypisać ich imiona na Karcie. Do każdej osoby dopisz jej cechy, zachowania, dzięki którym dobrze się z nią rozmawia, dobrze się przy niej czujesz, jesteś zadowolony/a i chętnie spędzasz z nią czas.

Następnie:

- Zastanów się dlaczego te cechy sprawiają, że dobrze się czujesz z tą osobą.
- Czy sam/a przedstawiasz podobne zachowania i czy bliscy Ci ludzie czują się tak samo dobrze w Twojej obecności?
- Pomyśl co możesz zmienić lub poprawić, by Twoje relacje z innymi były jak najlepsze.

Podsumowanie, wnioski, refleksje

materiały: Karta SAD(4)_2

cele szczegółowe: Rola podobieństw i różnic decydujących o tym jak się czujemy z innymi i na co zwracamy uwagę w relacjach.

- 20 min** **Ćwiczenie „Tacy sami, a jednak... różni?”**
- Opis:* A teraz „z przymrużeniem oka” weźmy udział w kolejnym zadaniu z wykorzystaniem karty „Zwierz w Twoim sadzie”.
- Po wykonaniu zadania zgodnie z instrukcją – po narysowaniu „Zwierza” – rozłóżmy kartki tak, by wszyscy je mogli zobaczyć.
- Porównajmy rysunki:
- Czy nasze „obrazy” są podobne? Co je łączy? Czym się różnią?
Jakie wnioski nasuwają się po „naszej wystawie obrazów”?
Jak te wnioski można przełożyć na relacje z ludźmi?
- Podsumowanie, wnioski, refleksje**
- materiały:** Karta SAD(4)_3 Zwierz w twoim sadzie
cele szczegółowe: Zwrócenie uwagi uczestników, że patrząc na tę samą sytuację/problem mimo podobieństw, każdy widzi tę sytuację i problem nieco inaczej. Rozważenie jak to wpływa na relacje z innymi ludźmi, na rozmowy i ewentualne powstanie konfliktów. Może warto znaleźć wartość w odmiennych punktach widzenia?
- 25 min** **Ćwiczenie „Jak pielęgnować relację?” – dyskusja grupowa**
- Opis:* Na Karcie znajdziesz różne zasady wymieniane przez specjalistów, które decydują o dobrych relacjach. Przeczytaj je, a następnie:
- Zastanów się czy się z nimi zgadzasz.
 - Wybierz na podstawie swoich doświadczeń 3 najważniejsze według Ciebie zasady. Uzasadnij swoje zdanie.
 - Dopisz swoje propozycje zasad.
- Dyskusja, podsumowanie, wnioski.**
- metody i formy pracy:** Ćwiczenie, dyskusja grupowa.
materiały: Karta pracy Karta SAD(4)_4 (Lista – „Jak pielęgnować relacje?”)
cele szczegółowe: Określenie zasad, które są ważne w relacjach z ludźmi oraz ich indywidualnego znaczenia dla każdego uczestnika, uświadomienie jak istotne są niedostrzegane na co dzień proste gesty i zachowania dla utrzymania i rozwijania satysfakcjonujących relacji z innymi.
- 25 min** **Ćwiczenie „Lubię, szanuję, cenię w Tobie”... czyli powiedz komuś coś miłego**
- Wprowadzenie:* Warto czynić choćby małe gesty i przekazywać sobie miłe informacje. To nic nie kosztuje, a poprawia i wzmacnia relacje, pozytywnie wpływa na nasze kontakty z innymi.

Opis:

- Uczestnik podpisuje Kartę swoim imieniem i przekazuje ją osobie po swojej prawej stronie.
- Każdy z uczestników wpisuje na Kartach pozostałych osób miłą informację na ich temat.
- Po „okrążeniu” Karty i wpisaniu przez każdego uczestnika miłych słów – Karta wędruje do swojego właściciela.
- Dajmy czas na zapoznanie się z zawartością Karty.
- Następnie rozmawiamy o wrażeniach po zakończonej lekturze wpisów.

Dyskusja, podsumowanie, wnioski

materiały: Karta pracy SAD (4)_5 „Lubię, szanuję, cenię w tobie...” lub Karta pracy SAD(4)_6

cele szczegółowe: Dostrzeżenie jak ważne jest przekazywanie miłych i ciepłych informacji dla podtrzymywania i rozwijania dobrych satysfakcjonujących relacji z innymi. Zwrócenie uwagi jak związane z odbieraniem komplementów informacje wpływają na nastrój i relację.

5 min

Dodatek – Cytaty „Co możesz znaleźć w swoim sadzie?”

Opis:

- W misie (koszyku/torebce) prowadzący umieszcza „mądre myśli” – różne cytaty dotyczące nas samych i relacji z ludźmi.
- Każdy z uczestników wybiera jedną kartkę i próbuje odpowiedzieć na pytania:
- Jak wylosowaną myśl można rozumieć? Jak ją zinterpretować?
- Czy w jakiś sposób zapisana na kartce myśl odnosi się do Ciebie?
- Czy uważasz, że warto mieć w pamięci zawarte w cytacie słowa? Dlaczego?

Uwaga! Każdy uczestnik warsztatów czyta wylosowany cytat, a wszystkie lub chętne osoby odpowiadają na powyższe pytania.

materiały: Cytaty (pocięte paski), koszyk lub misa, do której wrzucamy kartki zawierające cytaty.

cele szczegółowe: Zainicjowanie refleksji nt. wglądu w siebie i refleksji nt. relacji z innymi.

—

Podsumowanie. Wnioski

Każdy z uczestników lub osoby chętne podsumowują spotkanie

Żeby lubić innych, trzeba polubić siebie!

Zaskakujące jest, jak wiele ludzi idzie przez życie nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi.

Sidney J. Harris

Napisz, co lubisz w sobie najbardziej.

Mogą być to cechy charakteru, jak i wyglądu.

.....

.....

.....

Czy podobne cechy lubisz u innych?

TAK – dlaczego?

.....

NIE – dlaczego?

.....

Jakie z tego wnioski?

.....

.....



Kwitnąć z innymi



Zastanów się wśród jakich osób czujesz się najlepiej. Możesz wypisać ich imiona poniżej. Do każdej osoby dopisz jej cechy, zachowania, dzięki którym dobrze się z nią rozmawia, dobrze się przy niej czujesz, jesteś zadowolony/a i chętnie spędzasz z nią czas. Następnie, zastanów się czy sam/a przedstawiasz podobne zachowania i czy bliscy Ci ludzie czują się tak samo dobrze w Twojej obecności. Zastanów się co możesz zmienić lub poprawić, aby Twoje relacje z innymi były jak najlepsze.

IMIĘ:

Cechy, zachowania, które sprawiają, że dobrze się czuję w Jej/Jego towarzystwie:

.....
.....
.....

IMIĘ:

Cechy, zachowania, które sprawiają, że dobrze się czuję w Jej/Jego towarzystwie:

.....
.....
.....

IMIĘ:

Cechy, zachowania, które sprawiają, że dobrze się czuję w Jej/Jego towarzystwie:

.....
.....
.....

Zwierz w sadzie

W Twoim sadzie sąsiad dostrzegł jakieś zwierzę i zostawił Ci jego opis w poniższej ramce.

Narysuj samodzielnie to zwierzę. Nie chodzi tu o Twoje zdolności rysowania, ale o to jak wykorzystasz poniższe informacje. Uwaga – nie konsultuj się z nikim i wykonaj swój rysunek sam_a. Powodzenia!

Zwierzę ma około 1,5 metra długości. Jego masywne ciało z wygiętym w pałąk kręgosłupem zakończone jest grubym ogonem zwężającym się na końcu. Łapy są krótkie i masywne z długimi zakrzywionymi pazurami. Wydłużona głowa z długimi uszami jest umieszczona na krótkim, grubym karku. Na końcu pyska znajdują się wielkie nozdrza. W otworze gębowym znajduje się wydłużony język, którym zwierzę może daleko sięgać. Jego ciało jest pokryte łuskami.





TWÓJ ZWIERZ

Podobnie jak pielęgnujemy rośliny i dokładamy starań, by lepiej się rozwijały – możemy również zadbać, by nasze relacje z innymi były jak najlepsze!

Jak to zrobić?

Wybierz z poniższej listy i podkreśl 3 według Ciebie najważniejsze zasady pielęgnowania dobrych relacji i/ lub dopisz poniżej Twoje zasady pielęgnacji dobrych relacji!

AKCEPTUJ – nie staraj się zmieniać kogoś na siłę, nie okazuj niezadowolenia, gdy przeszkadza Ci coś w drugim człowieku. Sztuką jest akceptacja innych, takimi jakimi są! Pomimo tego, że czasami się spóźniają na spotkanie albo mówią za szybko.

PRZEDE WSZYSTKIM SŁUCHAJ – pamiętaj, że potrzeba bycia wysłuchanym i zrozumianym jest dla człowieka bardzo istotna, zwłaszcza w dzisiejszym świecie, w którym każdy się spieszy i nie ogląda za siebie. Rozmawiaj, usłysz to, co ma Ci do przekazania druga osoba.

PIELĘGNUJ ZNAJOMOŚĆ I SPRAWIAJ, BY INNI CZULI SIĘ WAŻNI – zaproś znajomą / znajomego na kawę albo herbatę. Pamiętaj, że nie możesz czekać na inicjatywę innych, sam/a także musisz dawać coś od siebie w relacji z innymi. Jest to czasami żmudny i trudny proces, jednak WARTO!

NIE MUSISZ MIEĆ ZAWSZE RACJI – nie stawiaj siebie w centrum relacji z drugim człowiekiem. Nie sprawiaj, by druga osoba czuła się mniej ważna, a jej zdanie, opinie i emocje – mniej istotne. W każdej relacji najważniejsze są partnerstwo, zrozumienie oraz umiejętność odpuszczania.

DOCENIAJ NAWET NAJMNIJSZE GESTY – nawet zwykłe „dziękuję” potrafi sprawić, że druga osoba poczuje się ważna, a jej gest wobec Ciebie istotny. Gdy koleżanka lub kolega

pożyczy Ci książkę – przy oddawaniu dołącz do niej krótki liścik z podziękowaniem za lekturę. Doceniaj drobne gesty i uczynki. Sam/a sprawiaj drobne przyjemności innym.

BĄDŹ SZCZERY/A – nie w sposób krytykujący, krzywdzący czy wyniosły. Jeśli czujesz, że Twoja bliska osoba według Ciebie źle robi – powiedz jej o tym, ale nie narzucaj swojego zdania lub wizji. Delikatnie przedstaw swoje racje, lecz w ostateczności pozwól jej/jemu podjąć decyzję indywidualnie i przyjmij ją z szacunkiem, wyrozumiałością.

Twoje zasady pielęgnacji dobrych relacji:

.....

.....

.....

.....



Szanuje, lubię, cenię w tobie...

MIĘ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



IMIĘ

.....

.....

.....

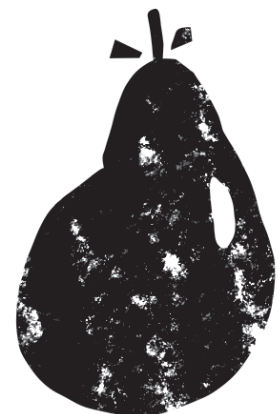
.....

.....

.....

.....

.....



Okręt jest bezpieczny w porcie, ale przecież nie po to buduje się statki.

Nic nie jest wieczne oprócz zmiany.

Wspaniałość przejawia się nie w tym, gdzie jesteśmy, ale w jakim kierunku się poruszamy. Musimy żeglować czasem z wiatrem, czasem pod wiatr, ale żeglować, nie dryfować ani stawać na kotwicy.

Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał.

W konfrontacji strumienia ze skałą, strumień zawsze wygrywa - nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość.

To nie miejsce, ani spełnienie jakiegoś warunku, ale sam umysł jest tym, co może uczynić każdego szczęśliwym lub nieszczęśliwym.

Szczęście to nic innego jak dobre zdrowie i słaba pamięć.

Jedyną pewną metodą unikania porażek jest nie mieć żadnych, nowych pomysłów.

Możesz się wahać, pod warunkiem, że potem idziesz dalej.

Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za to co robimy, lecz także za to, czego nie robimy.

Odwaga nie jest brakiem strachu, to raczej podejmowanie się działań pomimo istniejącego wciąż strachu.

W stresie radzą sobie Ci, którzy wierzą, że mogą sobie poradzić.

Wszyscy wiedzą, że coś nie da się zrobić i wtedy pojawia się ten jeden, który nie wie, że się nie da i on właśnie to coś robi.

*Co ważniejsze dla osiągnięcia sukcesu: pomysł czy pracowitość?
A co ważniejsze w rowerze: przednie czy tylne koło?*

Czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz w obu przypadkach masz rację.

Słownik przydatnych pojęć

Poniżej przedstawiamy objaśnienia używanych w publikacji, wybranych pojęć. Zostały one ułożone w kolejności alfabetycznej. Definicje zostały przemyślane i opisane w taki sposób, by były zrozumiałe także dla osób, które nie specjalizują się w tematyce psychologicznej. Zapraszamy do refleksji nad przywołanymi zagadnieniami, a także rozwijania wiedzy w oparciu o proponowaną literaturę uzupełniającą.

Cebulowa Teoria Szczęścia

Twórcą Cebulowej Teorii Szczęścia (CTS) jest psycholog Janusz Czapiński. Zgodnie z CTS indywidualne poczucie szczęścia składa się, podobnie jak cebula, z 3 warstw. Pierwsza z nich, najgłębsza i najbardziej stabilna, ma charakter wrodzony i związana jest z wolą życia. Drugą warstwę stanowi emocjonalne, ogólne zadowolenie z życia. Trzecia warstwa – zewnętrzna związana jest z doświadczaniem zadowolenia i szczęścia z różnych obszarów życia, takich jak: zdrowie, relacje z rodziną, sytuacja materialna i inne. Każda z warstw może zmieniać nasze poczucie szczęścia w zależności od sytuacji i zmian życiowych.

Dobrostan (*well-being*)

Dobrostan psychiczny charakteryzuje przewaga pozytywnych przeżyć i doświadczeń w życiu jednostki, związany jest z przyjemnymi emocjami. Według Carol Ryff, badaczki zajmującej się czynnikami wpływającymi na dobrostan, elementami decydującymi o szczęśliwym życiu są: samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi ludźmi, autonomia, zdolność kształtowania swojego środowiska, poczucie sensu, celowość i wartość własnego życia, rozwój osobisty. Inaczej mówiąc, dobrostan psychiczny jest utożsamiany z odczuwanym poczuciem spełnienia i satysfakcją życiową. Należy jednak zaznaczyć, że dobrostan w danej chwili naszego życia nie jest czymś stałym i niezmiennym. Może zmieniać się pod wpływem różnych sytuacji.

Jakość życia

Definiowana jest dwojako – obiektywnie i subiektywnie. Obiektywnie jakość życia dotyczy poziomu życia, czyli dobrobytu. Drugie ujęcie, subiektywne, koncentruje się na samopoczuciu psychicznym jednostki i związane jest z dobrostanem psychicznym i zadowoleniem z różnych obszarów własnego życia. Najczęściej wyróżnia się trzy obszary decydujące o jakości życia: fizyczny (np. stan zdrowia), psychologiczny (np. odporność psychiczna, poczucie własnej wartości osoby), społeczny (np. podejmowane przez jednostkę role i relacje z innymi ludźmi).

Psychologia pozytywna

Według Martina Seligmana – twórcy psychologii pozytywnej – to praktyczna nauka o zdrowiu psychicznym, pozytywnych doświadczeniach oraz przyjaznym i wspierającym środowisku. Jej celem jest zwiększenie dobrostanu psychicznego i zdrowia fizycznego każdego człowieka, bez względu na wiek, sytuację materialną, wykształcenie, itd. Ta dziedzina psychologii „koncentruje się na tym, co sprawia, że życie jest warte życia”. Seligman dodaje, że psychologia pozytywna ma „wyjaśnić tajemnicę ludzkiej siły i przyczynić się do jej wzrostu”.

Rezyliencja

Rezyliencja (*resilire* – odbić z powrotem) – to umiejętność, proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, dostosowywania się do nowej sytuacji, uodpornianie się, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił, elastyczność psychiczna. Rozwijanie indywidualnej rezyliencji pozwala lepiej radzić sobie z trudnościami, przeciwdziała powstawaniu zaburzeń związanych ze stresem. To nowe podejście w psychologii łączy w sobie elementy psychologii zdrowia i psychologii pozytywnej.

Zasoby / potencjały zdrowia

Zasoby psychologiczne lub inaczej potencjały zdrowia, oznaczają specyficzne właściwości człowieka – biologiczne, psychiczne, społeczne, a także duchowe, które sprzyjają zdrowiu. Do zasobów biologicznych można zaliczyć: stan zdrowia, kondycję fizyczną. Wśród zasobów psychicznych wymienia się przede wszystkim: akceptację siebie, pozytywną samoocenę, przekonanie o wpływie na swoje życie, zaradność życiową, inteligencję emocjonalną. Do zasobów społecznych można zaliczyć, m.in.: wspierające środowisko, dostęp do specjalistów (psychologów, terapeutów, lekarzy). Do zasobów duchowych należą przekonania w rodzaju: los jest mi przychylny.

Proponowana literatura uzupełniająca

Lektury i strony www dla zainteresowanych

M. Brzezińska, M. Graczkowska, A. Kwaśniewska, *Aktywizator seniora*, Warszawa 2015.
J. Delors, *Edukacja jest w niej ukryty skarb*, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich, Wydawnictwo UNESCO, Warszawa 1998.

R. D. Hall., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa 2010.

B. Harwas-Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa 2000.

P. K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2012.

N. Pikuła, *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa 2013.

S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.

M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 2011.

I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Poznań 2000.

Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Kraków 2004.

B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.

Edukacja osób starszych. Uwarunkowania – Trendy – Metody: https://issuu.com/magdalenaszylik/docs/edukacja_osob_starszych.

A. A. Zych. *Leksykon gerontologii*, Kraków 2010.

www.gazetasenior.pl

www.inicjatywypsychologiczne.pl

O autorkach

Bogna Bartosz

jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Nauczycielka akademicka, pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Łączy pracę naukową z praktyką psychologiczną. Zajmuje się uwarunkowaniami dobrostanu i wysokiej jakości życia ludzi w późnej dorosłości i starości. Projektuje i organizuje warsztaty mające na celu rozwój potencjałów kobiet i mężczyzn, warunkujących mądre i twórcze życie osób 60+. Twórczyni i Kierownik pierwszych na Dolnym Śląsku interdyscyplinarnych Studiów Podyplomowych z Psychogerontologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Autorka i kierownik Projektu realizowanego w Uniwersytecie Wrocławskim, pt. „Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych”, który w 2018 r. w konkursie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju zajął I miejsce. Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim w latach 2017–2020. Od 2019 roku Przewodnicząca Dolnośląskiej Społecznej Rady Senioralnej powołanej przez Marszałka Województwa Dolnośląskiego. Członkini Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Autorka i współautorka ponad 70 recenzowanych publikacji naukowych oraz sześciu książek.

Ilona Zakowicz

to kulturoznawczyni i pedagożka. Od ponad 10 lat współpracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Jest nauczycielką akademicką, edukatorką osób starszych, popularyzatorką wiedzy gerontologicznej, członkinią i liderką międzynarodowych zespołów projektowych i badawczych, autorką programów szkoleń, opracowań, warsztatów, gier o charakterze edukacyjnym oraz 30 publikacji naukowych, a także kilkudziesięciu artykułów popularnonaukowych. Pod jej redakcją ukazała się publikacja naukowa „Theatre, myth and elderly in education experience”. Jest koordynatorką i inicjatorką działań społecznych, członkinią Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego. Od ponad 10 lat zawodowo związana jest z organizacjami i instytucjami senioralnymi, takimi jak: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, gdzie prowadziła wykłady, warsztaty oraz grupy dyskusyjne, „Akademia Seniora”, „Gazeta Senior”, Agencja Marketingowa „Media Senior”, Wrocławskie Centrum Seniora – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, gdzie pełniła, m.in. funkcję Rzeczniczki Seniorów i Opiekunów i koordynatorki projektów senioralnych. Jako liderka tematyczna międzynarodowego zespołu ds. polityki senioralnej była zaangażowana w realizację Inicjatywy DiverCITY4. Od 2020 roku współpracuje z Fundacją Opieka i Troska, gdzie jako wicedyrektorka koordynuje działania społeczne, podejmuje także działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego.

Zakończenie

Opracowując założenia niniejszej publikacji staraliśmy się w możliwie przystępny sposób pokazać Czytelnikom możliwości wspierania procesu aktywnego starzenia, a w konsekwencji poprawy jakości życia osób starszych poprzez działania edukacyjne i aktywizacyjne. Przedstawione w publikacji propozycje zajęć w sposób szczególny ukierunkowane są na potrzeby i oczekiwania osób starszych, które wybrzmiały w badaniach ankietowych poprzedzających realizację cyklu warsztatów. Wszystkie informacje zawarte w niniejszym przewodniku oparte są zatem z jednej strony na wieloletnim doświadczeniu Auterek publikacji w pracy z osobami starszymi, z drugiej natomiast opiniach samych zainteresowanych – seniorów – zgodnie z zasadą „nic o nas bez nas”.

Zachęcamy do dyskusji na temat poszczególnych ćwiczeń, scenariuszy, zadań, rozmów z innymi nauczycielami seniorów i animatorami, wymiany wiedzy i dobrych praktyk w zakresie edukacji i aktywizacji osób starszych. Mamy nadzieję, że proponowany przez nas autorski program warsztatów, pn. „SAD – Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan – czyli ogrody aktywności 60+„ stanie się swoistym impulsem do poszukiwania przez edukatorów własnych propozycji szkoleń i warsztatów dla seniorów, że będzie swoistą ramą, którą każdy realizujący cykl warsztatów, w zależności od grupy uczestników i własnych doświadczeń wzbogaci swoimi pomysłami.

Drogi Czytelniku!

W chwili, w której podejmujesz wyzwanie prowadzenia warsztatów rozwojowych dla seniorów, chcemy życzyć Ci wszystkiego najlepszego w tej niezwykle ciekawej i inspirującej podróży. Mamy nadzieję, że podobnie jak my odkryjesz lub wzmocnisz w sobie przekonanie, że edukacja w późnej dorosłości może być owocną, fascynującą przygodą! Mówiąc metaforycznie – ziarno zostało zasiane! Niech SAD rozkwita!

Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	9
Wprowadzenie	11

Część pierwsza: teoretyczna

ROZDZIAŁ I: Organizacja zajęć 60+ – wnioski i rekomendacje	13
Czyli o czym warto pamiętać organizując zajęcia skierowane do osób starszych	
ROZDZIAŁ II: Edukator osób starszych	17
Funkcje, cele, zadania i cechy edukatorów senioralnych	
ROZDZIAŁ III: Dobre praktyki w pracy z osobami starszymi	19
Wskazówki do pracy z seniorami	

Część druga: praktyczna

ROZDZIAŁ I: Autorski program warsztatów	21
SCENARIUSZ I: W moim sadzie... czyli praktykowanie wdzięczności	25
SCENARIUSZ II: Co siejesz to zbierasz... czyli jak dbać o dobry nastrój	33
SCENARIUSZ III: Jak troszczyć się o „swój sad”? Wskazówki, propozycje, narzędzia	47
SCENARIUSZ IV: Jak dbać o kwitnące sady? ...czyli jak dbać o dobre relacje z ludźmi	57
ROZDZIAŁ II: Słownik przydatnych pojęć	71
ROZDZIAŁ III: Proponowana literatura uzupełniająca	73
ROZDZIAŁ IV: O autorkach	75

Redakcja: Julia Krawiec
Projekt graficzny, skład: Zuzanna Leśniak
Koordynacja: Joanna Znosko

© Fundacja Inicjatyw Psychologicznych

Wrocław 2022

SAD - samorozwój, aktywizacja, dobrostan - czyli ogrody aktywności 60+

Projekt finansowany ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego.



Fundacja Inicjatyw Psychologicznych
inicjatywypsychologiczne.pl
inicjatywypsychologiczne@gmail.com

