



NARZĘDZIOWNIK DLA EDUKATORÓW DraBiNa



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



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

SPIS TREŚCI

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

WSTĘP

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

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

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

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

viasalutis.pl@gmail.com

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

Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buśk

Alicja Przepiórska Ułaszewska

Ewa Marcinek

RECENZJE

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

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

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

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

WPROWADZENIE NA DRABINĘ



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

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

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

Nowe i odkrywcze były dla mnie...:

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

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

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

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

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

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

Kluczem do wartościowych zajęć dramatycznych jest bycie w roli, a nie jej odgrywanie. Każdy z nas na co dzień funkcjonuje w wielu różnych rolach (matki, córki, babci, koleżanki, gospodyni, specjalistki od finansów

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

lub ogrodnictwa itd.) – w każdej z tych ról zachowuje się inaczej, z innymi osobami jest w relacjach, ma różne potrzeby wynikające z tych ról. To dla nas jako ludzi naturalny proces. I ten proces wchodzenia w inne role, czasem bardzo odległe od naszych osobistych sytuacji i postaw, aby doświadczyć innej perspektywy niż własna (dobrze nam znana), jest istotą dramy.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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