



Bogna Bartosz
Ilona Zakowicz

PRZEWODNIK PO *Dobrym Czasie*

Praktyczny podręcznik dla edukatorów
i animatorów osób starszych



Centrum Edukacji
Gerontologicznej

Świebodzice 2023

SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju

Projekt sfinansowany z budżetu
Samorządu Województwa Dolnośląskiego

*„ Podobnie jak jesień może być
najpiękniejszą porą roku,
tak i starość może być
najpiękniejszym okresem życia,
w którym osiąga się życiową
mądrość i czuje prawdziwy smak
życia, a to, co się w ciągu życia
przeżyło, daje poczucie rzetelnego
dziela”*

– Antoni Kępiński

Jak korzystać z podręcznika

Chcąc ułatwić Czytelnikowi, Czytelniczce posługiwanie się niniejszym podręcznikiem, podzieliliśmy go na następujące rozdziały:

CZĘŚĆ I: teoretyczna

W części teoretycznej przybliżamy podstawowe zagadnienia dotyczące edukacji w późnej dorosłości. Rozdział ten dotyczy także istotnej roli, jaką w naszym życiu odgrywa czas, a dokładniej - jak refleksja nad zagadnieniami przeszłości, teraźniejszości i przyszłości może poprawić nasz dobrostan psychiczny. Zastanawiamy się także, czym jest szczęście i w jaki sposób cieszyć się życiem „tu i teraz”. Pierwsza część zawiera również opis podstawowych założeń psychologii pozytywnej i edukacji w późnej dorosłości.

CZĘŚĆ II: praktyczna

Zawiera opis autorskiego programu opracowanych przez nas warsztatów. W tej części przedstawiamy trzy scenariusze, których tematyka dotyczy wspomnianej już perspektywy temporalnej. Część praktyczna zawiera także słowniczek terminów związanych z omawianymi w podręczniku zagadnieniami, propozycje lektur - inspiracje czytelnicze oraz informacje o Autorkach.

SPIIS TREŚCI

| | | |
|---------------------------------|------------------------------|-----------|
| | Wprowadzenie | 4 |
| CZĘŚĆ I: teoretyczna | Czas | 6 |
| | Psychologia pozytywna | 9 |
| | Szczęście | 11 |
| | Edukacja 60+ | 15 |
| CZĘŚĆ II: praktyczna | Opis | 20 |
| | Scenariusz 1 | 22 |
| | Scenariusz 2 | 30 |
| | Scenariusz 3 | 36 |
| | Słowniczek pojęć | 44 |
| | Przydatna literatura | 46 |
| | Zespół projektowy | 47 |
| | CEG | 52 |

I.1 Wprowadzenie

„Czas to materiał, z którego zrobione jest życie”

Szanowna Czytelniczko, Szanowny Czytelniku,

oddajemy w Twoje ręce przewodnik stanowiący efekt działań w *Projekcie SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju* oraz współpracy autorek: Bogny Bartosz i Ilony Zakowicz oraz realizatorek: Marty Prucnal, Olgi Oskierko i Anny Jarosińskiej. Wiodącą myślą, która towarzyszyła Autorkom podczas pisania tej publikacji, było przekonanie, że rozwój jest możliwy (a wręcz konieczny!) w każdym wieku. W niniejszym podręczniku dzielimy się z Tobą swoim dotychczasowym doświadczeniem, wiedzą i dobrymi praktykami zgromadzonymi podczas wielu lat pracy z osobami starszymi.

Motywy przewodnim projektu pt. *SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju*, a tym samym Podręcznika, jest „czas” – indywidualna perspektywa temporalna. Zagadnienie czasu często jest poruszane w pracy z osobami starszymi, skłania bowiem do refleksji nad różnymi aspektami życia. Ponieważ poprzez refleksję i obserwację własnego zachowania zyskujemy głębszą wiedzę o sobie samych, uznaliśmy, że rozmyślenia o czasie stanowią idealny punkt wyjścia proponowanych przez nas warsztatów, *bo czymże tak naprawdę jesteśmy, jeśli nie sumą tego, co się nam przydarzyło?*, jak zauważa James Patterson.

Z radością zatem przekazujemy Ci przygotowaną przez nas publikację - *Przewodnik po „dobrym czasie”*. *Praktyczny podręcznik dla edukatorów i animatorów osób starszych*. Składa się on z dwóch części – teoretycznej oraz praktycznej – jednak zawarte w nim treści nie muszą być czytane po kolei. Z książki tej możesz korzystać na wiele sposobów. Program warsztatów obejmuje cykl 3 spotkań, które opisałyśmy według sugerowanej przez nas kolejności (warsztat 1: przeszłość, warsztat 2: teraźniejszość, warsztat 3: przyszłość),

gdzie każde spotkanie realizowane jest przy wykorzystaniu naszych scenariuszy i kart pracy. Możesz także pracować z naszym podręcznikiem kreatywnie, np. wyłącznie w oparciu o wybrane warsztaty, karty pracy, a nawet pojedyncze ćwiczenia, w zależności od potrzeb. W podręczniku zamieściliśmy też słowniczek wybranych pojęć, a także propozycje lektur, które – mamy nadzieję – będą dla Ciebie inspiracją do dalszych poszukiwań i rozwoju.

Przewodnik po „dobrym czasie”. *Praktyczny podręcznik dla edukatorów i animatorów osób starszych* powstał w związku z realizacją projektu *SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju* realizowanego przez Centrum Edukacji Gerontologicznej i otrzymał dofinansowanie w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadania publicznego pn. „Dolnośląska Akademia Kompetencji Seniora” w 2023 r. Projekt sfinansowany został ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego i koncentruje się na realizacji potencjałów rozwojowych osób w „późnej dorosłości”, a tym samym wzmocnieniu ich zasobów psychicznych i wsparciu ich szeroko rozumianego dobrostanu. Czytelniczko, Czytelniku, jeśli podzielasz nasze zdanie, że warto uczyć się bez względu na wiek czy wykształcenie, miejsce zamieszkania czy profesję, to mamy nadzieję, że nasz przewodnik będzie towarzyszył Ci w podróży jaką jest edukacja w późnej dorosłości.

Mówiąc metaforycznie – SMS niech będzie dobrą “wiadomością”! Oby wskazówki zamieszczone w naszym przewodniku stały się inspiracją do ciekawych, twórczych zajęć, do lepszego poznania siebie i innych, do odkrywania w jaki sposób nastawienie do przeszłości, teraźniejszości, przyszłości może wpływać na dobrostan i zdrowie. Niech SMS dociera do wszystkich, którzy widzą sens w poszukiwaniu nowych dróg do dobrego życia!

Zespół projektu
„SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju”
**Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz, Anna
Jarosińska, Marta Prucnal, Olga Oskierko**



I.2 Czas

„Czymże jest czas? Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem”

Zanurzeni w czasie

Na *Srebrnej Mapie Samorozwoju* szczególne miejsce zajmuje indywidualny sposób postrzegania i przeżywania czasu, który jest motywem przewodnim naszego autorskiego programu. Jest to temat często poruszany w rozmowach i pracy z seniorami, warto zatem przyjrzeć się temu, czym dla uczestników naszych zajęć jest czas i jakie mają do niego nastawienie.

Temat jest niewątpliwie wart uwagi, ponieważ według psychologów, m. in. Philipa Zimbardo i Johna Boyda, autorów książki *Paradoks czasu*, istnieje wpływ indywidualnego sposobu przeżywania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości na dobre samopoczucie, czyli szeroko rozumiany dobrostan psychiczny. Innymi słowy: odkrywanie w naszej historii, obecnej chwili oraz planach na kolejne lata rzeczy wartościowych i pozytywnych okazuje się dla nas dobroczynne.

Każdy człowiek ma możliwość przywoływania przeszłych wydarzeń, przeżywania teraźniejszych oraz wybiegania myślami w przyszłość. Jednak poszczególne osoby mogą koncentrować się na jednym z tych wymiarów bardziej niż na innych. Jedni wciąż wracają do przeszłości, co nie pozwala im zrobić kroku w przyszłość, inni ciągle planują, nie dostrzegając tego, co „tu i teraz”, są też tacy, dla których przeszłość i przyszłość się nie liczy, bo najważniejszy jest dzień dzisiejszy. Warto

w pracy z seniorami podjąć dyskusję i zastanowić się, co jest ich indywidualnym kierunkowskazem i determinuje nastawienia do życia: czy jest to przeszłość, teraźniejszość czy przyszłość?

Osoby koncentrujące się na przeszłości

Przeszłość można wspominać dwojako: koncentrując się na jej pozytywnych bądź negatywnych aspektach.



Osoby z pozytywnym spojrzeniem na przeszłość cechują się większym spokojem, ich wspomnienia są pozytywnie nacechowane. Osoby o takim usposobieniu odbierają i rozwiązują teraźniejsze problemy za pomocą „wzorów”, które okazały się użyteczne w danej sytuacji w przeszłości i zostały zapamiętane w sposób pozytywny. Nie oznacza to, że osoby te zapomniały o trudnych i stresujących wydarzeniach z przeszłości, jednak to nie one dominują w ich wspomnieniach.



Osoby, u których dominuje negatywne spojrzenie na przeszłość, cechują się większym niepokojem, mogą mieć skłonności do przeżywania żalu i rozgoryczenia. Nastawienie to może wynikać z rzeczywistych przykrych zdarzeń i wiążących się z nimi przeżyć z przeszłości, ale także z silną koncentracją na wspomnieniach negatywnych, pomimo tego, że osoby reprezentujące tę orientację doświadczyły także pozytywnych wydarzeń.

WARTE UWAGI

Okazuje się, że jeśli uda się wydobyć ze swojej przeszłości zdarzenia pozytywne, nawet te najdrobniejsze, wpłynie to również pozytywnie na nasz dobrostan psychofizyczny.



WARTE UWAGI

Z terażniejszością związana jest idea uważności czy uważnej obecności (tłumacząc wprost pojęcie *mindfulness*). Uważność to przede wszystkim zatrzymanie się, a przy tym zauważenie tego, co wokół nas i w nas w danej chwili. To także zwolnienie biegu, dostrzeżenie siebie, innych, świadome przeżycie sytuacji, w której aktualnie jesteśmy. Promowane trendy takie jak *slow life*, duńskie *hygge*, odnoszą się terażniejszości i wzmacniają pozytywne samopoczucie.

Osoby skoncentrowane na terażniejszości

Osoby skupione przede wszystkim na „tu i teraz” odcinają się od przeszłości i nie wybiegają w przyszłość. Reprezentując takie nastawienie, stają się otwarte na aktualne nowe doświadczenia. Wyznają zasadę *carpe diem* – chwytaj dzień. Przyjemność i zadowolenie czerpią ze spontanicznej aktywności i improwizacji. Nie roztrząsają tego, co wydarzyło się w przeszłości, nie tworzą również zbyt wielu planów na przyszłość.

WARTE UWAGI

Pozytywne nastawienie do przeszłości, terażniejszości i przyszłości jest jednym z warunków dobrostanu. W pracy z seniorami należy podjąć wyzwanie i wspólnie uczyć się doceniania tego, co już się wydarzyło, dalej, w miarę możliwości, aktywnie angażować się w codzienność oraz z nadzieją i zaciekawieniem spoglądać w przyszłość.

Osoby skoncentrowane na przyszłości

Osoby skoncentrowane przede wszystkim na przyszłości nie zapominają przeszłości, a i terażniejszość nie jest dla nich aż tak ważna. Są zwykle pełne nadziei. Marzenia, plany, zamiary i pomysły na przyszłość są dla nich priorytetem. Nawet wtedy, gdy nie udaje się ich zrealizować, nie ustają w tworzeniu planów czy wyznaczaniu nowych celów. Jednak w tej grupie spotykamy także osoby, które z niepokojem patrzą w przyszłość, a w skrajnych przypadkach widzą ją wyłącznie w ciemnych barwach, obawiając się tego, co przyniesie jutro.

I.3 Psychologia pozytywna



Martin Seligman

„Życie zadaje te same niepowodzenia i tragedie optymistom, jak i pesymistom, ale to optymista przetrwa je lepiej”

Psychologia pozytywna jako odrębna dziedzina psychologii powstała na początku XXI wieku, choć jej tradycje sięgają rozważań Platona czy Arystotelesa, a współcześnie także inspiracji zaczerpniętych z nurtu psychologii humanistycznej (reprezentowanych m. in przez Abrahama Masłowa czy Carla Rogersa), jak też przedstawicieli psychologii zdrowia (np. Aarona Antonovsky'ego), psychologii sensu (Viktora Frankla) i psychologii motywacji (Mihaly Csikszentmihalyi).

Według Martina Seligmana, uznawanego za twórcę psychologii pozytywnej, jej celem jest zwiększenie dobrostanu psychicznego i zdrowia fizycznego każdego człowieka bez względu na wiek, sytuację materialną czy stan zdrowia. Zgodnie z tym podejściem każdy, wbrew ograniczeniom i problemom, może doświadczać dobrostanu. Mówiąc krótko, możemy i mamy prawo do tego, by czuć się dobrze w pełnym tego słowa znaczeniu, tzn. mieć poczucie bezpieczeństwa, realizować własny potencjał, wzmacniać swoją odporność psychiczną oraz odczuwać szczęście i zadowolenie z życia.

WARTE UWAGI

Prowadząc zajęcia z osobami starszymi, postaraj się wzmacniać w nich przekonanie, że warto spojrzeć w przeszłość i wydobyć z niej choćby najdrobniejsze okruchy miłych wspomnień. Dajmy sobie szansę i cieszymy się z drobniaków dnia codziennego, próbujmy z optymizmem spoglądać w przyszłość. Nasza psychika i mózg będą nam wdzięczne. Posłużmy to naszemu zdrowiu!

W ramach psychologii pozytywnej, skoncentrowanej na podnoszeniu i wzmacnianiu dobrostanu psychicznego, podkreśla się znaczenie indywidualnego nastawienia do czasu (określanego jako indywidualna orientacja temporalna). Oznacza to, że sposób w jaki traktujemy czas może decydować o zadowoleniu z życia, co więcej, ochronić nas przed negatywnymi emocjami, obniżonym nastrojem, a nawet depresją. Okazuje się, że jeśli zazwyczaj narzekamy na to, co nam się w przeszłości przytrafiło, terażniejszość jest dla nas nieustannym trudem, a przyszłość widzimy w ciemnych barwach, wówczas taki stan rzeczy wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie psychofizyczne. Negatywne emocje związane z naszym nastawieniem do przeszłości, terażniejszości, przyszłości przenoszą się także na inne aspekty życia. We wspomnieniach, myślach i rozmowach koncentrujemy się wówczas na przykrościach i rozczarowaniach, co sprawia, że w codziennym życiu nawet drobne zdarzenia widzimy jako problematyczne, częściej żyjemy przekonaniem, że nam się nie uda i że nie warto się angażować, bo nic dobrego z tego nie wyniknie. W konsekwencji tworzymy negatywne scenariusze, które zgodnie z psychologicznym mechanizmem *samo-sprawdzającej się przepowiedni*, częściej się niestety sprawdzają.

I.4 Szczęście



Henri Bergson

„Szczęście to
zdolność do radości”

Szczęście można definiować na różne sposoby. Jedni szczęście utożsamiają z zadowoleniem, czerpaniem radości z życia, dla innych ma ono związek z wewnętrznym spokojem. Są także tacy, którzy radość czerpią z satysfakcjonujących relacji z otoczeniem oraz ci, którzy szczęścia upatrują w zaangażowaniu w rozwijanie kariery zawodowej lub zainteresowań. Nie ma jednej definicji szczęścia, można jednak przyjąć, że stan ten obejmuje dwa elementy. Pierwszym z nich jest regularne odczuwanie autentycznych, pozytywnych emocji, takich jak np. zadowolenie, wdzięczność, radość, nadzieja, miłość, rozbawienie. Przeżywanie tego typu przyjemnych emocji nazywane jest pozytywnością. Drugim istotnym elementem jest odczuwanie ogólnego zadowolenia zarówno z siebie jak i swojego życia, poczucie, że jest ono znaczące i wartościowe. Szczęście nie jest zatem ulotnym uczuciem, raczej głębszym i trwalszym stanem wewnętrznym.

Komponenty szczęścia

Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej Martina Seligmana do szczęścia prowadzą trzy drogi: przyjemności, zaangażowania oraz sensu. Stąd też, jak zauważa pionier psychologii pozytywnej, szczęście można zbudować, pracując nad trzema aspektami:

Przyjemne życie

skoncentrowane na pobudzaniu pozytywnych emocji i sprawianiu, że będą one trwać, znalezieniu równowagi między przeszłością, terażniejszością i przyszłością, byciu wdzięcznymi za to co się ma, kim się jest, patrzeniu w przyszłość z nadzieją i optymizmem, umiejętności pogodzenia się z przeszłością.

Cel: doświadczać tyle pozytywnych emocji, ile tylko się da.

Aspekt I



Aspekt II

Życie pełne zaangażowania

pełne miłości, pasji, pracy, zainteresowań, wypoczynku. Aspekt ten dotyczy wykorzystywania swoich umiejętności, potencjałów, zdolności i mocnych stron w różnych obszarach. Mogą to być np. zwyczajne codzienne czynności, takie jak „przygotowany z sercem” posiłek, ale też pochłaniające nas bez reszty hobby. Jednak, aby móc wykorzystywać swoje mocne strony, najpierw należy je zauważyć i uznać.

Cel: odkrywanie swoich wyjątkowych umiejętności, zdolności, angażowanie ich we wzbogacanie własnego życia.

5. Stopniowo oddalać od siebie poczucie gniewu, żalu, rozczarowania
(*naucz się przebaczać*)

6. Pielęgnować bliskie relacje przyjacielskie i rodzinne
(*inwestuj czas i energię w relacje*)

7. Traktować swoje ciało z troską i czułością np. przez wypoczynek, ćwiczenia, zdrowe odżywianie się
(*zatroszcz się o swoje ciało*)

8. Poszukiwać, poznawać i praktykować nowe sposoby radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi
(*rozwijaj strategie radzenia sobie ze stresem*)

Aspekt III

Życie pełne sensu

obejmuje głębokie poczucie spełnienia, które wynika ze świadomości swoich zalet, talentów, potencjałów, umiejętności i ich wykorzystywania w służbie wyższemu dobru, którym jest np. niesienie pomocy innym, zmienianie świata na lepszy, służenie czemuś więcej niż sobie samym.

Cel: uczynić świat wokół siebie lepszym.

Jak budować poczucie szczęścia?

Korzystając z rad Sonji Lyubomirsky z Uniwersytetu Kalifornijskiego, autorki takich książek jak *Wybierz szczęście* czy *Mity o szczęściu*, zgodnie z jej techniką *8 kroków ku bardziej satysfakcjonującemu życiu* należy:

1. Odczuwać wdzięczność, a także uczyć się ją wyrażać

(*wyrażaj wdzięczność*)

2. Praktykować dobroć w codzienności

(*praktykuj akty dobroci*)

3. Sprawiać sobie przyjemności, nagradzać siebie, celebrować dobre chwile, pielęgnować wspomnienia

(*pielęgnuj życiowe przyjemności*)

4. Dziękować tym, którzy nam pomagają i wspierają nas

(*podziękuj mentorowi*)

Oprócz tego warto także...

Dobrze jest pielęgnować w sobie **życzliwość**. Jak pokazują badania, życzliwość ma pozytywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Według Richarda Davidsona i innych badaczy, wspomniana życzliwość oddziałuje pozytywnie na mózg. Co więcej, zdaniem badaczy, dobroć i czułość poprawiają samopoczucie, a okazywanie życzliwości - choćby przez tydzień - zwiększa poczucie szczęścia i dobrostanu. Inne badania z kolei pokazują (D. M. Kaplan, 2016), że życzliwe działanie na rzecz innych, a także zauważanie życzliwości w zachowaniach innych osób, pozytywnie wpływa na poziom zdrowia psychicznego. Może zmniejszać objawy depresji, zwiększać poziom subiektywnie odczuwanego szczęścia i poczucia dobrostanu psychicznego. Z kolei z badań przeprowadzonych w roku 2019 wynika, że tak zwane “praktykowanie życzliwości” ma wpływ na dobrostan fizyczny. Zwiększa długowieczność, może spowalniać procesy starzenia się. Dlatego warto **praktykować życzliwość na co dzień - także wobec siebie!** Jest nią troska o drugiego człowieka, miły gest, uśmiech czy szczere, radosne powitanie. To odczuwanie współczucia, chęć niesienia pomocy, bycie

Być życzliwym

dobrym i miłym dla siebie i innych - *życzliwość to język, który niesłyszący może usłyszeć, niewidzący zobaczyć* - Mark Twain.

Celebrować ulotność, cieszyć się drobiazgami

Warto dostrzegać drobne przejawy szczęścia i radości. Uświadamiać sobie, jak ważne jest przeżywanie nawet tych najdrobniejszych, pozornie niezauważalnych czy błahych. Szczęście składa się bowiem właśnie z nich. Tymczasem, jak pisze Thich Nhat Hanh: *wiele czasu spędzamy, szukając szczęścia, choć świat wokół nas jest pełen cudowności*. Każdego dnia woła do nas piękno, ale my rzadko jesteśmy gotowi usłyszeć to wołanie. Warto pamiętać, że radość może sprawiać rozmowa z kimś bliskim, filiżanka ulubionej herbaty czy spokojny wieczór z książką. Szczęście jest bowiem sumą wielu drobnych przyjemności, które warto dostrzegać w każdej sytuacji.

Koncentrować się na "tu i teraz"

Czyli przyglądać się teraźniejszości ze spokojem i nie martwić się o to, co przed nami. Pamiętać, że czasem warto odpuścić, poddać się nurtowi życia, z wiarą, że zanieśie nas dokładnie tam, gdzie powinien. *Niektórzy z nas myślą, że trzymanie się czyni nas silnymi, ale czasami jest to odpuszczanie* - zauważa niemiecki prozaik, poeta i eseista Herman Hesse. Jak zatem uprawiać sztukę odpuszczania w codziennym życiu? Pewną inspiracją może być dla nas *wu wei* (jedna z zasad taoizmu) - czyli „sztuka niedziałania”. Zasada mówiąca o tym, że należy pogodzić się z tym, na co nie mamy wpływu, co nie jest od nas zależne. Warto także być cierpliwym, pielęgnować w sobie postawy akceptacji, wewnętrznej wolności, otwartości na świat i radości życia. Troszczyć się o siebie i bliskich, stwarzać okazję do wypoczynku, dawać sobie czas na refleksję. Podróżować, spacerować, a czasem iść na randkę ze sobą - by spojrzeć na siebie na nowo, z ciekawością. Możemy także pisać dziennik i w ten sposób przyglądać się swoim uczuciom, dawać sobie czas i uważność, wsłuchiwać się w siebie - cieszyć się chwilą obecną.

Przypis:

Niniejszy fragment opracowany został w oparciu o publikacje:

1. Martin E. P. Seligman, Prawdziwe szczęście, Media Rodzina, 2005.
2. Glenn R. Schiraldi, Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021.
3. Sonja Lyubomirsky, The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want, Penguin Press, 2007, wydanie polskie Wybierz szczęście. 12 kroków do życia, jakiego pragniesz, Laurum, 2020.



Osoby starsze nie są grupą jednorodną, różnią się, m.in. pod względem wiedzy, umiejętności, wykształcenia, kompetencji, sytuacji zdrowotnej i finansowej. Mają zatem zróżnicowane potrzeby, oczekiwania i ograniczenia. Warto mieć to na uwadze, tworząc ofertę edukacyjną skierowaną do tej grupy.

Nowoczesna edukacja osób 60+ wymaga stałego wsłuchiwania się w głos seniorów, rozpoznawania ich potrzeb i oczekiwań, a także barier i ograniczeń, które wpływają na jakość realizowanego procesu edukacyjnego. Ważne jest dostosowanie metod, technik i form kształcenia do konkretnej grupy, kreowanie narzędzi niezbędnych do pracy z osobami starszymi oraz troska o podnoszenie kompetencji edukatorów, animatorów i liderów senioralnych.

Od czego zależy motywacja do uczenia się?

Zdaniem Malcolma Knowlesa, motywacja do uczenia się zależy od przekonania uczących się, że:

- w uczeniu się będą mogli odnieść powodzenie (sukces);
- będą mieli wpływ na proces uczenia się, co wyzwala w nich wolę do osiągnięcia wyznaczonych celów (woła);
- uczą się ważnych, przydatnych i potrzebnych w realnym życiu rzeczy (wartość);
- z uczenia się będą czerpać przyjemność, satysfakcję (przyjemność).

Jak wzbudzić zainteresowanie osób starszych i zachęcić je do aktywności podczas warsztatów?

Wzbudzenie w uczestnikach zajęć zaciekawienia i motywacji do uczenia się to jedno z najważniejszych zadań stawianych przed edukatorami. Dlatego przygotowując i prowadząc zajęcia dla osób starszych, pamiętaj o ich potrzebach, ograniczeniach i oczekiwaniach.

**Zwróć uwagę na to by:**

- dostosowywać cele, tematykę, metody, techniki pracy, treści do preferencji, potrzeb i oczekiwań grupy;
- pytać uczestników zajęć o ich zainteresowania, oczekiwania i potrzeby;
- stwarzać okazję do angażowania się uczestników w proces planowania (lub przebiegu) zajęć, podejmowania decyzji np. dotyczących metod/form pracy;
- przedstawiać uczestnikom zajęć korzyści płynące z udziału w prowadzonych przez Ciebie zajęciach (wyjaśnij, jaką wartość ze sobą niosą, czy pomogą uczestnikom osiągnąć coś, co jest dla nich ważne, a może pozwolą im poradzić sobie z jakąś trudnością lub problemem?);
- dbać o poczucie bezpieczeństwa (zatroszcz się, by uczestnicy czuli, że mają prawo do popełniania błędów, nie będą krytykowani ani porównywani do innych i otrzymają od Ciebie konieczne wsparcie i informację zwrotną);
- zwracać uwagę na odczucia i emocje uczestników zajęć (staraj się za nimi podążać);
- komunikować się w sposób zrozumiały i empatyczny (np. staraj się dostosowywać tempo wypowiedzi do odbiorców, jeśli jest taka potrzeba, powtórz komunikat, słuchaj aktywnie i cierpliwie, nawiązuj kontakt wzrokowy);
- pamiętać o potrzebach osób z niepełnosprawnościami, w tym np. o osobach z deficytami wzroku lub słuchu (tłumacząc treść zadania, postaraj się nie wykonywać innych aktywności, nie odwracaj się od słuchaczy, ponieważ niektóre osoby starsze mają ubytki słuchu i potrzebują widzieć twoją twarz, usta).

O czym jeszcze warto pamiętać?

Aby nauka była skuteczna, uczący się powinien być do tego wewnętrznie zmotywowany. Jak pokazują badania, ludzie uczą się najlepiej, gdy chcą się uczyć, są zainteresowani danym tematem lub dziedziną wiedzy. Twoim zadaniem jest przedstawienie tematu w sposób na tyle ciekawy, by to zainteresowanie wzbudzić.

Uczenie się jest zakotwiczone w doświadczeniu każdego człowieka, dlatego prowadząc zajęcia warto odnosić się do wiedzy i doświadczeń osób uczących się, wskazane jest także odwoływanie się do przykładów z własnego życia - to uczyni przekaz bardziej autentycznym i pomoże uczestnikom zaangażować się w zajęcia. Pamiętaj, że emocje, motywacja i poznanie to trzy wzajemnie warunkujące się czynniki efektywnej nauki.

Uczenie się powinno mieć także wymiar użytkowy - warto więc podkreślać, w jaki sposób zdobyta wiedza może zostać praktycznie zastosowana w codziennym życiu.

Nie zapominaj również o ćwiczeniach. Wzmacniają one pamięć i pomagają uczestnikom zajęć elastycznie stosować to, czego wcześniej się nauczyli.

Zajęcia, zwłaszcza dla osób starszych, nie powinny być zbyt długie, ważne jest zatem uwzględnienie przerw w czasie trwania zajęć. Jako świadoma edukatorka, świadomy edukator, zawsze miej na uwadze, że nauka powinna przede wszystkim sprawiać radość i dawać poczucie satysfakcji.

Jak zaplanować i przeprowadzić warsztat 60+?

Dobry początek i koniec

- witaj się z uczestnikami warsztatu
- zwracaj uwagę na ich stan zdrowia i samopoczucie
- rozpoczynaj i kończ zajęcia punktualnie (zostaw kilka minut na ewentualne pytania, indywidualne rozmowy)

Zarządzaj czasem uczenia się

- planuj każde spotkanie
- przedstaw strukturę warsztatu, wykładu
- planuj i zapowiadaj czas przeznaczony na kolejne etapy zajęć, wyraźnie je sygnalizuj
- przestrzegaj planu
- jeśli możesz, stosuj mikroprzerwy między kolejnymi aktywnościami, by np. opowiedzieć anegdotę, ciekawostkę na temat, który odmawiacie
- pozwalaj uczestnikom dzielić się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi planu zajęć i efektywności podejmowanych działań

Zarządzaj miejscem uczenia się

- zwracaj uwagę na warunki, w jakich uczą się osoby starsze
- miej na uwadze fakt, że część seniorów ma wadę wzroku, słuchu, problemy z poruszaniem się lub inne trudności
- dbaj o właściwe zajmowanie miejsc: tzn. osoby, które mają problemy np. ze słuchem/wzrokiem powinny siedzieć bliżej tablicy, wykładowcy
- staraj się przewietrzyć salę przed zajęciami i po nich, szczególnie jeżeli wiesz, że wejdzie do niej kolejna grupa

Zarządzaj treścią uczenia się

- staraj się omawiać kolejne części wykładu w szerszym kontekście
- wyjaśnij czemu służy każdy kolejny krok, jaką wartość przyniesie zdobycie kolejnej partii wiedzy, umiejętności
- pokazuj zastosowanie praktyczne nabywanej wiedzy

Przypis:

Niniejszy fragment opracowany został w oparciu o publikację: Holton Elwood F., Malcolm Knowles, Richard Swanson, Edukacja Dorosłych



CZĘŚĆ II: Praktyczna

II.1 Autorski Program Warsztatów

Podręcznik 60+, który trzymasz w dłoni, powstał, by pomóc Ci w przygotowaniu, przeprowadzeniu lub udoskonaleniu dotychczas realizowanych przez Ciebie warsztatów skierowanych do osób starszych. W tej części przeprowadzimy Cię przez opracowany przez nas autorski program warsztatów, w którego skład wchodzi trzy scenariusze zajęć (dotyczących przeszłości, teraźniejszości i przyszłości), wzbogacone o przyporządkowane do nich zestawy kart pracy.

Proces opracowywania autorskiego programu warsztatów dla seniorów

Pierwotna wersja autorskiego cyklu warsztatów dla osób starszych powstała w oparciu o wiedzę i doświadczenie Auterek. Przygotowane przez nas scenariusze zajęć i karty pracy w dalszym etapie realizacji projektu weryfikowane były podczas spotkań z pięcioma grupami seniorów z Dolnego Śląska (z Jeleniej Góry, Mściwojowa, Wrocławia, Dzierżoniowa oraz Świebodzic). 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. Seniorki uczestniczące w spotkaniach miały okazję podzielić się swoimi spostrzeżeniami i uwagami dotyczącymi formy oraz treści warsztatów. W niniejszym opracowaniu uwzględniliśmy także refleksje szkoleniowczyń, które prowadziły cykl warsztatów i których wskazówki były dla nas cennym źródłem wiedzy. W niniejszym podręczniku opublikowana została zatem ostateczna wersja naszego autorskiego programu warsztatów, wzbogacona o inspirującą perspektywę i refleksje senierek i edukatorek osób starszych.

Dla kogo?

Niniejszy podręcznik jest propozycją dla osób pracujących lub zamierzających pracować z seniorami, w tym dla edukatorów, animatorów, terapeutów zajęciowych. Podręcznik 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 pn. *SMS – Srebrna Mapa Samorozwoju*

W ramach testowania metody przeprowadzono cykl 15 trzygodzinnych warsztatów (po 3 warsztaty na grupę). Program warsztatów opiera się na elementach inspirowanych osi czasu: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość. Każdy z warsztatów poświęcony jest innemu tematowi przewodniemu, wszystkie jednak związane są z rozwijaniem kompetencji psychologicznych i psychospołecznych, wpływających na poczucie dobrostanu w późnej dorosłości. 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.

II.2 Informacje ogólne dotyczące autorskiego programu warsztatów

Dla kogo?

Warsztaty dedykowane są osobom starszym, a zatem osobom w wieku 60+, choć w opinii Auterek z powodzeniem mogą być wykorzystane także w pracy z innymi grupami (np. młodzieżą). Liczba osób biorących udział w warsztacie: 10-15 uczestników. 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.

Miejsce

Sala warsztatowa powinna być dostosowana do szczególnych potrzeb uczestników i uwzględniać wymogi dostępności. Najlepiej, jeśli sala znajduje się na parterze lub w budynku z windą, jest dobrze oświetlona, a jej układ umożliwia swobodne przemieszczanie zarówno osobom poruszającym się na wózkach, jak i o kulach.

Metody i formy pracy wykorzystywane podczas warsztatów

Dyskusja, swobodna rozmowa, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów, ćwiczenia integracyjne, wykład, karty pracy, ćwiczenia ruchowe.

Prowadzący warsztaty

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. Poza psychologami, rekomendujemy zatem: pedagogów, terapeutów zajęciowych, animatorów, pasjonatów psychologii.

Nadrzędny cel cyklu warsztatów

Warsztaty stwarzają okazję do budowania poczucia własnej wartości osób starszych, kształtowania pozytywnych nawyków, przekonań i postaw. Są także okazją do spotkania, wymiany wiedzy i spostrzeżeń między uczestnikami, a w konsekwencji do przeciwdziałania samotności.

Tematyka warsztatów

Koncentruje się na szeroko rozumianej trosce o samorozwój i dobrostan psychiczny i dotyczy pogłębiania samoświadomości i refleksji nad własnym życiem uczestników oraz kształtowania umiejętności dostrzegania powodów do odczuwania szczęścia, wdzięczności i zadowolenia w codziennym życiu. Proponowane w tym obszarze ćwiczenia zostały tak dobrane, aby uczestnicy mieli wiele okazji do samopoznania i rozwoju, dyskusji, wymiany wiedzy i doświadczeń.

Tematy

Warsztaty podzielone są na III tematyczne bloki (trzy spotkania warsztatowe):

1. Przeszłość: Warsztaty biograficzne „Ja i moja biografia” - czyli w poszukiwaniu skarbów
2. Teraźniejszość: Warsztat „Czułe spotkania” - czyli jak być szczęśliwym w „tu i teraz”
3. Przyszłość: Warsztat - praca na zasobach w nurcie psychologii pozytywnej: „Pozytywne (re)wizje” - w poszukiwaniu szczęścia

Scenariusze

Scenariusz każdego warsztatu został precyzyjnie opisany i zawiera następujące elementy: temat, opis warsztatu, cele, metody i formy pracy, pomoce edukacyjne i niezbędne materiały oraz dokładny opis przebiegu zajęć. Ważnym i atrakcyjnym elementem programu szkolenia są karty pracy spójne z tematem przewodnim.

Uczestnicy:

seniorzy, grupa 10-15 osób

Czas trwania:3 x 45 min.
(2 godz. 15 min.)**Metody i formy pracy:**ćwiczenie integracyjne, mini
wykład, praca
indywidualna, dyskusja,
karty pracy**Pomoce edukacyjne
i niezbędne materiały:**flipchart/tablica,
flamastry, karty pracy,
kartki**Literatura****uzupełniająca:****Ducio Demetrio**“Autobiografia. Terapeu-
tyczny wymiar pisanie o so-
bie” “ Zabawa na tle życia.Gra autobiograficzna
w edukacji dorosłych”**Bogna Bartosz,
Ilona Zakowicz**„SAD. Samorozwój.
Aktywizacja. Dobrostan”**Leszek Kołakowski**„Co jest najważniejsze
w życiu”

SCENARIUSZ 1

Warsztaty biograficzne:

„Ja i moja biografia” - czyli w poszukiwaniu skarbów

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu przybliżenie podstawowych założeń psychologii pozytywnej w kontekście czerpania z doświadczeń przeszłości i dokonywania pozytywnego bilansu życia. Pozwala na oświetlenie „lampą błyskową” zdarzeń i doświadczeń kształtujących tożsamość, wpływających na teraźniejsze życie oraz projekty przyszłości. Celem zajęć jest również wzbudzenie refleksji dotyczących „kamieni milowych” autobiografii przy uwzględnieniu znaczenia doświadczeń krytycznych. Warsztat ma pobudzić uczestników do odkrywania poczucia sensu i ciągłości, poszukiwania w przeszłości tego, co stanowi wartość.

Cele:

- Zdobyć podstawowej wiedzy z zakresu pracy ze wspomnieniami w kontekście psychologii pozytywnej
- Pogłębić samoświadomości i refleksja nad autobiografią
- Pogłębić refleksji nad rolą i znaczeniem doświadczeń z przeszłości w budowaniu zasobów radzenia sobie, czerpania siły i zadowolenia w oparciu o wspomnienia
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania pozytywnych doświadczeń w historii życia
- Ćwiczenie umiejętności dzielenia się własnymi przemyśleniami i emocjami związanymi z doświadczeniami z przeszłości
- Rozwijanie umiejętności pozytywnego bilansowania zdarzeń historii własnego życia

Przeszłość:

Program Zajęć

Powitanie

przedstawienie założeń warsztatów, tematu i ogólnego przebiegu zajęć; przedstawienie kontraktu/zasad pracy i współpracy w trakcie cyklu zajęć.

Uwagi:

W zasadach kontraktu warto na początku zawrzeć ideę, że spotkania warsztatowe służą wzmocnieniu uczestników i ogólną zasadą jest skupianie się na pozytywach. Nie negujemy trudnych doświadczeń, ale staramy się przywoływać pozytywne, wspierające wspomnienia. Kolejna zasada to brak przymusu do dzielenia się swoimi przemyśleniami, dajemy sobie prawo do nieczytania odpowiedzi, choć oczywiście do tego zachęcamy.

Ćwiczenie integracyjne - Poznajemy się

Uczestnicy przedstawiają się i zapamiętują swoje imiona. Można napisać swoje imię na kartce przypiętej do ubrania lub zrobić ćwiczenie - zapamiętywanie imion w rundce z przymiotnikiem określającym osobę na tą literę alfabetu, na którą zaczyna się imię: np. Optymistyczna Ola, Zabiegana Zosia, Aktywny Andrzej. Kolejne osoby z podpowiedziami innych uczestników powtarzają imiona i przymiotniki.

Uwagi:

Inną opcją jest poproszenie uczestników o podanie przedmiotu, który zabraliby ze sobą na bezludną wyspę, a którego nazwa rozpoczyna się od pierwszej litery ich imion (zamiennie do przymiotnika określającego osobę).

01

Czas trwania:

15 min.

02

Czas trwania:

15 min.

Materiały:Kartki papieru (najlepiej
A4), taśma klejąca,
długopisy lub pisaki

03**Ćwiczenie — Podróż w przeszłość**

Ćwiczenie przeprowadzane przy wykorzystaniu Karty Pracy. Uczestnicy (cała grupa lub chętni) dzielą się swoimi wspomnieniami - najlepiej, by wszyscy uczestnicy po kolei mówili najpierw o smakach, następnie o książkach, itd. Ćwiczenie służy również wprowadzeniu w tematykę znaczenia pozytywnych wspomnień.

Czas trwania:
15 min.

Materiały:
Karta pracy
“Podróż w przeszłość”

Uwagi:

Można nie zapisywać „Podróży w przeszłość”, a tylko snuć opowieść. Nie trzeba wykorzystywać wszystkich przykładów z Karty Pracy. Warto zwrócić uwagę na podobieństwa i różnice w odpowiedziach oraz zapytać o refleksje i samopoczucie uczestników po tym ćwiczeniu. Można pomocniczo zapisywać na flipcharcie odpowiedzi (smaki, melodie, książki itd.).

04**Ćwiczenie — Powspominajmy - czyli napiszmy książkę**

Uczestnicy warsztatów otrzymują Kartę Pracy „Powspominajmy – czyli napiszmy książkę”. Zaznaczamy, że staramy się skoncentrować na tym, co pozytywnego zostało zapisane w historii życia, z jakich doświadczeń autobiograficznych możemy czerpać siłę. Następnie uczestnicy odpowiadają na kolejne pytania/zadania (prowadzący, mając wycięte poszczególne zadania, przekazuje je uczestnikom lub czyta, następnie prosi o udzielenie odpowiedzi na kartkach). Po każdym z „zadań autobiograficznych” (lub tylko po zadaniach wybranych przez prowadzącego) prosimy o podzielenie się swoimi odpowiedziami z grupą i następuje dyskusja/omówienie. Ćwiczenie i ostatnie pytanie o „Pozytywne przesłanie” kończy się optymistyczną refleksją dotyczącą historii życia i podsumowaniem, że każdego z nas kształtuje historia naszego życia, z której możemy czerpać siłę. Bardzo wiele zależy od tego, jaki filtr nałożymy na historię swojego życia. Ogromne znaczenie ma dostrzeżenie pozytywnych aspektów przeszłości, choć nie jest to zadanie łatwe. (Inspiracja „Mapa spotkania narracyjnego” wg D. McAdamsa)

Czas trwania:
50 min.

Materiały:
Karta pracy
“Powspominajmy - czyli napiszmy książkę”,
kartki, zeszyt,
długopis

Uwagi:

Do przeprowadzenia ćwiczenia możemy wykorzystać również grę planszową z książki Ducio Demetrio „Zabawa na tle życia” i zadać pytanie: “Jaki tytuł miałaby książka o Twoim życiu?” Warto pamiętać, że to pytanie może okazać się trudne, więc ważna jest tu rola prowadzącego, który np. może podzielić grupę na pary, by osoby w parze zadawały sobie wzajemnie pytania naprowadzające, np.: Co dla Ciebie

było najważniejszą wartością w młodości, a co później? Jakie wydarzenie z Twojego życia wpłynęło najmocniej na to, jaką teraz jesteś osobą? Jacy ludzie byli dla Ciebie najważniejsi i dlaczego? itd...

Ćwiczenie — List w butelce

Każdy z uczestników otrzymuje Kartę Pracy „List w butelce”. Koncentrujemy się na skondensowanym przekazie: co w oparciu o doświadczenia przeszłości jest największą wartością?

Uwagi:

Ćwiczenie ma na celu kształtowanie umiejętności dostrzegania istotnych pozytywnych aspektów historii życia.

Ewentualne ćwiczenie dodatkowe — Wybierz swoje motto

Każdy uczestnik otrzymuje Kartę Pracy „Cytaty” i wybiera cytaty najlepiej oddający jego nastawienie do własnej przeszłości.

Uwagi:

Uczestnicy mogą w parach lub trójkach przyrzeć się swoim wyborom. Można, choć nie jest to konieczne, omawiać wyniki z całą grupą.

Podsumowania i wnioski — Rundka

Rundka: Jak się teraz czujesz, co było dla Ciebie ciekawe? Zaproszenie uczestników na kolejne warsztaty.

Uwagi:

Ważne, by uczestnicy podzielili się swoimi wrażeniami, a prowadzący zwrócił uwagę na to, jak ważna jest pozytywna refleksja na temat przeszłości dla naszego obecnego samopoczucia.

Zadanie domowe:

Uczestnicy są poproszeni o przyniesienie na następne spotkanie „Skarbu z przeszłości” (może to być zdjęcie, przedmiot, książka, przepis kulinarny babci, ciotki itp.) związanego z ważnymi i miłymi wspomnieniami. „Skarb” będzie łącznikiem między przeszłością a teraźniejszością.

05

Czas trwania:
15 min.

Materiały:
Karta pracy
“List w butelce”

06

Czas trwania:
10 min.

Materiały:
Karta Pracy “Cytaty”

07

Czas trwania:
5 min.

Podróż w przeszłość...

Ulubione smaki dzieciństwa:

Melodia, która wprawiała Cię w dobry nastrój
kiedy byłeś nastolatkiem:

Ulubione zabawy:

Ważna dla Ciebie książka lub bajka z dzieciństwa/
młodości:

Miejsca w których dobrze się
czułeś w dzieciństwie?

Wyobraź sobie, że piszesz książkę o swoim życiu i tym, co Cię ukształtowało. Skoncentruj się przede wszystkim na ważnych i pozytywnych doświadczeniach ze swojej Przeszłości. Zaczynamy!

- Jaki tytuł nadasz książce o TWOIM ŻYCIU? ▪ Z jakich rozdziałów składa się Twoja książka? ▪ Jakie są tytuły poszczególnych rozdziałów? O czym opowiadają te rozdziały? ▪ Kto jest ich głównym bohaterem? Jacy inni bohaterowie w nich występują? ▪ Kto jest jej Autorem Twojej książki? Ty sam(a)? A może są też inni autorzy?

- Kto jest głównym bohaterem Twojej opowieści? ▪ Jak zmieniał się on w poszczególnych rozdziałach? ▪ Czy jest on do kogoś podobny?

- Który z rozdziałów w Twojej historii uważasz za najbardziej decydujący dla Twojego życia? ▪ Który z nich miał największy wpływ na to, kim teraz jesteś? ▪ Który etap/rozdział swojej przeszłości uważasz za najbardziej udany? Dlaczego ten? Czego Cię nauczył?

- Jakie miłe wspomnienie z dzieciństwa sprawia Ci radość? ▪ Jakie miłe wspomnienie z młodości sprawia Ci radość? ▪ Dlaczego wybrałeś te wspomnienia?

- Czego chciałeś jako dziecko, o czym marzyłeś jako młoda osoba?

- Czy przychodzi Ci na myśl jakiś wątek literacki (filmowy itp.), który jest podobny do Twojej historii? ▪ Opisz jakiś przedmiot (figurkę, zdjęcie, tekst), które mają dla Ciebie osobiste znaczenie i przez to pozwalają lepiej Cię zrozumieć.

- Opowiedz o ważnych osobach w Twojej rodzinie, otoczeniu które Cię ukształtowały ▪ Jakie inne osoby Ci imponowały? Kogo podziwiałeś? Dlaczego? ▪ Jakie osoby wzbogaciły Twoje życie poprzez swoją troskę, wiarę w Ciebie, stawianie przed Tobą wyzwań?

- Opowiedz historię bohaterów, jakich podziwiałeś jako wzory osobowe (w książkach, filmach, TV, w realnym życiu), jakich starałeś się naśladować w wieku 5, 15, 25, 35, 40 itd....

- Opowiedz o chwilach, sytuacjach, wydarzeniach w Twoim życiu, którym towarzyszyło silne poczucie radości, szczęścia, spełnienia. Opisz okoliczności, tło, osoby, które tam były?

- Jakie pozytywne przesłanie zawarte jest w Twojej książce?

POWSPOMINAJMY... CZYLI NAPISZ KSIĄŻKĘ...

List w butelce

Co z Twojej przeszłości jest najbardziej wartościowe?

***„To sposób na uratowanie od zapomnienia wpisanej w życie przeszłości”**

Zastanów się i zapisz, co chciałbyś, żeby jako list od Ciebie dotarło do innych ważnych dla Ciebie osób - wcześniej schowane w butelce i wrzucone do wody. Wyraź w kilku zdaniach co uważasz za istotne w życiu, co według Ciebie daje siłę, pozwala radzić sobie w różnych sytuacjach, co sprzyja pozytywnemu nastawieniu do życia, pomimo różnych wydarzeń? Twój list może zawierać wiersz, motto. Możesz też podać tytuły książek, filmów, muzyki, które wpływały na Ciebie pozytywnie i wzmacniająco.

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

Który z cytatów o PRZESZŁOŚCI najbardziej do Ciebie przemawia?

Zaznacz go? Dlaczego wybrałś właśnie ten?

„Człowiek, który nie ma pamięci o swojej przeszłości, nie ma na czym budować swojej przyszłości”.

„Przeszłość jest za nami, wyciągnij z niej wnioski”

„Wczoraj jest historią, jutro jest tajemnicą, ale dziś jest darem”

„Nie pozwól, by wczorajsze wspomnienia zajęły zbyt wiele z dzisiejszego dnia”.

„Jesteśmy produktami naszej przeszłości, ale nie musimy być jej więźniami”

„Nie możesz zmienić swojej przeszłości, ale możesz oczyścić swoje wspomnienia...”

„Najlepszą rzeczą w przeszłości jest to, że pokazuje Ci, czego nie należy wносить w przyszłość”

„Mądrość pochodzi z doświadczenia, a doświadczenie pochodzi z błędów i złych decyzji podjętych w przeszłości”.

„Jeśli nosisz ze sobą swoje dzieciństwo, nigdy nie stajesz się starszy.”

„Nie możesz zacząć kolejnego rozdziału swojego życia, jeśli wciąż na nowo czytasz ostatni”

„Przeszłość jest plastyczna i elastyczna, zmienia się w miarę jak nasza pamięć interpretuje i ponownie wyjaśnia to, co się wydarzyło”.

„Jedyną rzeczą, którą możemy zmienić w naszej przeszłości, jest to, jak ją pamiętamy!”

A może masz swoje motto, które jest ilustracją Twojego nastawienia do PRZESZŁOŚCI?

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

Uczestnicy:
seniorzy, grupa 10-15 osób

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

Metody i formy pracy::

ćwiczenia, mini wykład,
praca indywidualna, praca
grupowa, burza mózgów,
dyskusja, karty pracy

**Pomoce edukacyjne
i niezbędne materiały:**

flipchart/tablica, flamastry,
karty pracy, karteczki
samoprzylepne

SCENARIUSZ 2

Warsztaty: „Czułe spotkania”
- czyli jak być szczęśliwym w „tu i teraz”

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu przybliżenie podstawowych założeń psychologii pozytywnej, podjęcie refleksji nad znaczeniem: dobrostanu psychicznego, poczuciem wdzięczności i szczęścia w życiu człowieka, a także stworzenie uczestnikom zajęć możliwości odnalezienia w codziennym życiu powodów do odczuwania zadowolenia. Uczestnicy warsztatów zdobędą także podstawową wiedzę dotyczącą korzyści płynących z praktykowania uważności w codziennym życiu, koncentrowania się na „tu i teraz”.

Cele:

- Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej, która kieruje uwagę na poprawę samopoczucia, wzrost poczucia zadowolenia i satysfakcji z życia oraz wzbudzanie nadziei i optymizmu
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania powodów do odczuwania szczęścia, praktykowania wdzięczności i zadowolenia w codziennym życiu
- Kształtowanie umiejętności koncentrowania się na „tu i teraz”, doceniania prostych chwil, praktykowania uważności

Teraźniejszość

Program Zajęć

Powitanie

Powitanie, przedstawienie tematu i ogólnego przebiegu zajęć.

01

Czas trwania:
5 min.

Ćwiczenie integracyjne — Prawda czy fałsz?

Poproś uczestników, aby usiedli w kole, następnie przedstaw im zasady zabawy. Instrukcja: siadamy w kręgu, następnie każdy zastanawia się nad 3 stwierdzeniami na swój temat: dwoma faktami i jednym fałszywym sformułowaniu np. z zawodu jestem..., tak naprawdę na imię mam... (mogą to być stwierdzenia zabawne). Daj uczestnikom czas, by zastanowili się nad odpowiedziami. Następnie poproś, by każda z osób po kolei odczytała swoje odpowiedzi. Grupa ma za zadanie zgadnąć, która z odpowiedzi jest nieprawdziwa.

02

Czas trwania:
20 min.

Uwagi:

Prowadzący może zaproponować dowolne ćwiczenie, które ma charakter integracyjny i przynajmniej w niewielkim stopniu nawiązuje do tematu warsztatu.

Ćwiczenie — Skarby przeszłości

Uczestnicy opowiadają o przyniesionym przez siebie skarbie z przeszłości. Warto dopytać, co ten przedmiot mówi o nich teraz (jaki jest łącznik między przeszłością a teraźniejszością)

03

Czas trwania:
15 min.

Uwagi:

Zadanie jest możliwe do wykonania, kiedy realizujemy je w cyklu zajęć i na poprzednich zajęciach zostało wprowadzone ćwiczenie.

Materiały:
Zadanie domowe
“Skarby przeszłości”

04

Burza mózgów — Psychologia pozytywna

Czym może być psychologia pozytywna? Z czym się kojarzy? - burza mózgów. Prowadzący zapisuje podane przez uczestników propozycje, naprowadza ich na prawidłową odpowiedź (więcej w części teoretycznej podręcznika).

Czas trwania:
10 min.

Materiały:

Flipchart, markery,
karteczki samoprzylepne

Uwagi:

Prowadzący może na końcu przytoczyć cel psychologii pozytywnej ujęty przez M. Seligmana: Zwiększenie dobrostanu psychicznego i zdrowia fizycznego każdego człowieka bez względu na wiek, sytuację materialną czy stan zdrowia.

05

Ćwiczenie - Jak zatroszczyć się o swój dobrostan psychiczny?

Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy tworząc „bazę”.
Baza może pomóc w kolejnym ćwiczeniu.

Czas trwania:
15 min.

06

Ćwiczenie — projekt szczęście

Prowadzący prosi uczestników, by zaprojektowali i opisali swój idealny dzień lub wieczór. Grupa dzieli się swoimi sposobami na miły dzień, wieczór.

Czas trwania:
25 min.

Materiały:

Karta Pracy
“Projekt szczęście”

Uwagi:

Prowadzący wskazuje, że warto stworzyć swoją indywidualną „bazę” przyjemnych dla nas czynności, po które można sięgać w trudniejszych sytuacjach. W ten sposób lepiej zadamy o swój dobrostan.

07

Ćwiczenie relaksacyjne

Propozycja ćwiczenia pozwalającego nawiązać kontakt z ciałem - być „tu i teraz”. Prowadzący przekazuje uczestnikom instrukcje: Usiądź na krześle. Poczuj, że twoje ciało przylega do krzesła. W jakich częściach ciała czujesz, że jesteś? Jaki ciężar ma twoje ciało? Jaką temperaturę? Czy temperatura wszędzie jest taka sama? – stopy, pośladki, brzuch, dłonie, twarz... Przeskanuj ciało: Jaki jest teraz twój oddech? Oddychasz? Czy wstrzymujesz powietrze? Poglęb oddech – staraj się to robić

Czas trwania:
15 min.

Materiały:

Wydrukowana
treść relaksacji

naturalnie, bez wysiłku. Wdech przez nos i wydech przez usta. Powoli poruszaj rękami i nogami. Jak się teraz czujesz?

Uwagi:

Ćwiczenie można przeprowadzać grupowo - czytając polecenia, a także wydrukować uczestnikom do korzystania w domu. Ważna zasada: wydech powinien być dłuższy niż wdech. Wdech to mobilizacja dla organizmu, wydech to relaks, zatem pamiętaj, by odprężenie trwało dłużej niż mobilizacja.

Dyskusja: Czym jest wdzięczność, jak ją praktykować?

Na podstawie odpowiedzi, wspólnie spróbujcie zbudować własną, grupową definicję wdzięczności.

Uwagi:

Można podzielić grupę na mniejsze zespoły tworzące definicję.

08

Czas trwania:
15 min.

Materiały:

Kartki, flamastry

09

Ćwiczenie - Jestem wdzięczna(y)

Wprowadzenie do prowadzenia dzienniczka wdzięczności.
Prowadzący przeprowadza ćwiczenie z Karty Pracy.

Czas trwania:
20 min.

Materiały:

Karta Pracy
“Jestem wdzięczna(y)”

10

Podsumowanie zajęć

Rundka - z czym kończę dzisiejsze zajęcia? Jak czuję się „tu i teraz”?

Czas trwania:
5 min.

PROJEKT SZCZĘSCIE PROJEKT SZCZĘSCIE

Zaprojektuj, opisz swój idealny dzień lub jeśli wolisz
opisz, jak chcia_byś spędzić idealny wieczór.

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju



Zapisz rzeczy, za które możesz być dziś wdzięczny.
Być może zdarzyło się coś miłego? Może spotkałeś miłą osobę?
Może zza chmury pięknie wyjrzało słońce? A może odnajdziesz uczucie wdzięczności
w takich "codziennych" rzeczach jak ciepła woda w kranie czy kubek kakao?

Jestem dzisiaj wdzięczny/wdzięczna za...

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

Uczestnicy:
seniorzy, grupa 10-15 osób

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

Metody i formy pracy::
ćwiczenie integracyjne,
mini wykład, praca indywidualna, dyskusja, karty pracy, swobodna rozmowa, ćwiczenia ruchowe

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

SCENARIUSZ 3

Warsztat - praca na zasobach w nurcie psychologii pozytywnej:
„Pozytywne (re)wizje” - w poszukiwaniu szczęścia

Opis warsztatu:

Warsztat ma na celu przybliżenie podstawowych założeń psychologii pozytywnej, podjęcie refleksji nad poczuciem szczęścia, a także stworzenie uczestnikom zajęć możliwości zastanowienia się nad ważnymi dla nich wartościami. Uczestnicy warsztatów będą mieli także okazję ćwiczyć umiejętność wyznaczania celów, budowania pozytywnych, optymistycznych wizji przyszłości.

Cele:

- Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej, która kieruje uwagę na poprawę samopoczucia, wzrost poczucia zadowolenia i satysfakcji z życia oraz wzbudzanie nadziei i optymizmu na przyszłość
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania powodów do odczuwania szczęścia
- Kształtowanie umiejętności wyznaczania celów
- Podjęcie refleksji nad wartościami, którymi się kierujemy i które pozwalają nam kreować pozytywne wizje przyszłości

Przyszłość:

Program Zajęć

Powitanie, przedstawienie planu dnia

Przywołanie najważniejszych refleksji z poprzednich warsztatów (PRZESZŁOŚCI I TERAŹNIEJSZOŚCI) – tego co zostało zapamiętane. Wprowadzenie, w którym prowadzący przedstawia projekt warsztatów, związanych z określeniem celów i wartości ważnych dla budowania pozytywnej PRZYSZŁOŚCI.

Ćwiczenie integracyjne - Wszyscy którzy...

Prowadzący zaprasza do ćwiczenia, polegającego na tym, że uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach, a prowadzący, stojąc i nie mając krzesła, przekazuje instrukcję: „Osoby, które zgadzają się z podanym stwierdzeniem, wstają ze swojego krzesła i zmieniają miejsce. Ta osoba, która nie zdąży usiąść zadaje kolejne pytanie”. Prowadzący bierze udział w tym ćwiczeniu. Przykłady: Wstają i zmieniają miejsce osoby, które: wstały dziś w dobrym humorze, osoby którym smakowało dzisiejsze śniadanie, osoby które lubią uczestniczyć w naszych spotkaniach... itd.

Uwagi:

W sali, w której nie można ustawić krzesel w kręgu można zmodyfikować ćwiczenie w wersji : Kto tak jak ja? Grupa stoi po jednej stronie sali, po drugiej w wyznaczonym miejscu stoi pierwszy uczestnik, który mówi: Kto tak jak ja... np. lubi truskawki, potrafi śpiewać itp. Wszystkie osoby z grupy, które zgadzają się z tym stwierdzeniem biegną/idadą do uczestnika starając się złapać go za rękę. Ta osoba, której się to uda, zostaje i mówi kolejne zdanie (pozostałe wracają na start). Gramy aż wszyscy trzymają się za ręce i znaleziono hasło łączące wszystkich ze sobą.

01

Czas trwania:
20 min.

02

Czas trwania:
25 min.

Materiały:
Krzesła ustawione w kręgu

03**Ćwiczenie - Krzyżówka na przyszłość**

Uczestnicy zostają podzieleni na dwuosobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje Kartę Pracy „Krzyżówka”. Zaznaczamy, że zadanie nie jest na czas, można pytać inne zespoły o podpowiedzi, wymieniać się spostrzeżeniami. Po rozwiązaniu Krzyżówki następuje rozmowa o tym, czy ćwiczenie było trudne, czy się podobało. Następnie prosimy uczestników o refleksje na temat haseł i podanych definicji, np.: Co łączy wszystkie hasła? Czy uczestnicy inaczej by je zdefiniowali? Czy każdy może te hasła rozumieć w odmienny sposób? Czy wartości, stanowiące hasła w Krzyżówce, określają ważne aspekty życia uczestników? Wnioski i refleksje stanowią wprowadzenie do kolejnego ćwiczenia.

Czas trwania:

30 min.

Materiały:

Karta Pracy
“Krzyżówka”,
rozwiązanie haseł na
stronie 45

04**Ćwiczenie — Piramida celów**

Każdy z uczestników otrzymuje Kartę Pracy „Piramida Celów”. Prosimy uczestników, by zgodnie z poleceniem podanym na Karcie Pracy wypisali po lewej stronie swoje cele i wartości. Określając wartości mogą skorzystać z haseł z rozwiązywanej wcześniej Krzyżówki lub wpisać własne. Następnie prosimy o opisanie, poprzez jakie działania realizują te cele, co robią, by zadbać o nie na przyszłość. Prowadzący inicjuje i moderuje dyskusję. Przykładowe pytania: Jakie wnioski nasuwają się po wypełnieniu Piramidy Celów? Jakie cele zostały umieszczone przez uczestników na szczycie Piramidy? Dlaczego to one są najważniejsze? Czy cele i wartości na szczycie Piramidy są też ważne teraz- w TERAŹNIEJSZOŚCI, czy były ważne w PRZESZŁOŚCI? Czy istnieją stałe cele i wartości? Czy coś się zmieniło na przestrzeni czasu? Dlaczego? Co można zrobić w PRZYSZŁOŚCI, żeby zrealizować swoje cele i żeby podążanie za nimi przynosiło radość?

Uwagi:

Przy moderowaniu dyskusji proponujemy zadać pytania: Czy każde pokolenie ma podobne wartości? Czy nasi uczestnicy, będąc w innym wieku, wybraliby te same wartości, które są dla nich ważne teraz? W dyskusji warto zwrócić uwagę na to, jak o nie dbać, a także podkreślić, że często deklarujemy dane wartości, ale w codziennym życiu nie dbamy o nie. Koncentrujemy się na tym, by uczestnicy zwrócili uwagę, że każda Piramida może być inna, ponieważ cele i wartości

Czas trwania:

15 min.

Metody i formy pracy:

Ćwiczenia

Materiały:

Karta Pracy
“Piramida celów”

związane są z indywidualną historią życia oraz zrozumieli, jak istotna jest świadomość, co naprawdę jest dla nas ważne i w co warto się zaangażować - uświadamiając sobie własną Piramidę wartości możemy w konstruktywny sposób zarządzać swoim czasem i zasobami.

Film

Krótki wykład prowadzącego w oparciu o transkrypcję filmu <http://surl.li/nptry>

Dodatkowe ćwiczenie -**Co by było, gdybyś wygrał_a 100 milionów?**

Zapraszamy uczestników, by wymyślili, co zrobiliby, gdyby wygrali 100 milionów? Zachęcamy, by puścić wodze fantazji - nie ma złych odpowiedzi!

Uwagi:

Można, choć nie jest to konieczne, omawiać propozycje uczestników, podkreślając, że być może nasze pomysły na wykorzystanie takiego bogactwa wskazują na te wartości i cele, które są dla nas najważniejsze. Być może „wydamy 100 milionów” na to, co jest na szczycie naszej Piramidy? A może okazało się, że pieniądze przeznaczylibyśmy na coś, czego w Piramidzie nie umieściliśmy?

Podsumowania i wnioski

W zespołach, np. dwuosobowych, uczestnicy wykreślają motto stanowiące podsumowanie trzech warsztatów.

Prosimy uczestników o ich refleksje, podsumowanie, wnioski - rundka. Na końcu prowadzący wręcza każdemu uczestnikowi prezent – „Desideratę” – i odczytuje jej tekst.

Uwagi:

Ważne by uczestnicy podzielili się swoimi wrażeniami, a prowadzący zwrócił uwagę na to, jak ważna jest pozytywna refleksja na temat przeszłości dla naszego obecnego samopoczucia.

05**Czas trwania:**

20 min

06**Czas trwania:**

15 min.

07**Czas trwania:**

15 min.

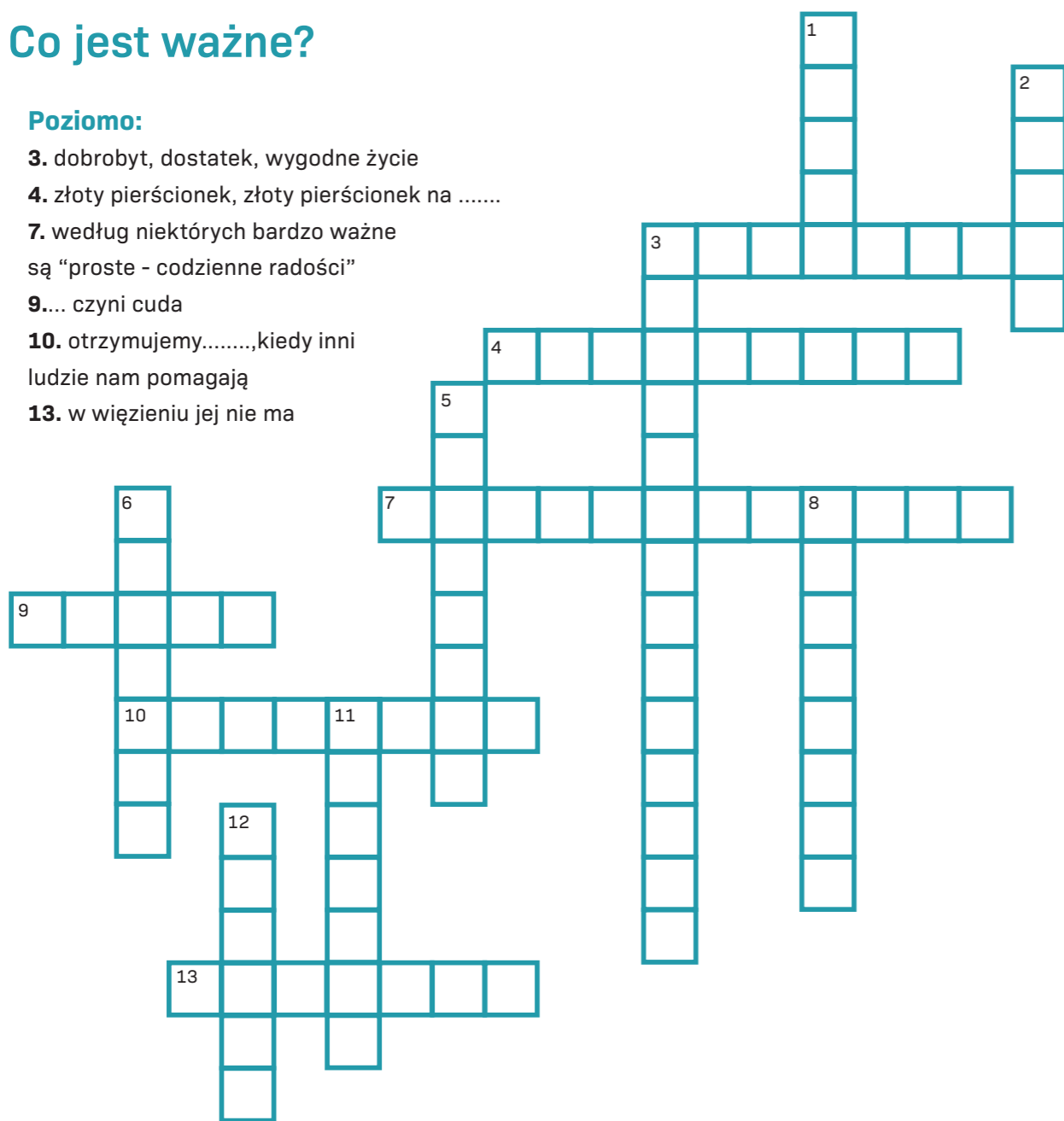
Materiały:

Karty Pracy
“Wykreślanka”
“Desiderata”

Co jest ważne?

Poziomo:

- 3. dobrobyt, dostatek, wygodne życie
- 4. złoty pierścionek, złoty pierścionek na
- 7. według niektórych bardzo ważne są "proste - codzienne radości"
- 9.... czyni cuda
- 10. otrzymujemy.....,kiedy inni ludzie nam pomagają
- 13. w więzieniu jej nie ma



Pionowo:

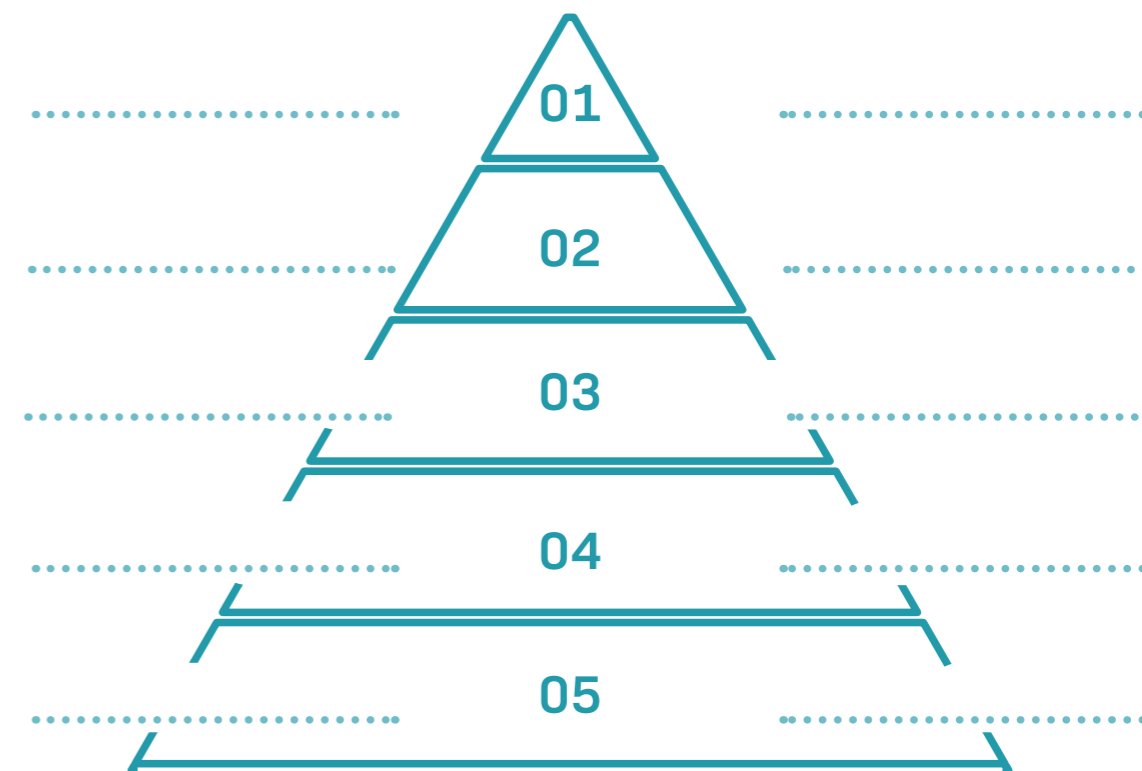
- 1. czynność wykonywana dla przyjemności, której ktoś poświęca dużo czasu
- 2. komizm - tendencja do przedstawiania rzeczy w zabawny sposób
- 3.finansowe, kraju, rodziny, inczej brak zagrożenia, spokój
- 5. wyobrażenia pięknych wydarzeń, pragnienia przeżywania pięknych chwil
- 6. szlachetne.....nikt się dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz
- 8. pozytywne nastawienie do życia, przeciwieństwo pesymizmu
- 11. grupa ludzi sobie najbliższych, powiązanych pokrewieństwem
- 12. życie bez kłótni, zatargów, niektórzy twierdzą, że najważniejszy jest "święty...."

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

Jakie cele / wartości są dla Ciebie ważne?

Jak zamierzasz zadbać o ich realizację w przyszłości?



PIRAMIDA CELÓW

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | M | P | A | Y | Z | L | O | H | F | V | H |
| N | S | F | G | S | A | I | B | L | N | D | M |
| F | Z | U | S | L | C | L | W | E | E | Z | O |
| C | Y | K | Z | U | Z | H | C | T | N | I | T |
| W | L | P | R | Z | Y | S | Z | Ł | O | Ś | Ć |
| F | K | A | P | Z | N | A | O | L | Y | H | J |
| A | C | M | S | W | A | M | R | P | S | M | S |
| U | Y | I | W | J | K | D | A | J | S | C | P |
| S | I | Ę | M | T | W | O | J | A | F | D | T |
| M | W | T | O | I | D | D | F | R | J | S | D |
| W | O | A | W | S | L | L | O | U | Z | H | R |
| K | R | J | U | T | R | O | D | U | W | L | J |

PAMIĘTAJ TWOJA
PRZYSZŁOŚĆ ZACZYNA SIĘ
WCZORAJ, JUTRO, DZIŚ

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

Desiderata

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu – pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od Ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech Ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu, mogła być tarczą dla Ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata i nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj, i czy jest to dla Ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakkolwiek są Twe pragnienia; w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Max Ehrmann

DATA:

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju

III.1 Słownik przydatnych pojęć

Poniżej przedstawiamy objaśnienia wybranych pojęć używanych w publikacji. 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 i rozwijania wiedzy w oparciu o proponowaną literaturę uzupełniającą.

Dobrostan psychiczny (wellbeing) - według Martina Seligmana osiągnięcie dobrostanu przez każdego stanowi nadrzędny cel Psychologii Pozytywnej. Na dobrostan psychiczny składa się pięć ważnych elementów określanych jako model **PERMA**.

P (positive emotions) – pozytywne emocje (takie jak np. radość, nadzieja, ciekawość) przynoszące zadowolenie. Jeśli nastawienie do przeszłości, teraźniejszości, przyszłości zabarwione jest pozytywnymi emocjami, wówczas przyczyniają się one do osiągnięcia dobrostanu.

E (engagement) – zaangażowanie motywujące do działania. Odnosi się do aktywnego uczestnictwa w działaniu “tu i teraz “ (w miarę swoich możliwości) oraz w planowaniu przyszłości, nie zaś biernym poddaniu się temu co przyniesie los.

R (relationships) – dobre, satysfakcjonujące, wzmacniające nas relacje w otoczeniu. W odniesieniu do przeszłości, teraźniejszości, przyszłości warto pamiętać, że ludzie, z którymi się dobrze czuliśmy/czujemy i na których mogliśmy/możemy liczyć w każdej sytuacji, spotykani na każdym etapie naszego życia, mają wpływ na dobrostan psychiczny.

M (meaning) – poczucie sensu związane z przeświadczeniem, że to, co się zdarzyło i w co się kiedyś zaangażowaliśmy, ale też aktualne życie i sensowne plany na przyszłość, zgodne z naszymi wartościami, mają ogromne znaczenie dla naszego dobrostanu. Warto mieć na uwadze, że każde doświadczenie czegoś nas uczy.

A (accomplishment/achievement) – związane jest z osiągnięciami i ich docenianiem, nie tylko przez innych ale w dużej mierze przez nas samych.

Poziomo:

3. bogactwo 4. szczęście 7. przyjemności 9. wiara
10. wsparcie 13. wolność

Pionowo:

1. pasja 2. humor 3. bezpieczeństwo 5. marzenia
6. zdrowie 8. optymizm 11. rodzina 12. spokój

Orientacja temporalna

inaczej perspektywa czasowa to indywidualne, często nieuświadomione, nastawienie osoby wobec czasu - przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości. Orientacja temporalna została wyczerpująco opisana w książce P. Zimbardo oraz J. Boyda pt. “Psychologia czasu”.

Psychologia czasu

dziedzina zajmująca się różnymi aspektami przeżywania czasu przez człowieka, a dokładniej subiektywnymi odczuciami i emocjami związanymi z oceną własnej przeszłości, teraźniejszości, przyszłości.

Psychologia pozytywna

rozwijający się dynamicznie od 2000 roku nurt w psychologii, który koncentruje się na czynnikach sprzyjających zdrowiu psychicznemu. Zwraca uwagę na rolę zasobów i mocnych stron każdej osoby. Psychologia pozytywna zajmuje się także pozytywnymi doświadczeniami sprzyjającymi rozwojowi na każdym etapie życia. Martin Seligman uznawany za twórcę psychologii pozytywnej definiuje ją jako „naukę o pozytywnych emocjach, pozytywnych cechach charakteru oraz pozytywnych instytucjach”.

Samosprawdzająca się przepowiednia

inaczej samospełniająca się prorocstwo (self-fulfilling prophecy) w odniesieniu do przyszłości to zjawisko polegające na tym, że oczekiwanie pozytywne bądź negatywne dotyczące tego, co ma się zdarzyć, może wpłynąć na nasze zachowania powodując, że przekonanie się spełni.

III.2 Literatura

Warte czasu i uwagi, czyli lektury i strony www dla zainteresowanych

Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować.

Antonovsky A. (1995). Warszawa: Fundacja IPN.

Narzędziownik. Poradnik dla edukatorów osób starszych.

Bartosz B., Zakowicz I. (2022). Wrocław

Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia.

Csikszentmihalyi M. (2022). Warszawa: Feeria.

Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka.

Czapiński J. (red.). (2004). Warszawa: PWN.

Trud istnienia.

Dąbrowski K. (1986). Warszawa: Wiedza Powszechna.

Człowiek w poszukiwaniu sensu.

Frankl, V.E. (2015). Warszawa: Czarna Owca.

Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia.

Seligman M. E. P. (2005). Poznań: Media Rodzina.

Paradoks Czasu.

Zimbardo, P., Boyd, J., (2009). Warszawa: PWN.

Leksykon Gerontologii,

Zych, A.A., (2010), Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS.

III.3 Zespół projektowy

Działania merytoryczne:

Bogna Bartosz – przygotowanie materiałów merytorycznych, w tym publikacji i autorskiego programu szkolenia dla seniorów

Ilona Zakowicz – przygotowanie materiałów merytorycznych, w tym publikacji i autorskiego programu szkolenia dla seniorów

Działania koordynacyjno-organizacyjne:

Marta Prucnal – koordynacja projektu

Olga Oskierko, Anna Jarosińska – prowadzenie warsztatów

Olga Oskierko – redakcja

Marta Prucnal – opracowanie graficzne/ łamanie/ skład



III.3 Zespół projektowy

Bogna Bartosz

Posiada tytuł doktora 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 pierwszych na Dolnym Śląsku interdyscyplinarnych Studiów Podyplomowych z Psychogerontologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Autorka i kierowniczka Projektu realizowanego na 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. Kierowała Uniwersyte-tem Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Wrocławskim w latach 2017–2020. Autorka i współautorka ponad 70 recenzowanych publikacji naukowych oraz sześciu książek.

Ilona Zakowicz

Jest kulturoznawczynią i pedagożką. Od ponad 10 lat pracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Jest nauczycielką akademicką, edukatorką osób starszych, doradczynią, popularyzatorką wiedzy gerontologicznej, członkinią i liderką międzynarodowych zespołów projektowych i badawczych, autorką programów szkoleń, opracowań, warsztatów skierowanych do osób dorosłych oraz 30 publikacji naukowych, a także kilkudziesięciu artykułów popularnonaukowych. Jest koordynatorką i inicjatorką działań społecznych, członkinią Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego oraz grupy ds. promocji i ochrony zdrowia psychicznego. Jako liderka tematyczna międzynarodowego zespołu ds. polityki senioralnej była także zaangażowana w realizację Inicjatywy DiverCITY4. Od 2020 roku współpracuje z Fundacją Opieka i Troska, gdzie jako wicedyrektorka koordynuje działania społeczne, angażuje się także w aktywności na rzecz promocji zdrowia psychicznego (np. udział w konferencjach, prowadzenie szkoleń). Od 2022 roku, jako geragożka, współpracuje z Centrum Zdrowia Psychicznego „Sensum”.

Olga Oskierko

Psycholożka, psychogerontolożka, trenerka. Wiceprezesa i współzałożycielka Centrum Edukacji Gerontologicznej, w którym współtworzy i realizuje projekty aktywizujące i edukacyjne dla seniorów oraz zajęcia przygotowania do starości osób młodszych (prowadzenie warsztatów, wykładów m.in.

z zakresu psychologii, gerontologii, rozwoju kompetencji liderów środowisk senioralnych, kompetencji do budowania międzypokoleniowych pomostów, hortiterapii czy poradnictwa indywidualnego). Współautorka programu – innowacji społecznej skierowanej do szkół ponadpodstawowych “GeroHero – znajdź w starości zawód przyszłości” realizowanej w ramach inkubatora innowacji społecznych TransferHUB. Wykładowczyni na studiach podyplomowych z psychogerontologii na UW i Uniwersyte-tach Trzeciego Wieku. Specjalizuje się w obszarze funkcji poznawczych, łącząc podstawy naukowe z praktycznym aspektem działań, a także z osobistą pasją (hortiterapią), tworząc autorskie treningi pamięci z elementami przyrodniczymi.

Psychogerontolożka, edukatorka gerontologiczna, absolwentka historii sztuki na UW. Inicjatorka, prezesa i współzałożycielka fundacji CEG. Członkini Świebodzickiej Rady Seniorów oraz absolwentka Szkoły Liderów środowisk senioralnych we Wrocławskim Centrum Seniora. Autorka i realizatorka projektów aktywizujących i edukacyjnych (prowadzenie warsztatów, wykładów m.in. z obszaru gerontologii, sztuki, wsparcia Rad Seniorów, realizacji skutecznych kampanii promocyjnych, poradnictwa indywidualnego w obszarze psychogerontologii czy upowszechnianie profilaktyki przeciwapadkowej OTAGO). Współautorka programu – innowacji społecznej skierowanej do szkół ponadpodstawowych “GeroHero – znajdź w starości zawód przyszłości”. Wykładowczyni na studiach podyplomowych z psychogerontologii na UW i Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Twórczyni i realizatorka kampanii medialnych, a także opracowań graficznych fundacji CEG. Gerontologię przeplata pasją do sztuki.

Pedagożka resocjalizacji i gerontolożka. Od 15 lat trenerka psychoedukacji. Ponad 5 tysięcy zrealizowanych godzin szkoleniowych, na terenie całej Polski. W ramach realizowanych projektów, zajmuje się rozwojem kadry kierowniczej, programem motywacyjnym pracowników, zakresem rozwoju personalnego, wsparciem w kryzysie. Od 8 lat edukatorka osób starszych, autorka wielu programów szkoleniowych. Przez 5 lat kierowała Dziennym Domem Pobytu „Senior-Wigor”. W latach 2017-2021 pełnomocniczka ds. seniorów Burmistrza Strzegomia. Od 2022 właścicielka Instytutu Psychogerontologicznego, gdzie została wprowadzona metoda terapii VR TierOne.

Marta Prucnal

Anna Jarosińska

III.6 O FUNDACJI CEG

Fundacja Centrum Edukacji Gerontologicznej powstała z misją edukacji do starości, dla starości, w starości i poprzez starość. Uczymy, aktywizujemy, radzimy, łamiemy stereotypy i włączamy do działań osoby w każdym wieku, bo wiemy, że temat starości może być ważny i atrakcyjny dla każdego.

Swoje działania poza dziećmi, młodzieżą i seniorami (najlepiej wspólnie - międzypokoleniowo) kierujemy też do osób i instytucji pracujących z seniorami (np. Kluby Seniora, DPS, UTW), opiekunów seniorów, a także szkół, firm, a przede wszystkim osób dla których temat przygotowania do starości i szacunku do niej jest istotny.

Zgodnie z misją fundacji : twórczo i z pasją towarzyszymy pokoleniom w odkrywaniu drogi wiodącej do pomyślnego starzenia się.

FB centrum edukacji gerontologicznej

www. ceg.org.pl

e-mail: kontakt@ceg.org.pl

tel. 534 899 065



III.5 Podziękowania

Zespół projektowy składa serdeczne podziękowania wszystkim uczestnikom warsztatów z Wrocławia, Mściwojowa, Jeleniej Góry, Dzierżoniowa oraz Świebodzic. Bez Państwa udziału, zaangażowania, podpowiedzi i dyskusji, projekt SMS nie byłby propozycją „uszytą na miarę” potrzeb seniorów. Dziękujemy!

Zakończenie

Opracowując założenia niniejszej publikacji, starałyśmy 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. Wszystkie informacje zawarte w niniejszym przewodniku oparte są z jednej strony na wieloletnim doświadczeniu zespołu projektowego 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 stanie się impulsem do poszukiwania przez edukatorów własnych propozycji szkoleń i warsztatów dla seniorów, stanie się ramą, którą każdy realizujący cykl warsztatów, w zależności od grupy uczestników i własnych doświadczeń wzbogaci swoimi pomysłami.

Redakcja: **Olga Oskierko**

Korekta: **Anna Maria Olchawa**

Opracowanie graficzne: **Marta Prucnal**

© **Centrum Edukacji Gerontologicznej, Świebodzice 2023**

SMS - Srebrna Mapa Samorozwoju. Projekt sfinansowany z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO



**DOLNY
ŚLĄSK**

www.umwd.pl