



Story Sharing.

Dzielenie się historiami
wspiera zmiany społeczne:
Ocena potrzeb w zakresie
zaangażowania społecznego,
wzmacniania pozycji
i włączania poprzez metody
opowiadania historii.
Raport końcowy.

J. Cortes, B. Kras, J. LoMonaco, E. Marcinek,
A. Przepiórska-Ułaszewska, P. Ułaszewski, I. Valckx

ALO
ISLAND

Via Salutis
FUNDACJA



Finansowane przez
Unię Europejską

2024

Streszczenie

Projekt partnerski „Story-sharing for Social Change”, opracowany w ramach programu Erasmus+ Unii Europejskiej przez partnerów z Islandii i Polski, bada, w jaki sposób metody opowiadania historii mogą wspierać jednostki, grupy i społeczności, szczególnie te zagrożone i dotknięte marginalizacją. Celem projektu jest dostarczenie gotowych narzędzi do storytellingu, dostępnych w formie strony internetowej, edukatorom pracującym z osobami dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Poniższy raport podsumowuje pierwszą połowę projektu poświęconą ocenie potrzeb przeprowadzonej od stycznia do sierpnia 2024 r. Ocena potrzeb została przeprowadzona w celu zidentyfikowania i przeanalizowania luk pomiędzy obecnymi warunkami a pożądanymi wynikami związanymi z zaangażowaniem społecznym, wzmocnieniem pozycji i włączeniem. Ustalenia oparto na dostępnych źródłach informacji, wywiadach i grupach fokusowych z edukatorami i profesjonalistami pracującymi z dorosłymi zagrożonymi marginalizacją, a także specjalistami od storytellingu. W Polsce w ramach oceny potrzeb skupiono się na sytuacji osób starszych, natomiast w Islandii badania skupiały się na grupach i osobach obcokrajowców, przede wszystkim imigrantach, uchodźcach i osobach ubiegających się o azyl. Storytelling jako narzędzie jest dostępny dla każdego – bowiem każdy ma swoją historię, którą może się podzielić z innymi. Zalecenia końcowe raportu przedstawiają korzyści płynące ze stosowania storytellingu w celu wspierania zaangażowania społecznego, zawierają wytyczne dotyczące etycznego i odpowiedzialnego opowiadania historii, sugerują sposoby promowania włączenia w projektach i warsztatach związanych z opowiadaniem historii oraz oferują ramy dla wykorzystania opowiadania historii jako narzędzia wzmacniającego pozycję zarówno społeczną, jak i osobistą. Rekomendacje zawarte w tym raporcie przedstawiają jak pomagać jednostkom i społecznościom odzyskać swoje narracje, budować pewność siebie i wprowadzać pozytywne zmiany.



Wstęp

Projekt „Dzielenie się historiami na rzecz zmiany społecznej” ma na celu wspieranie włączenia, wzmocnienia pozycji i zaangażowania społecznego dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez narzędzia i metody opowiadania historii oraz opracowanie atrakcyjnej, przyjaznej dla użytkowników strony internetowej dla edukatorów i osób dorosłych. Celem projektu jest zachęcanie i wspieranie edukatorów i liderów w użyciu narzędzi do opowiadania historii w celu wzmocnienia zaufania społecznego i empatii, tworzenia sieci kontaktów i budowania nowych połączeń i relacji. Mamy nadzieję, że gromadząc i opisując szeroką gamę narzędzi i rekomendacji, wzmocnimy pozycję osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, wesprzemy poczucie własnej wartości, sprawczości i pewności siebie oraz poprawimy ich dobrostan, szanse na zatrudnienie i uczestnictwo w życiu społecznym.

Storytelling jako dyscyplina, obejmuje metody dzielenia się pomysłami, doświadczeniami i wiedzą, przekazywania wiadomości, budowania empatii, wzmacniania pozycji i inspirowania. Projekt czerpie z różnorodnych źródeł: ćwiczeń doskonalących umiejętności komunikacyjne, w tym narracyjne i aktywnego słuchania, aktywności budujących społeczność oraz multimedialnego opowiadania historii. Koncepcja projektu opiera się na przekonaniu, że opowiadanie historii może być antidotum na szkodliwe skutki marginalizacji społecznej, etykietowania, uprzedzeń społecznych, stereotypizacji, izolacji i przemocy.

Storytelling może wspierać również jednostki i społeczności w łączeniu się z innymi, analizowaniu ścieżek życiowych, wyrażaniu potrzeb i motywacji. Opowiadanie historii ma ogromną moc i jest szeroko stosowane w psychologii, mediach i marketingu. Historie z życia wzięte i autobiograficzne pozwalają nam na tworzenie więzi międzyludzkich

i angażowanie odbiorców. Na poziomie społecznym narracje mogą budzić empatię, zaufanie i zrozumienie. Tworząc bezpieczne przestrzenie do opowiadania swoich historii, ludzie mogą kwestionować lub podważać dominujące narracje lub opowieści mainstreamowe, które często są tworzone bez konsultacji z osobami, które doświadczyły opisywanej rzeczywistości. Opowiadanie historii może być formą sprzeciwu, przedstawiającą doświadczenia nieuprzywilejowanych społeczności. Opowiadanie historii daje przestrzeń dla wiedzy i mądrości jednostek należących do grup mniejszościowych oraz celebrowa ich tradycje, kultury, zmagania i potrzeby. Na poziomie osobistym ujęcie swoich doświadczeń w słowa – zindywidualizowana i zniuansowana perspektywa – może być aktem uzdrawiającym, pomagającym budować pewność siebie i wzmacniającym siłę tych, którzy dzieląc się, „odzyskują autorstwo własnych historii” (Dillon, Maj, 2002). Opowiadanie historii może promować zmiany społeczne, a także uzdrowienie siebie i społeczności.

Narzędzia opracowane w ramach projektu przedstawiają również wytyczne dotyczące etyki, które zapewnią, że aktywność storytellingowa będzie pozytywna i pełna szacunku, a materiały edukacyjne sprzyjają zrozumieniu i empatii, przy jednoczesnym poszanowaniu dobrostanu zaangażowanych osób. Naszym celem jest zapewnienie edukatorom, liderom społeczności i animatorom warsztatów narzędzi i metod odpowiednich do współpracy z osobami i grupami zagrożonymi marginalizacją w najbardziej efektywny i odpowiedzialny sposób.

Cel i zakres badania potrzeb



Aby mieć pewność, że projekt odpowiada rzeczywistym potrzebom docelowej grupy odbiorców, przeprowadziliśmy ocenę potrzeb. Mamy nadzieję, że dzięki identyfikacji i zrozumieniu potrzeb opracujemy bardziej odpowiednie i skuteczne narzędzia edukacyjne. Ocena potrzeb stanowiła podstawę i zapewniła dowody eksperckie oraz zalecenia praktyków i liderów społeczności na temat kwestii związanych z marginalizacją w społecznościach lokalnych oraz wzmacniającym potencjałem opowiadania historii. Drugą częścią projektu będzie tzw. Narzędziownik, przygotowany w oparciu o zdefiniowane potrzeby i zalecenia praktyków i liderów, zawierający rekomendacje, metody i ćwiczenia wspierające liderów społeczności, edukatorów i facylitatorów pracujących z dorosłymi zagrożonymi marginalizacją.

Partnerzy w projekcie wspólnie uzgodnili zadania i kluczowe pytania badawcze w ocenie potrzeb, takie jak: Jakie są główne przyczyny i czynniki ryzyka marginalizacji dorosłych w społecznościach lokalnych? Jak skutecznie zapobiegać marginalizacji? W jaki sposób opowiadanie historii może wspierać zaangażowanie społeczne, wzmacnianie pozycji i włączenie społeczne? Jakie są najskuteczniejsze strategie i zalecenia dotyczące stosowania narzędzi i metod opowiadania historii w celu zwiększenia zaangażowania społecznego, wzmocnienia pozycji i włączenia dorosłych zagrożonych marginalizacją?

Metodologia obejmowała badania oparte na analizie literatury,

indywidualne wywiady z ekspertami i liderami społeczności oraz grupy fokusowe. Nasze badania skupiały się na gromadzeniu informacji i danych badawczych na temat marginalizacji społecznej w Islandii i Polsce oraz skuteczności opowiadania historii jako strategii wzmacniania pozycji i zaangażowania we wspieraniu przynależności społecznej. Przygotowaliśmy spis/wykaz innych projektów i programów związanych z historiami, narracjami, komunikacją i opowiadaniem historii. Przeprowadziliśmy dwadzieścia jeden indywidualnych wywiadów z ekspertami i liderami społeczności mającymi doświadczenie w zakresie włączenia społecznego i opowiadania historii w Polsce i Islandii. Rozmówcy dzielili się swoimi doświadczeniami zawodowymi i osobistymi w zakresie marginalizacji społecznej, wzmacniania pozycji społecznej, praktyk włączających i skuteczności metod opowiadania historii. Podczas spotkań dwóch grup fokusowych, stworzyliśmy przestrzeń, w której uczestnicy mogli dyskutować na tematy reprezentacji, percepcji, komunikacji, zaangażowania społecznego i potencjalnych korzyści z opowiadania historii. Wybraliśmy jakościowe metody badawcze, aby zbadać złożone i zniuansowane problemy marginalizacji społecznej. Koncentrując się na osobistych doświadczeniach, emocjach i dynamice społecznej uczestników, uzyskaliśmy głębsze zrozumienie kontekstu i przyczyn leżących u podstaw nierównego uczestnictwa i reprezentacji społecznej, a także szerszego wpływu marginalizacji społecznej na społeczności, o których mowa.

Ocena potrzeb została przeprowadzona niezależnie w Polsce i Islandii, jednakże partnerzy wspierali się wzajemnie, wymieniając aktualne informacje na temat rozwoju projektu i lokalnych ustaleń. W kolejnym kroku wnioski z badań w Polsce i Islandii podsumowano w dwóch niezależnych raportach krajowych. Raporty te posłużyły jako podstawa do stworzenia raportu końcowego, który teraz Państwu przedstawiamy.

Wyniki oceny potrzeb



Wyzwania i luki w kontekstach narodowych Islandii i Polski

W ciągu ostatnich trzech dekad Islandia przeszła znaczące zmiany demograficzne, przekształcając się w bardziej zróżnicowane społeczeństwo w wyniku globalizacji, wzrostu gospodarczego i migracji międzynarodowej. W 2023 r. populacja islandzkich imigrantów przekroczyła 20% (Hagstofa Íslands, 2023), przy zwiększającej się liczbie wniosków o azyl. Choć wdrażane są polityki wspierające wielokulturowość, nadal istnieją wyzwania integracyjne, takie jak znajomość języka islandzkiego wśród imigrantów oraz równy dostęp do zatrudnienia. Niektórzy z rozmówców zgłaszali, że doświadczyli mowy nienawiści, rasistowskich komentarzy i aktów wrogości, przyznali jednak, że taka bezpośrednia agresja pochodzi ze strony głośnej, ale małej części społeczeństwa. Niektórzy uważają, że lekceważąca

i zamknięta postawa wobec imigrantów na Islandii wynika z niewiedzy lub poczucia strachu w związku z rosnącą liczbą imigrantów. Część uczestników badania wskazywała na homonacjonalizm Islandii, wyjaśniając, że chociaż rdzenna ludność postrzega siebie jako postępową i wspiera wizerunek Islandii jako narodu postępowego, to jest także silnie zjednoczoną całością, która podtrzymuje praktyki wykluczające inne mniejszości, na przykład imigrantów i uchodźców. Struktura hierarchiczna na Islandii jest niezaprzeczalnie obecna. Zbyt często decyduje o tym, jak poważnie traktowane są poszczególne osoby, na podstawie wyglądu, akcentu, umiejętności językowych i ubioru.

Dla imigrantów na Islandii wyzwanie polegające na rozpoczęciu od zera w nowym kraju jest zwielokrotnione przez przeszkody w integracji z islandzkim społeczeństwem. Budowanie nowych zasobów i organizowanie życia w obcym kraju jest trudne. Niektórzy czują się samotni, odczuwają brak nadziei, czują, że „utknęli” i nie mogą ruszyć z miejsca i zmienić swojej sytuacji. Wiele osób stara się o akceptację poprzez naukę lokalnego języka i przyjęcie islandzkiej kultury, jednak niektórzy uważają, że oczekiwania stawiane nowoprzybyłym są zbyt wysokie i nierealistyczne. Napięcie pomiędzy przynależnością a potrzebą zachowania swojej autentyczności pojawiło się w rozmowach w postaci kilku zjawisk społecznych: dążenia imigrantów do „stania się Islandczykami”, strachu przed byciem „niewdzięcznym uchodźcą”, presji bycia „idealnym uchodźcą” lub „idealnym imigrantem”. Niektórzy opisali także tokenizujące zachowania i sytuacje, w których osoby o pochodzeniu imigranckim były jednocześnie włączane i segregowane.

W kontekście pozyskiwania informacji, dla naszych rozmówców było jasne, że nieczuły sposób, w jaki władze zbyt często przesłuchują uchodźców, skutkuje ponowną traumą. Bycie zmuszanym do przeżywania bolesnych doświadczeń na nowo poprzez natarczywe pytania może prowadzić do nasilonych stanów lękowych, emocjonalnego cierpienia i pogłębiania ran psychicznych. W przypadku imigrantów pozornie niewinne pytania typu „Skąd jesteś?” i „Dlaczego tu przyszedłeś?” można odbierać jako akty mikroagresji, ograniczające tożsamość tylko i wyłącznie do historii imigracyjnej. Etykietując i postrzegając nowoprzybyłych wyłącznie jako útlendingar (po islandzku: imigranci) nie rozpoznają pełnego zakresu tożsamości ludzkiej, umniejszają ich godność i utrudniają więzi społeczne. Niektórzy rozmówcy zwrócili nam uwagę, że lokalne media chętniej promują

historie osób pochodzących z Islandii, podczas gdy opowieści imigrantów i uchodźców bywają często sensacyjnie przedstawiane, zniekształcane i wykorzystywane dla zysku. Takie treści dzielą poszczególne osoby na uproszczone narracje – ofiary, szlachetni bohaterowie lub oszuści – i niewłaściwie wykorzystują ich doświadczenia i traumy. Niektórzy imigranci obawiają się wrogości wynikającej z kontaktu z mediami. W efekcie imigranci dotknięci marginalizacją często czują się widoczni, ale niewysłuchani. Kiedy ich obawy pozostają bez odpowiedzi i nie ma przestrzeni do dzielenia się historiami lub publicznej chęci wysłuchania ich, zniechęcają się do wyrażania swoich doświadczeń, co prowadzi do frustracji i poczucia beznadziei.

Bariery językowe i problemy z przyswajaniem języka to jedne z najczęściej dyskutowanych przeszkód w integracji imigrantów w Islandii. Wydaje się, że istnieje podział dzielący jednostki i grupy na mówiących po islandzku i anglojęzycznych. Jednakże w przypadku osób, które nie znają żadnego języka, ich możliwości integracji i uczestnictwa w społeczeństwie są poważnie ograniczone, przez co nie mają oni nadziei na znaczące zaangażowanie społeczne. Rozmówcy zwracali także uwagę, że brak znajomości języka islandzkiego ogranicza dostęp imigrantów do informacji, co prowadzi do trudności w zrozumieniu przepisów ekonomicznych i prawnych. Osoby urodzone za granicą często uważają, że mówienie innymi językami na Islandii nie jest świętowane, podobnie jak ich zagraniczne dyplomy, umiejętności, hobby i doświadczenia. Więcej informacji można znaleźć w islandzkim Raporcie Krajowym.

Polska także stoi w obliczu znaczących zmian demograficznych. Starzenie się społeczeństwa stwarza poważne wyzwania w różnych sektorach, w tym w edukacji, gospodarce, opiece zdrowotnej i polityce społecznej. W Polsce osoby starsze stanowią obecnie 22% populacji, a prognozuje się, że do 2025 roku osoby w wieku 60 lat i więcej będą stanowić 40% (Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, 2023)

Polscy seniorzy stanowią grupę niehomogeniczną, obejmującą co najmniej dwa pokolenia (60+ i 80+), bardzo zróżnicowaną pod względem doświadczeń, stanu zdrowia, stabilności finansowej i sytuacji rodzinnej. Stoją przed szeregiem wyzwań, związanych z problemami zdrowotnymi (55%), utratą bliskich (46%), samotnością (17%), utratą niezależności (13%) i poczuciem bycia niepotrzebnymi (10%). Ponad 40% seniorów mieszka samotnie, często pod opieką „młodszych” seniorów (Instytut Polityki

Senioralnej, 2021)

Zgodnie z analizą polskiego raportu krajowego, starość wiąże się także z problemami takimi jak sieroctwo senioralne, odnoszące się do osób starszych, które straciły całe rodzeństwo, dzieci i innych bliskich członków rodziny, pozostając bez tradycyjnej sieci wsparcia i powiązań rodzinnych. Sytuacja ta może być szczególnie trudna dla osób starszych, które na co dzień muszą stawiać czoła izolacji społecznej, problemom emocjonalnym oraz trudnościom w dostępie do usług wsparcia. Ageizm to kolejna przeszkoda społeczna w życiu osób starszych. Obejmuje dyskryminację i uprzedzenia wobec osób ze względu na ich wiek. Może objawiać się stereotypami, negatywnym podejściem i niesprawiedliwym traktowaniem w różnych aspektach życia, w tym w zatrudnieniu, opiece zdrowotnej i interakcjach społecznych. Ageizm często idzie w parze z gerontofobią, strachem lub uprzedzeniami wobec osób starszych, często objawiając się niepokojem związanym ze starzeniem się lub negatywnym nastawieniem do osób starszych. Może również prowadzić do dyskryminacji i wykluczenia społecznego osób starszych.

Ageizm, jedna z najbardziej rozpowszechnionych form dyskryminacji, często objawia się w sposób subtelny, na przykład poprzez pomijanie potrzeb seniorów lub podejmowanie decyzji w ich imieniu bez ich udziału. Ageizm podważa osobistą i społeczną sprawczość osób starszych, wzmacniając negatywne stereotypy, co prowadzi do obniżonych oczekiwań co do ich umiejętności. Dyskryminacja w służbie zdrowia i usługach społecznych może ograniczyć ich autonomię, ponieważ często nie są oni uwzględniani w decyzjach dotyczących ich opieki. Czynniki te prowadzą do poczucia bezsilności, gdzie osoby starsze internalizują poglądy społeczeństwa, co zmniejsza ich pewność siebie i chęć przejęcia kontroli nad swoim życiem. W rezultacie powstaje cykl, w którym brak sprawczości i dyskryminacja ze względu na wiek wzmacniają się nawzajem, jeszcze bardziej marginalizując osoby starsze.

Gerontolodzy podkreślają znaczenie przygotowania i przystosowania się do starości poprzez zdobywanie wiedzy, umiejętności i doświadczeń, które wspierają rozwój osobisty na późniejszych etapach życia – począwszy od młodości. W Polsce postawy społeczne wobec starzenia się i seniorów często znajdują odzwierciedlenie w stereotypach, co prowadzi do dyskryminacji i znacząco wpływa na jakość opieki i interakcji, jakie otrzymują osoby starsze. Walka z tymi stereotypami oraz promowanie

starości jako etapu życia wypełnionego godnością, aktywnością, zaangażowaniem i radością oraz satysfakcją z życiowych osiągnięć mają kluczowe znaczenie.

Zgodnie z raportem polskiego partnera, Via Salutis, seniorzy w Polsce spotykają się z wykluczeniem społecznym na wielu płaszczyznach, szczególnie w kontekście: reprezentacji, partycypacji społecznej i możliwości zaangażowania społecznego. Osoby starsze często postrzegane są przez pryzmat stereotypów - jako nudne, nieciekawe lub nieadekwatne do współczesnej rzeczywistości. To zmniejsza wartość ich historii i doświadczeń, powodując, że czują się niewidoczne lub nieistotne. Taka stygmatyzacja nie tylko marginalizuje seniorów, ale także utrudnia im tworzenie wartościowych więzi z innymi grupami wiekowymi, co prowadzi do izolacji.

Jak wyjaśnia polski raport krajowy, seniorzy często mają trudności z podzieleniem się swoimi historiami z powodu obawy przed oceną oraz trudności w wyrażaniu siebie. Brak sposobności do wyrażania siebie pogłębia poczucie wykluczenia społecznego, ponieważ seniorom brakuje możliwości przekazania swoich doświadczeń i perspektyw. Tradycyjna rola seniorów jako gawędziarzy zanika, głównie z powodu zmian w strukturach rodzinnych. W miarę jak seniorzy stają się coraz mniej zaangażowani w życie młodszych pokoleń, więzi międzypokoleniowe słabną, co skutkuje dalszym wykluczeniem. To zmniejszone zaangażowanie odbiera im poczucie celu i wpływa negatywnie na młodszych członków rodziny, pozostawiając seniorów w poczuciu bycia niepotrzebnym, pogłębiając trudności w nawiązywaniu nowych relacji, zwłaszcza z młodszymi osobami. Choć opowiadanie historii może potencjalnie wypełnić luki pokoleniowe i zacieśnić głębsze więzi, seniorzy często napotykają bariery, takie jak strach przed oceną lub obawa przed ujawnieniem osobistych historii, które utrudniają korzystanie z tych możliwości.

Według specjalistów z Via Salutis wielu seniorów doświadcza utraty roli społecznej, co przyczynia się do poczucia bezcelowości. Chociaż seniorom zaleca się opowiadanie historii, aby na nowo odkryć swoje miejsce i misję, ograniczone możliwości zaangażowania się w aktywności storytellingowe mogą pogłębić ich poczucie wykluczenia i marginalizacji. Seniorzy często spotykają się z sytuacjami, w których ich doświadczenia i wiedza są pomijane lub niedoceniane, szczególnie w kontekście rozwijających się technologii i współczesnej dynamiki społecznej. To

lekceważenie przyczynia się do ich wykluczenia z głównego nurtu życia społecznego i kulturalnego, wzmacniając poczucie izolacji. Chociaż międzypokoleniowe zajęcia teatralne i opowiadanie historii mogą pomóc w walce z wykluczeniem, nie wszyscy seniorzy mają dostęp do tych inicjatyw. Brak aktywnych i angażujących form uczestnictwa społecznego prowadzi do izolacji i odrzucenia, pogłębiając ich wykluczenie.



Zalecenia

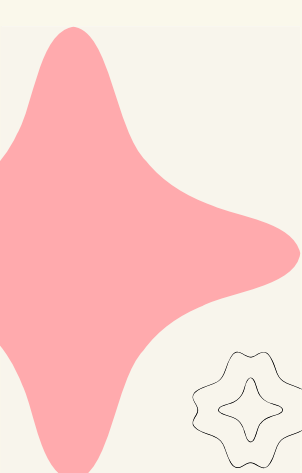
Wielką nadzieję i inspirację czerpiemy z projektów i programów, które integrują opowiadanie historii z włączającymi i wzmacniającymi praktykami edukacyjnymi. Od interwencji społecznych i warsztatów baśniowych po kręgi kobiet i narracyjne narzędzia terapeutyczne – siła opowiadania historii jest wykorzystywana do zwalczania wykluczenia i izolacji społecznej. Nasze badania wskazują, że projekty storytellingowe wspierają jednostki, grupy, rodziny i społeczności oraz pozytywnie wpływają na politykę i praktyki społeczne, a przez to wspierają włączenie społeczne i sprawiedliwość społeczną.

Ucząc się, jak aktywnie kształtować i tworzyć swoje narracje, jednostki mogą wyjść poza rolę biernych ofiar wykluczenia społecznego. Opowiadanie historii sprzyja autorefleksji i rozwojowi osobistemu, co stanowi doskonałą podstawę do budowania pewności siebie, odnajdywania własnej ścieżki w złożonej rzeczywistości społecznej i tworzenia wartościowych relacji ze środowiskiem społecznym i naturalnym. Ćwiczenia z opowiadania historii zwiększają umiejętność skutecznego komunikowania doświadczeń, zapewniając szerszy kontekst i rozwijają empatię.

W kontekście społecznym historie pomagają równoważyć siły

społeczne i zapobiegają stygmatyzacji społecznej, promując głębsze zrozumienie potrzeb i problemów danej społeczności. Ruchy społeczne, takie jak Black Lives Matter i #MeToo, udowodniły, że dzielenie się historiami może przekształcić wstyd w siłę, dzięki odzyskaniu kontroli nad osobistymi historiami. Osobiste lub wspólne historie mogą stać się lekcjami, z których można wyciągnąć wnioski, przesłaniami, którymi można się podzielić, oraz wezwaniami do oporu lub protestu. Historie ludzkich osiągnięć i umiejętności promują i doceniają osobiste wysiłki oraz udostępniają te osiągnięcia szerszej publiczności, sprzyjając większemu uznaniu i docenieniu. Ostatecznie opowiadanie historii można wykorzystać do nauczania, eliminowania różnic w dostępie do informacji i podnoszenia świadomości poprzez wspieranie interakcji na głębszym poziomie.

Postanowiliśmy wymienić rekomendacje, które zebraliśmy z badanych projektów i doświadczenia, którymi podzielili się z nami profesjonaliści zajmujący się tematyką opowiadania historii i/lub włączania społecznego.



MOC OPOWIADANIA HISTORII



W OPOWIADANIU HISTORII NIE MA PRÓŻNI. Jako istoty ludzkie zawsze aktywnie tworzymy znaczenie. To nieunikniony paradoks: „Zawsze jest jakaś historia!”. Jeśli nie dzielimy się swoimi opowieściami ani nie przedstawiamy własnej historii, inni z pewnością stworzą opowieść na nasz temat. Przejmując kontrolę nad własną narracją, można zapewnić dokładne i autentyczne przedstawienie własnej osoby, własnych doświadczeń i punktów widzenia. Aktywne dzielenie się historiami wzmacnia pozycję narratora i zapobiega nieporozumieniom i błędnemu przedstawieniu naszej osoby.



OPOWIADANIE HISTORII KSZTAŁTUJE I WZMACNIA NAWYK AUTOREFLEKSJI I RETROSPEKCJI.

Aktywności storytellingowe wspierają odkrywanie indywidualnych wartości i potrzeb, a także wyciąganie wniosków z przeszłych doświadczeń. Dzielenie się i słuchanie historii, poszczególne osoby mogą odkryć, co jest dla nich naprawdę ważne, rozpoznać wzorce w swoim życiu i zyskać jasność co do swoich aspiracji. Ten autorefleksyjny proces sprzyja samoświadomości i umożliwia jednostkom podejmowanie decyzji zgodnych z ich wartościami, co prowadzi do bardziej satysfakcjonującego życia.



OPOWIADANIE HISTORII POMAGA NAM ROZWIJAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE ORAZ ODWAGĘ DO MÓWIENIA O WŁASNYCH POTRZEBACH, POGLĄDACH I UMIEJĘTNOŚCIACH.

Ćwicząc analizę i artykułowanie swoich emocji i oczekiwań we wspierającym środowisku, uczestnicy stopniowo zdobywają siłę i odwagę, aby skuteczniej komunikować się ze swoimi społecznościami, rodzinami i władzami lokalnymi. Opowiadanie historii pozwala uczestnikom zastanowić się nad swoimi zasobami i potrzebami, takimi jak bezpieczeństwo, przynależność, uznanie i samorozwój. Pomaga jednostkom uzyskać wgląd we własne doświadczenia, jednocześnie rozwijając poczucie odpowiedzialności i zachęcając do aktywnego zaangażowania w działania wspierające ich grupy społeczne.



OPOWIADANIE HISTORII POTRAFI PRZEMIENIĆ WSTYD W SIŁĘ, WRAŻLIWOŚĆ W ŹRÓDŁO MOCY.

Kiedy jednostki dzielą się swoimi zmaganiem, zyskują kontrolę nad swoją narracją, zamieniają bolesne historie w opowieści o harcie ducha i zdobywaniu doświadczeń. Akt dzielenia się historiami pomaga innym nawiązać relacje, wzmacniając poczucie połączenia i empatii, które zmniejszają wstyd. Kiedy ludzie są świadkami odwagi innych w dzieleniu się swoją prawdą, czują się



upoważnieni do zrobienia tego samego, tworząc cykl wzajemnego wsparcia. Angażując wrażliwość, opowiadanie historii zamienia wstyd w źródło zbiorowej siły, zachęcając do uzdrowienia, akceptacji i wzmocnienia społecznego.



HISTORIE POMAGAJĄ NAM ZNALEŹĆ WSPÓLNĄ PŁASZCZYZNĘ.

Opowieści mają moc przełamywania barier wiekowych, kulturowych i językowych, łącząc ludzi z różnych środowisk poprzez uniwersalne tematy ludzkiego doświadczenia, zwłaszcza gdy odbiorcy są otwarci. Wzajemność i poczucie wspólnoty to najlepsze sposoby na rozwiązanie problemu izolacji społecznej. Kluczowe znaczenie ma skupienie się na doświadczeniach i aspektach życia, które łączą ludzi, a nie dzielą. Podczas warsztatów, podkreślanie wspólnych zainteresowań uczestników muzyką, tańcem, jedzeniem i innymi przyjemnymi zajęciami zjednoczy uczestników i stworzy poczucie wspólnoty.



PRZYKŁADOWE HISTORIE MAJĄ DUŻĄ WARTOŚĆ EDUKACYJNĄ.

Historie osób, które stanęły przed podobnymi wyzwaniami (identyfikacja) pokazują, jak one znalazły siłę, aby iść do przodu (wartości), a opisane przez nie strategie i umiejętności (narzędzia) mogą służyć jako źródło motywacji i inspiracji, szczególnie dla osób, które czują się bezradne lub zagubione w rzeczywistości społecznej. Dzieląc się praktyczną wiedzą na temat pokonywania przeszkód i realizowania marzeń w nowej lub wymagającej sytuacji, normalizujemy indywidualne problemy i zachęcamy innych do realizowania swoich aspiracji.



OPOWIADANIE HISTORII ROZWIJA UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE,

wzmacniając pamięć, zrozumienie i krytyczne myślenie, dzięki czemu złożone pomysły stają się łatwiejsze do uchwycenia i zapamiętania. Opowiadanie historii wspiera także uczenie się i dzielenie się wiedzą, przedstawiając fakty w postaci możliwych do powiązania historii, co pomaga ludziom lepiej zapamiętywać informacje. Dla osób borykających się z wykluczeniem i stresem społecznym opowiadanie historii może być potężnym narzędziem do dzielenia się informacjami



i uzyskiwania dostępu do nich, sposobem na nawiązywanie kontaktów, wyrażanie doświadczeń i pokonywanie barier w porozumieniu.



OPOWIADANIE HISTORII ZAPOBIEGA MARGINALIZACJI,

dając głos, widoczność i uwagę społecznościom, które są często pomijane, szczególnie gdy inne grupy występują w roli sojuszników. Storytelling rzuca wyzwanie stereotypom, umożliwia jednostkom odzyskanie kontroli nad własną narracją oraz sprzyja empatii i spójności społecznej. Poprzez opowiadanie historii ludzie mogą wyrażać siebie, dzielić się swoimi doświadczeniami i czuć się wysłuchani, tworząc platformę integracji i zrozumienia.



OPOWIADANIE HISTORII PODWAŻA STEREOTYPY.

Oferując różnorodne perspektywy i osobiste doświadczenia, sprzeciwiamy się jednowymiarowym przedstawieniom ludzi i grup. Kiedy poszczególne osoby dzielą się swoimi wyjątkowymi historiami, podkreślają złożoność tożsamości, kultur i doświadczeń, pokazując, że ludzi nie można sprowadzić do uproszczonych etykiet. Opowiadając historie, które są sprzeczne z powszechnymi założeniami lub podkreślając niedostatecznie reprezentowane głosy, opowiadanie historii sprzyja empatii, poszerza zrozumienie i zachęca widzów do kwestionowania z góry przyjętych wyobrażeń, ostatecznie podważając stereotypy i promując bardziej zniuansowany obraz świata.



ODPOWIEDZIALNE OPOWIADANIE HISTORII



WDRAŻANIE ŚWIADOMEJ ZGODY polega na udzieleniu jasnych informacji na temat sposobu pozyskiwania, udostępniania i przechowywania opowieści, zapewniając pełne zrozumienie zasad i dobrowolną zgodę uczestników przed przystąpieniem do dzielenia się historiami. Osoby dzielące się swoimi historiami muszą być poinformowane o celu i procesie projektu, prawie do anonimowości oraz potencjalnym wpływie dzielenia się swoimi opowieściami. Prywatność i poufność powinny być szanowane przez cały czas, oferując opcje anonimowości, wycofania się z projektu oraz zapobiegawczego traktowania wrażliwych informacji. W kontekście grupowym zasady prywatności powinny zostać wspólnie ustalone i omówione przed rozpoczęciem aktywności związanej z opowiadaniem historii, aby chronić uczestników przed szkodą lub stygmatyzacją.



PRAWA AUTORSKIE OPOWIADAJĄCYCH.

Opowiadających należy uznać za ich twórców i przestrzegać zasad praw autorskich. Zawsze staraj się o pozwolenie, zanim podzielisz się historią innej osoby. Pamiętaj, aby wymienić autora, jeśli jest to dozwolone lub uszanować jego wolę zachowania anonimowości. Priorytetowo traktuj prywatność i dobro narratora i nigdy nie wywieraj na nikogo presji, aby podawać dodatkowe informacje. Pamiętaj, że opowiadanie historii wiąże się z transferem zaufania i energii.



AUTONOMIA GAWĘDZIARZA JEST KLUCZOWA.

Narratorzy muszą mieć swobodę wyboru, którą opowieścią się podzielą, w jaki sposób ją artykułują i w jaki sposób chcą być reprezentowani. Tworzenie środowiska, które wspiera i chroni autonomię narratora, jest niezbędne, ponieważ zapewnia ono poczucie siły i szacunku w trakcie procesu tworzenia



i prezentowania historii. Autonomia opowiadającego obejmuje prawo do odmowy odpowiedzi na pytania lub przerwania rozmowy/udostępniania informacji w dowolnym momencie.



WSPIERANIE PUBLICZNOŚCI: W projektach storytellingowych, w których osoby dzielą się wrażliwymi historiami, zachęcaj publiczność do słuchania z empatią, szacunkiem i bez oceniania. Wspierające środowisko powstaje, gdy publiczność aktywnie słucha, szanuje prywatność i granice opowiadających oraz docenia ich odwagę. Przypomnij publiczności, aby unikali nieproszonych komentarzy i rad, a zamiast tego skupili się na tworzeniu przestrzeni wolnej od osądów i pełnej pozytywnej energii. Podkreśl znaczenie bycia świadomym własnych reakcji, aby każda historia była przyjęta z pełnym zrozumieniem i szacunkiem.



UWAŻAJ NA KOMUNIKATY PODPROGOWE.

Uważaj na niezamierzone znaczenia, które mogą wpłynąć na odbiór opowieści i wywołać niezamierzone efekty. Zachęcaj narratorów, aby zachowali etyczną klarowność i świadomą kontrolę nad przesłaniem swoich historii, zachowując jednocześnie autentyczność i szczerłość wypowiedzi. Poprowadź uczestników przez proces krytycznej analizy, pomagając im wyjaśnić intencję opowieści i zrozumieć kontekst kulturowy, społeczny i emocjonalny odbiorców. Ostrzeż ich o ryzyku związanym z niejednoznacznością i niezamierzoną symboliką. Upewnij się, że dobór słów jest jasny i spójny z emocjami, jakie chcą wywołać. Promuj przejrzystość i uważność na kwestie etyczne, aby uniknąć ukrytych motywacji lub wzmacniania stereotypów.



WSPIERANIE WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO



BEZPIECZNA PRZESTRZEŃ to środowisko lub przestrzeń, w którym kładziemy nacisk na empatię, zrozumienie i szacunek dla indywidualnych potrzeb i doświadczeń uczestników. Współczujące i delikatne podejście sprzyja zaufaniu, umożliwiając skuteczniejsze wsparcie i pozytywne wyniki w działaniach związanych z opowiadaniem historii. Bezpieczna przestrzeń umożliwia uczestnikom samodzielne konstruowanie autonarracji, oferując jednocześnie swobodę odrzucania pytań, przerywania rozmowy lub wchodzenia w rolę obserwatora w dowolnym momencie. Elastyczność form uczestnictwa sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i gwarantuje, że granice każdego uczestnika będą przestrzegane w całym procesie.



DOSTĘPNOŚĆ jest często bardziej osiągalna niż wielu edukatorom się wydaje. Planowanie działania lub warsztatu z wyprzedzeniem daje czas na identyfikację i usunięcie barier uniemożliwiających uczestnictwo. Zawsze staraj się zapewnić potencjalnym uczestnikom przejrzyste informacje na temat ułatwień dostępu. Zastanów się na przykład, czy wydarzenie jest przyjazne dzieciom, czy też uwzględnia osoby z neuroróżnorodnością. Zapewnij dostęp dla wózków inwalidzkich, wygodne opcje transportu publicznego i dostępność różnorodnych form komunikacji. Jeśli kierujesz reklamę wydarzenia do określonych grup, poproś o wsparcie specjalistów, liderów społeczności, tłumaczy lub innych specjalistów, aby zwiększyć dostępność. Poznaj sposoby włączania odpowiednie dla różnorodnych grup, tak aby każdy czuł się mile widziany i zachęcany do pełnego uczestnictwa.



ŚWIĘTUJ RÓŻNORODNOŚĆ JĘZYKOWĄ i pokonuj bariery językowe. Zachęć uczestników do zabawy różnymi

językami, a uczestników z mniejszości językowych do używania ich języka ojczystego. Używanie języka ojczystego w opowiadaniu historii chroni dziedzictwo kulturowe, sprzyja autentyczności i głębi emocjonalnej, wzmacnia pozycję jednostek, wspiera tożsamość i przynależność, zwiększa dostępność i włączenie społeczne, zapewnia korzyści poznawcze i psychologiczne, edukuje innych na temat różnorodności i łagodzi presję asymilacyjną. Stwórz środowisko, w którym wszystkie języki są mile widziane i cenione. Rozbudzaj ciekawość rzadziej używanych języków i zapewniaj narzędzia niezbędne do skutecznej komunikacji, takie jak usługi tłumaczeniowe, wsparcie w zakresie tłumaczeń ustnych lub pomoce pisemne, werbalne i wizualne. Wdrażaj działania zorientowane na cel, które promują wspólny wysiłek, pomagając uczestnikom nawiązać kontakt i współpracować pomimo różnic językowych.



ZAPEWNIJ JASNE WSKAZÓWKI dotyczące aktywności oraz przestrzeni, w której odbywają się zajęcia. Przed rozpoczęciem zajęć jasno wyjaśnij harmonogram i kluczowe szczegóły dotyczące sali, takie jak lokalizacja toalety, poczęstunek, przerwy, a także sprawdź preferencje dotyczące siedzenia (np. zwrócone w stronę ściany, drzwi lub okna, na podłodze, na krześle, przy stole). Opisz sposób organizacji przestrzeni, w tym najbardziej dostępne trasy poruszania się po sali i dostępne wyjścia. Jasne przedstawienie struktury i programu wydarzenia pomoże uczestnikom poczuć się bezpiecznie i komfortowo w nowym otoczeniu. Nawet osoby zaznajomione z przestrzenią powinny mieć jasno określone oczekiwania dotyczące zachowań, aby zapewnić bezpieczną i przyjazną atmosferę. Nie powinniśmy zakładać, że osoby często przebywające w tym miejscu wiedzą, jak się zachować podczas takich wydarzeń.



UŻYWANIE REKWIZYTÓW I ZAPRASZANIE DO DZIAŁAŃ NIEZWIĄZANYCH Z OPOWIADANIEM HISTORII może zmniejszyć presję bycia nadmiernie kreatywnym lub interesującym oraz złagodzić poczucie bezbronności, czyniąc doświadczenie opowiadania historii

bardziej przyjemnym. Rękodzieło i swobodne rysowanie mogą działać uspokajająco, a rekwizyty mogą wywołać zainteresowanie oraz zabawne lub nieoczekiwane rozmowy i historie. Ponadto obrazy lub zdjęcia mogą służyć jako potężne narzędzia do wyrażania doświadczeń, wartości, emocji i marzeń. Pamiętaj, że niektórym osobom łatwiej jest dzielić się swoimi historiami, gdy są zaangażowani w inne, praktyczne zadania. Dodaj do programu aktywności niezwiązane z opowiadaniem historii, które wzmocnią poczucie wspólnoty, pogłębią więzi społeczne i zbudują zaufanie uczestników.



WEŹ UDZIAŁ W LUB ZORGANIZUJ WARSZTATY DLA PROWADZĄCYCH.

Zarówno nowi jak i doświadczeni nauczyciele/liderzy społeczności powinni doskonalić swoje umiejętności w zakresie budowania pewności siebie, wzmacniania więzi społecznych i promowania praktyk etycznego opowiadania historii. Takie warsztaty mogą wykorzystywać różnorodne metody nauczania: odgrywanie ról, techniki opowiadania historii i podejścia wrażliwe na traumę, aby pomóc w zarządzaniu emocjonalnymi skutkami dzielenia się trudnymi historiami. Warsztaty dla prowadzących są niezbędne dla edukatorów i liderów społeczności, ponieważ zapewniają im narzędzia wspierające etyczne, pełne współczucia opowiadanie historii, które podnosi na duchu i wzmacnia marginalizowane głosy.



ZAKOŃCZ PODSUMOWANIEM.

Po aktywnościach storytellingowych stwórz bezpieczną i wspierającą przestrzeń do refleksji, doceniając odwagę tych, którzy podzielili się swoimi historiami. Zachęć uczestników do wyrażenia swoich odczuć związanych z aktywnością, zarówno jako słuchaczy, jak i opowiadaczy, podkreślając, że odpowiedzi powinny być pozytywne, afirmujące i wolne od osądów. Zadbaj o dobrostan emocjonalny uczestników, oferując wsparcie, jeśli będzie to potrzebne, i upewnij się, że każdy czuje się komfortowo z własnymi granicami. Wspieraj poczucie więzi, zachęcając uczestników do odnalezienia wspólnych punktów w opowiadanych historiach, a zakończ wyrażeniem wdzięczności za udział,



podkreśleniem znaczenia doświadczenia i oferując możliwość nieformalnego połączenia.

ZDOBYWANIE MOCY DZIĘKI OPOWIADANIU HISTORII



ORGANICZNE TWORZENIE HISTORII wspiera naturalny, autentyczny flow, który głęboko rezonuje z Tobą. Zaczynij od małego pomysłu lub wielkiego wydarzenia i pozwól, aby historia ewoluowała, i by nie była kreślona zbyt szybko, na siłę, lub dopasowywana do oczekiwań odbiorców. Używaj osobistego tonu i pozwól, aby emocje rozwijały się we własnym tempie. Przede wszystkim zaufaj swojemu wyjątkowemu głosowi i ciesz się podróżą — organiczne opowiadanie historii nabiera blasku, gdy pozwalasz, aby historia rozwijała się naturalnie, na własnych warunkach.



ROZPOZNAWANIE ODBIORCÓW jest kluczem do przekazania potężnego przesłania. Pamiętając by zachować autentyczność i szczerść swojej opowieści, możesz też rozważyć pochodzenie i kontekstu kulturowego odbiorców pozwoli Ci dostosować narrację tak, aby rezonowała głębiej. Im bardziej znana jest publiczności forma opowiadania historii, tym łatwiej będzie im nawiązać kontakt z Twoim przekazem i przyswoić go. Oznacza to wybranie stylu, tonu lub medium, które jest zgodne z ich doświadczeniami, jednocześnie wprowadzając nowe i znaczące treści. Skuteczna strategia opowiadania historii polega na łączeniu znanych wyrażen i formatów kulturowych – humoru, języka potocznego lub trendów i tradycji w zakresie opowiadania historii – ze świeżymi spostrzeżeniami i perspektywami. Dzięki

temu widzowie poczuć się komfortowo ze strukturą i stylem opowieści, a jednocześnie zostaną zapoznani z nowymi pomysłami. Szanując to, co już znają i nadając temu nowe znaczenie, tworzysz połączenie, które pozwala na przyjęcie Twojego przekazu z większą otwartością i wpływem.



WYBÓR SŁOWNICTWA JEST KLUCZOWY. Unikaj etykietek przypisanych poszczególnym osobom (takim jak: imigranci, uchodźcy, niepełnosprawni, seniorzy, emeryci itp.), ponieważ mogą one znacząco wpłynąć na tożsamość, doświadczenia i wybory ludzi. W tworzeniu opowieści konieczne jest krytyczne zbadanie używanego słownictwa i jego konsekwencji. Zachęcaj uczestników do dyskusji, korzystaj z ćwiczeń promujących językowe odkrywanie siebie i zastanawiaj się, jak język wpływa na percepcję i samoświadomość. To krytyczne zaangażowanie pomoże zapewnić, że historie będą pełne szacunku i dokładnie odzwierciedlać doświadczenia i tożsamość poszczególnych osób.



PAMIĘTAJ O W CZORAJ, ALE KSZTAŁTUJ JUTRO. Wspieranie innych poprzez opowiadanie historii to sztuka, która balansuje pomiędzy rozpoznawaniem trudności i wzbudzaniem nadziei. Uwzględnienie obu perspektyw może stworzyć całościowe poczucie dobrego samopoczucia i rozwoju poprzez opowiadanie historii. Rozpoznanie trudności, przed którymi stanęli uczestnicy, potwierdza osobiste doświadczenia i emocje, co stanowi kluczowy krok w procesie zdrowienia społecznego. Pozwala to jednostkom przepracować traumę i ruszyć naprzód na własnych warunkach. Dzielenie się problemami i uznawanie ich za trudne w bezpiecznym środowisku sprzyja empatii i zrozumieniu w społeczności, tworząc sieć wsparcia. Równie ważne jest jednak skupienie się na przyszłości, ponieważ zachęca to uczestników do przejęcia kontroli nad swoim życiem, wyznaczanie i zdobywanie celów. To perspektywiczne podejście do przeszłości stwarza możliwość przededefiniowania życia oraz daje nadzieję i motywację do przezwyciężenia bieżących wyzwań. Promowanie proaktywnej



i konstruktywnej postawy wspiera uczestników w ich podróży ku poprawie zarówno w ich życiu osobistym, jak i społecznym.



SKONCENTRUJ SIĘ NA ASPEKTACH, KTÓRE CZĘSTO SĄ POMIJANE LUB NIEDOCENIANE.

W przypadku osób i grup zagrożonych wykluczeniem społecznym ich talenty, umiejętności i zainteresowania są często niedoceniane lub ignorowane. Jaka część tożsamości uczestników jest pomijana przez społeczeństwo? Aktywnie podkreślając te często niedoceniane cechy, stworzysz bardziej włączające środowisko, które ceni pełny zakres możliwości i doświadczeń uczestników. Takie podejście wzmacnia pozycję osób doświadczających marginalizacji i wzbogaca szerszą społeczność poprzez docenianie różnorodnego wkładu.



WEŹ POD UWAGĘ RÓŻNORODNE TRADYCJE OPOWIADANIA HISTORII.

Zadbaj o to, aby różnorodne głosy były reprezentowane i cenione. Poproś uczestników, aby podzielili się informacjami na temat swoich rodzinnych i lokalnych tradycji opowiadania historii i wartości kulturowych. Pozwól im kształtować ramy działania, włączając swoje głosy i zwyczaje. Należy pamiętać, że opowiadanie historii ma wiele form – tradycje ustne, poezję, piosenkę, taniec, sztuki wizualne i media cyfrowe. Pozwól uczestnikom wybrać preferowany sposób opowiadania historii. To włączające podejście sprzyja empatii, zwiększa zrozumienie kulturowe i poszerza wpływ projektu poprzez uwzględnienie różnych perspektyw i stylów.



ZAPROŚ WIĘKSZOŚĆ, ABY WSPIERAĆ MNIEJSZOŚĆ.

W zróżnicowanym otoczeniu niezwykle ważne jest włączenie wszystkich, zarówno tych, którzy doświadczają wykluczenia, jak i tych, którzy go nie doświadczają. Często osoby należące do większości mogą potrzebować pomocy w zrozumieniu kultur i doświadczeń grup mniejszościowych. Pomóż członkom szerszej społeczności krytycznie przeanalizować swoje uprzedzenia, koncentrując się na rozwoju, a nie zrzucaniu winy lub wzmacnianiu postawy obronnej. Opowiadanie historii to potężne

narzędzie do budowania zrozumienia, wspierania empatii i ułatwiania znaczącej wymiany zdań. Zaangażuj i zaproś pracowników socjalnych i członków administracji lokalnej do swoich działań, aby zapewnić im szansę na uzyskanie informacji na temat doświadczeń mniejszości.



SZTUKA SŁUCHANIA JEST TAK SAMO WAŻNA JAK SAMO OPOWIADANIE HISTORII.

Poprowadź uczestników przez praktykę aktywnego słuchania. Aktywne słuchanie to praktyka pełnego angażowania się w rozmowę z mówcą, która polega nie tylko na słuchaniu słów, ale także na aktywnym przetwarzaniu, rozumieniu i reagowaniu na ich znaczenie oraz emocje, które za nimi stoją. Warto zaznaczyć, że aktywne, empatyczne słuchanie to umiejętność, której można się nauczyć, i która jest zdecydowanie o wiele głębszą praktyką, niż tylko bierne słyszenie. Wspieraj grupę w całkowitym skupieniu się na osobie opowiadającej historię, okazaniu empatii i unikaniu przeszkadzania. Zachęć grupę do zadawania pytań wyjaśniających w sposób nieoceniający i wspierający. Podkreśl znaczenie mowy ciała. Zachęć do dyskusji, aby podsumować historię i rozpoznać siłę jej przesłania. Zawsze zachowuj poufność i szanuj własność opowiadającego swoją narrację, jednocześnie równoważąc dynamikę władzy w grupie. Pozwól słuchaczom na swobodę wykonywania uspokajających czynności, takich jak bawienie się czymś, robótki ręczne lub szkicowanie, i omów preferencje dotyczące kontaktu wzrokowego. Praktyki te pomagają stworzyć środowisko wspierające i pełne szacunku zarówno dla opowiadania historii, jak i słuchania.



PRZYJEMNOŚĆ ESTETYCZNA, ZABAWA I GRA są niezbędne w opowiadaniu historii, wzmacniając zaangażowanie i pogłębiając więzi. Piękno, poprzez elementy takie jak harmonia, gracia i radość, inspirują do uczestnictwa i pomagają przezwyciężyć bariery, w tym traumy z przeszłości. Aktywności takie jak gry, taniec, odgrywanie ról oraz kreatywne ćwiczenia, takie jak pisanie, wizualne metafory, poezja i medytacja kierowana, zachęcają do samodzielnej eksploracji, wspierając



zdrowie psychiczne i emocjonalne zrozumienie. Gra, łącząc opowiadanie historii z kreatywnością, pozwala uczestnikom głębiej połączyć się ze sobą i innymi, tworząc bogate, wspólne doświadczenie. Aby ułatwić połączenie, możesz połączyć opowiadanie historii z grami, tańcem, odgrywaniem ról i innymi formami sztuki.



ODKRYWANIE HISTORII RODZINNYCH może być bogatym ćwiczeniem w zakresie opowiadania historii, oferującym bogactwo inspiracji do tworzenia fascynujących narracji. Ukryte historie, od osobistych zmagień po przygody członków naszej rodziny, kształtują wielopokoleniowe opowieści, pokazując, jak wydarzenia historyczne wpływają na dynamikę rodziny w czasie. Śledzenie powiązań rodzinnych daje także możliwość zgłębienia tematów tożsamości, dziedzictwa i przynależności, gdy bohaterowie radzą sobie z wpływem, jaki ich przodkowie wywarli na ich własne życie. Historie rodzinne mogą być świetnym sposobem na odkrywanie powiązań międzykulturowych i międzypokoleniowych.



CYFROWE OPOWIADANIE HISTORII umożliwia jednostkom i grupom dzielenie się swoimi osobistymi historiami za pomocą formatów multimedialnych, które są łatwo dostępne i szeroko udostępniane. Używanie kamery czy aparatu oferuje twórcom pełną autonomię, pozwalając im na wcielanie się w wiele ról, na przykład w rolę scenarzysty, reżysera, montażysty czy producenta. Techniki te zachęcają do podważania dominujących narracji, oddają różnorodny zakres doświadczeń i docierają do szerszej publiczności. Aby usprawnić ten proces, wskazane jest zapewnienie na miejscu wsparcia artystycznego i technicznego oraz w razie potrzeby, dostępu do niezbędnego sprzętu i oprogramowania.



WIZUALNE OPOWIADANIE HISTORII i rysunki ulepszą narrację, przekształcając kluczowe elementy, takie jak postacie, wydarzenia i emocje w prostą grafikę, dzięki czemu abstrakcyjne pomysły będą jaśniejsze i bardziej wciągające. Połączenie tekstu

i ilustracji tworzy dynamiczne, zapadające w pamięć wrażenia, które pomagają widzom wczuć się w historię. Symbole, kolory i kształty mogą ilustrować sceny, odwzorowywać wątki historii, podkreślać kluczowe momenty i przekazywać emocje, pogłębiając więź między narratorem a publicznością.



GRY FABULARNE (RPG) mogą być potężną formą opowiadania historii, umożliwiającą uczestnikom interaktywne tworzenie narracji i jej doświadczanie. Gracze wcielają się w role postaci i dokonują wyborów, które wpływają na fabułę, kierunek i wynik historii. Ta dynamiczna opowieść oparta na współpracy sprzyja kreatywności, rozwiązywaniu problemów i rozwojowi postaci. Gry RPG angażują graczy, zanurzając ich w świat opowieści, zachęcając ich do aktywnego kształtowania narracji poprzez dialog, podejmowanie decyzji i działania. Łącząc wyobraźnię ze zorganizowaną rozgrywką, gry RPG zmieniają uczestników we współautorów, czyniąc z nich wciągającą, partycypacyjną formę opowiadania historii. Oferują uczestnikom unikalną możliwość eksperymentowania i ćwiczenia sytuacji z życia codziennego, zapewniając bezpieczną przestrzeń do budowania pewności siebie, bez ryzyka rzeczywistych konsekwencji.



ZOSTAW PO SOBIE TRWAŁY ŚLAD. Dzielenie się historią może zmienić świat. Zastanów się nad stworzeniem własnej publikacji, audiobooka, wystawy, strony internetowej lub filmu będącego świadectwem Twojej podróży w kierunku opowiadania historii. Namacalny wynik, który chroni i celebruje historie, to trwały zasób, który może inspirować i edukować innych. Zweryfikuj doświadczenia i głosy gawędziarzy, oferując im uznanie i poczucie spełnienia. Ponadto materialne efekty opowiadania mogą potencjalnie dotrzeć do szerszej publiczności, zwiększyć wpływ projektu opowiadania historii i wspierać głębsze zrozumienie i empatię w społeczności.

Dobre praktyki i polecane źródła

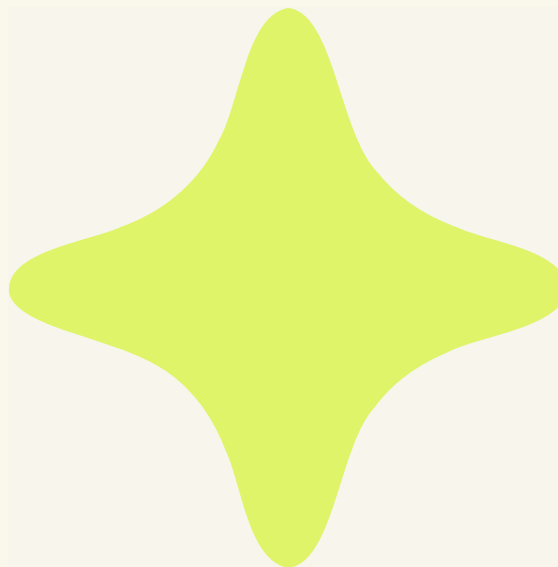
Imię/tytuł	Typ	www	Informacje	Język
Żywa Biblioteka	Projekt	https://zywabibliotekapolska.pl/	Międzynarodowa platforma edukacyjna, która wykorzystuje osobiste rozmowy do kwestionowania i eliminowania piętna i stereotypów.	angielski
Re-Vision: The Centre for Art and Social Justice	Projekt	www.revisioncentre.ca	Centrum badań nad metodologią artystyczną skupiające się na cyfrowym opowiadaniu historii.	angielski
The Power Threat Meaning Framework (E1-19) by Dr Ray Middleton	Wideo	https://www.youtube.com/watch?v=mh-FQFLkSlo&t=15s	Szkolenie wideo wprowadzające w główne tematy podejścia terapeutycznego pt. The Power Threat Meaning Framework	angielski
Viltu Business?	Projekt	https://www.aloisland.org/viltu-business	Dzielenie się wiedzą poprzez historie o przedsiębiorcach-imigrantach.	angielski
Once Upon Your Time	Projekt	https://sites.google.com/view/onceuponyourtime/home	Podejście pedagogiczne, które bada terapeutyczny potencjał baśni i opowiadania historii.	angielski

Women's Story Circle	Projekt	https://womeniniceland.is/en/koło-historii-kobiet/	Forum, na którym kobiety mogą wymieniać historie, dzielić się doświadczeniami i celebrować pochodzenie kulturowe, uczestnicząc w działaniach twórczych.	angielski
Sensory Integration Education	Strona internetowa	https://www.sensoryintegrationeducation.com/pages/news-why-it-s-good-for-adults-to-play-too	Artykuły i zasoby dla edukatorów zainteresowanych edukacją integracji sensorycznej.	angielski
DraBiNa: Drama, Biografia, Narracja	Projekt	https://drabina.eu/	Innowacyjne metody i techniki pracy z osobami starszymi, praktyczne poradniki i szkolenia dla edukatorów i liderów społeczności seniorów.	polski
WzMOCnieni	Projekt	https://viasalutis.org.pl/wzmocnieni/	Innowacyjny program edukacyjny na rzecz osiągania dobrostanu seniorów wraz z zestawem narzędzi dla edukatorów.	polski
„jestem KOBIEȚĄ – Seniorka!	Projekt	https://viasalutis.org.pl/jestem-kobieta-seniorka/	Spotkania Storytellingowe dla kobiet, mające na celu rozbudzenie pamięci seniorów i wsparcie wymiany doświadczeń.	polski
Fabryka Opowieści	Organizacja	https://fabrykaopowieści.pl/	Kursy i podręczniki dotyczące opowiadania historii w biznesie i rozwoju zawodowego poprzez opowiadanie historii.	polski
Paweł Tkaczyk	Trener opowiadania historii	https://www.youtube.com/channel/UCDPw4XHnUuC5X37vm_dj5OQ	Materiały wideo i wykłady na temat praktycznego wykorzystania narzędzi opowiadania historii.	polski
Akademia Wystąpień Publicznych	Strona internetowa	https://akademiawystapienpublicznych.pl/storytelling-w-wystapieniach-publicznych-jak-opowiadanie-historii-przynosi-korzysty/	Materiały i artykuły o tym, jak profesjonalnie występować publicznie, w mediach, w Internecie oraz przed klientami i pracownikami.	polski

The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories by Christopher Booker	Książka	https://books.google.is/books/about/The_Seven_Basic_Plots.html?id=qHJj9gOl0j8C&redir_esc=y	Ramy identyfikujące siedem uniwersalnych typów historii, które odzwierciedlają podstawowe ludzkie doświadczenia, kształtując narracje w różnych kulturach i mediach.	angielski
7 podstawowych typów opowieści marketingu narracyjnego	Strona internetowa	https://nowymarketing.pl/s-storytelling-encyklopedia-marketingu/	Struktura siedmiu podstawowych typów historii w marketingu, oparta na podejściu Tima Nudda do angażowania konsumentów poprzez uniwersalne tematy opowiadania historii.	polski
Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die by Chip Heath and Dan Heath	Książka	https://heathbrothers.com/books/made-to-stick/	Książka wyjaśnia, dlaczego niektóre pomysły odnoszą sukces, a inne ponoszą porażkę, podając sześć kluczowych zasad, dzięki którym historie będą bardziej zapadające w pamięć i wywierają większy wpływ.	angielski
Teatr reminiscencyjny - Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę"	Strona internetowa	https://sieciwsparcia1.e.org.pl/project/teatr-reminiscencyjny/	Podejście terapeutyczne wykorzystujące teatr do pomocy osobom starszym z zaburzeniami poznawczymi, tworząc spektakle oparte na ich wspomnieniach przy wsparciu multidyscyplinarnego zespołu.	polski
Podróż autora. Struktury mityczne dla scenarzystów i pisarzy - autorstwa Christophera Voglera	Książka	https://lubimyczytac.pl/ksiazka/113474/podroz-autora-struktury-mityczne-dla-scenarzystow-i-pisarzy	Szczegółowy przewodnik po tworzeniu fascynujących historii opartych na uniwersalnych mitycznych motywach i archetypach.	angielski
Viral. Jak zarażać ideami i tworzyć wirusowe treści by Piotr Bucki	Książka	https://bucki.pro/moje-publikacje/	Książka bada, jak treści rozprzestrzeniają się szybko i oferuje strategie tworzenia pomysłów, które angażują i stają się wirusowe.	Polski
Magic Words: What to Say to Get Your Way by Jonah Berger	Książka	https://jonahberger.com/books/	Mocne słowa, które przekonują, urzekają i napędzają działanie, pomagając skuteczniej komunikować się we wszystkich obszarach życia.	angielski

The Storytelling Code: 10 Simple Rules to Shape and Tell a Brilliant Story by Dana Norris	Książka	https://www.goodreads.com/pt/book/show/53529524-the-storytelling-code	10 prostych zasad i ćwiczeń, które pomogą Ci stworzyć wciągające historie i pewnie nawiązać kontakt z odbiorcami.	angielski
Sketchnoting. Jak prezentować swoje myśli za pomocą prostych rysunków i grafik by Joanna Celusta	Książka	https://onepress.pl/ksiazki/sketchnoting-jak-prezentowac-swoje-mysli-za-pomoca-prostych-rysunkow-i-grafik-joanna-celusta,inwbiz.htm?srsId=AfmBOopmRrmsZ_pLwyZSagg_UObBS2Ky_wkaXYT0HsXRHgLI-OpCjKkl#format/d	Kreatywne prezentowanie pomysłów za pomocą ilustracji, symboli i tekstu, dzięki czemu komunikacja jest szybsza, skuteczniejsza i przyjemniejsza zarówno dla twórców, jak i odbiorców.	polski
Narratologia by Paweł Tkaczyk	Książka	https://pawel.tkaczyk.com/narratologia/	Jak tworzyć przekonujące narracje, aby przekonać, sprzedać i zaangażować odbiorców.	polski
MEMEX	Projekt	https://memexproject.eu/	Umożliwianie marginalizowanym społecznościom dzielenia się geolokalizowanymi historiami związanymi z dziedzictwem kulturowym za pomocą sztucznej inteligencji.	angielski
Stories That Move	Projekt	https://www.storiesthatmove.org/en/	Bezpłatny internetowy zestaw narzędzi do nauczania o różnorodności i dyskryminacji, oparty na prawdziwych historiach i doświadczeniach młodych ludzi.	angielski
Teatr przy stole	Projekt	https://www.teatrprzystole.pl/	Innowacje społeczne mające na celu zaangażowanie osób starszych i instytucji senioralnych poprzez gry RPG.	polski
Fundacja Fabuła	Organizacja	https://www.fundacijafabula.pl/	Bogata oferta warsztatów i projektów wykorzystujących terapeutyczną moc opowiadania historii.	polski

The Hero with a Thousand Faces by Joseph Campbell	Książka	https://books.google.is/books?id=l1uFuXlvFgMC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false	Eksploracja uniwersalnych wzorców narracji i archetypów, które łączą mity i historie w różnych kulturach, kształtując podstawy opowiadania historii.	angielski
--	---------	---	--	-----------



Źródła

Cortes, J., LoMonaco, J., Marcinek, E., & Valckx, I. (2024). Story-sharing for social change: A needs assessment on social engagement, empowerment, and inclusion through storytelling methods (Icelandic National Report).

Dillon, J., & May, R. (2002). Reclaiming experience: Taking back authorship of our own stories. *Openmind*, 111, 10–12.

Hagstofa Íslands. (2023). *Highest positive net migration ever*. Oficjalna strona. Pobrano z: <https://www.statice.is/publications/news-archive/inhabitants/migration-2022/#:~:text=Highest%20positive%20net%20migration%20ever&text=In%202022%2C%20an%20unusually%20large,to%20Iceland%20than%20from%20it>. Dostęp: 15.02.2024.

Instytut Polityki Senioralnej. (2021). *Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce*. SeniorApp. Pobrano z: https://seniorhub.pl/wp-content/uploads/2021/12/SeniorApp_Raport_2021.pdf. Dostęp: 11.11.2024.

Kras, B., Przepiórska Ułaszewska, A., & Ułaszewski, P. (2024). Badanie potrzeb. Raport w projekcie „Dzielenie się historiami wspiera zmiany społeczne”. Fundacja Via Salutis.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. (2023). *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2023 r.* Pobrano z: <https://das.mpips.gov.pl/source/2024/Informacja%20o%20sytuacji%20osob%20starszych%20w%20Polsce%20za%202023%20r..pdf> Dostęp: 11.11.2024.



Autorzy: Jordi Cortes, Beata Kras, Jessica LoMonaco, Ewa Marcinek,
Alicja Przepiórska-Ułaszewska, Paweł Ułaszewski, Iris Valckx

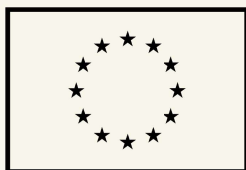
Redakcja: Ewa Marcinek

ALO Ísland i Fundacja Via Salutis, 2024



Niniejsza e-publicacja powstała w ramach 16-miesięcznego projektu partnerskiego Erasmus+, styczeń 2024 – kwiecień 2025, zatytułowanego: „Dzielenie się historiami wspiera zmiany społeczne”. Projekt uzyskał wsparcie Islandzkiej Agencji Narodowej (Rannís) programu Unii Europejskiej Erasmus+.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Finansowane przez
Unię Europejską**