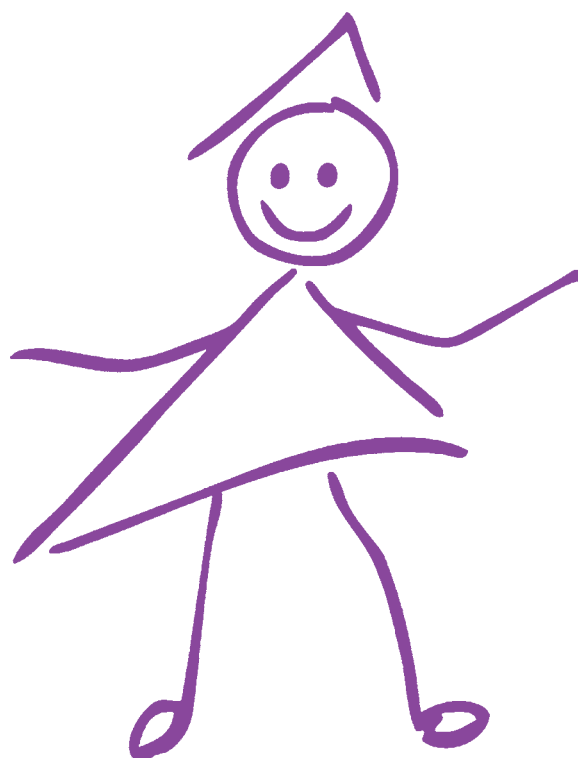
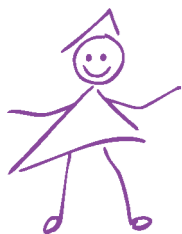


Szkoła DOROSŁEGO Człowieka

– kooperatywna inteligencja
poprzez pedagogikę zabawy



Podręcznik metodyczny
i Suplement



Publikacja powstała przy współudziale trzech osób działających na rzecz całościowej edukacji człowieka:

Dr Joanna Wawrzyniak – pedagogka, andragożka, autorka wielu publikacji z obszaru andragogiki i gerontologii oraz scenariuszy z zakresu edukacji biograficznej.

Mgr Halina Oster – psychopedagogka, andragożka, autorka wielu publikacji z obszaru pedagogiki oraz scenariuszy warsztatów, trenerka Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA

Mgr Elżbieta Hornowska – pedagogka, autorka wielu publikacji z obszaru pedagogiki oraz scenariuszy warsztatów, trenerka i superwizorka Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA

Wszystkie powyższe osoby są pomysłodawcami i realizatorami wielu projektów krajowych i międzynarodowych. Mamy nadzieję, że podręcznik stanie się dla Państwa pomocnym narzędziem w pracy z osobami dorosłymi, w tym przede wszystkim z jednostkami wycofanymi społecznie.



W książce wykorzystano element graficzny logo PSPiA KLANZA

Opracowanie graficzne i skład komputerowy Michael Oster



Spis treści

Przedmowa

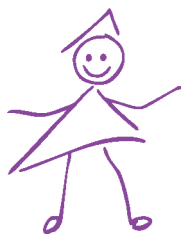
Wstęp

I. Wprowadzenie teoretyczne w problematykę edukacji dorosłych (dr Joanna Wawrzyniak)

- | | |
|--|----|
| 1. Potrzeby ludzi dorosłych i znaczenie najbliższego środowiska w ich realizacji | 10 |
| 2. Zadania rozwojowe w okresie dorosłości i przeszkody w ich realizacji | 16 |
| 3. Potrzeby ludzi dorosłych w zakresie aktywności | 26 |
| 4. Jak się uczą dorośli – formy zasady pracy z dorosłymi uczestnikami edukacji | 34 |

II. Opracowanie metodyczne różnych form pracy z dorosłymi ze środowisk zagrożonych wykluczeniem (mgr Halina Oster)

- | | |
|--|----|
| 1. Szkoła Dorosłego Człowieka – założenia i sposoby działania | 52 |
| 2. Mechanizmy budowania niechęci do grup wykluczonych społecznie | 66 |
| 3. Sposoby pozyskiwania osób do SDC i ich aktywizowania | 70 |
| 4. Proces grupowy | 72 |
| • Poszukiwanie własnej tożsamości | |
| • Strefa komfortu | |
| • Porozumienie bez przemocy wg M. Rosenberga | |
| • Istotne punkty przy tworzeniu grupy | |
| 5. „Forma zabawy-efekt nauki” | 79 |
| • Stany ludzi uczących się wg Erica Jensena | |
| • Sposoby docierania informacji do mózgu | |
| • Rola tańca w pracy z grupą | |
| • Tańce integracyjne | |
| • „Śmiech to zdrowie”- to fakt | |



III. Animator i trener w działaniu (mgr Halina Oster)

- | | |
|---|----|
| 1. Rola animatora w grupie | 88 |
| 2. Poradnik animatora pedagogiki zabawy | 91 |
| 3. Podział gier i zabaw | 94 |
| 4. Poradnik dla trenera warsztatów biograficznych | 95 |

IV. Scenariusze

(mgr Elżbieta Hornowska, dr Joanna Wawrzyniak, mgr Halina Oster)

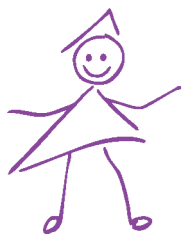
- | | |
|--|-----|
| Rodzaje/tematyka scenariuszy | 98 |
| 1. Jaka jestem / jaki jestem? | 100 |
| 2. Skojarzenia ważne i nie(po)ważne | 102 |
| 3. Bunt i zgoda | 104 |
| 4. Moja wyspa | 106 |
| 5. Moja mandala | 108 |
| 6. Wspomnienia prawdziwe i nieprawdziwe | 110 |
| 7. Pierwszy raz | 112 |
| 8. Życie jest wyjątkowe | 114 |
| 9. Miejsca, ludzie, siła | 116 |
| 10. Ludzie, od których się uczę | 118 |
| 11. Propozycje na dobry początek | 120 |
| 12. Poznajmy się – galeria niezwykłych prac | 122 |
| 13. Powitania | 124 |
| 14. Dajemy sobie „prezenty“ | 125 |
| 15. Jesteśmy zespołem | 126 |
| 16. Nasze mocne strony | 127 |
| 17. Kamień-papier-nożyczki i tarzan-babcia-lew | 128 |
| 18. Najważniejsze słowa | 130 |
| 19. Tunel słów | 132 |
| 20. Mocne plecy | 133 |

- | | |
|--|-----|
| 21. Moja wizytówka – mój nastrój | 134 |
| 22. Zabawy słowne – życiorys na literę, kot pana teodora jest... | 135 |
| 23. Stacyjki zadaniowe | 136 |
| 24. Tor zadaniowy | 137 |
| 25. Parateatr | 138 |
| 26. Pejzaże czterech pór roku – osnowa ćwierćlandu | 140 |
| 27. Szybka informacja (zamek) | 142 |
| 28. Mapa pamięci | 143 |
| 29. Rysowanie na balonach lub balonowa rakietka | 144 |
| 30. Powiększane ilustracje | 146 |
| 31. Bramy do niespodzianek | 147 |
| 32. Zdjęcie paszportowe | 148 |
| 33. Ruch, rytm, orkiestra | 150 |
| 34. Wirujące koła | 151 |
| 35. Oś czasu | 152 |
| 36. Poznanie przestrzeni (poszukaj) | 154 |
| 37. Jedna kartka – wiele zastosowań | 155 |
| 38. Potrafię/nie potrafię słuchać – „donoszenie“ informacji | 156 |
| 39. Rysowanie w odbiciu lustrzanym (ja przed lustrem, oś symetrii) | 157 |
| 40. Lina z zadaniami (integracja) | 158 |
| 41. Mała -średnia -duża – 2-4-8 | 160 |
| 42. Fotozoom na świat (na zaufanie) | 161 |
| 43. Tworzenie gier planszowych | 162 |
| 44. Mega figury geometryczne – chusta animacyjna | 163 |
| 45. Gwiazdy na czerwonym dywanie (plecy) | 164 |

Bibliografia 166

Suplement (mgr Halina Oster) 168





Szkoła Dorosłego Człowieka – kooperatywna inteligencja poprzez pedagogikę zabawy

„Największym niebezpieczeństwem
jest stracić samego siebie,
ale może to ujść niepostrzeżenie“

S. Kierkegaard

Przedmowa

W Szkole Dorosłego Człowieka spotykają się ludzie o różnych osobowościach, doświadczeniu życiowym i zawodowym, o rozbudzonych potrzebach edukacyjnych na zgoła innych poziomach.

Ich obecność w naszej szkole jest dowodem na wkraczanie, na nową drogę w życiu, na chęć dokonania w nim zmian, na kolejne, po latach przerwy, podjęcie trudu nauki.

Każde spotkanie ma swoją niepo-
wtarzalną dynamikę a o jego powo-
dzenie

niu decyduje elastyczność prowadzących w podejmowaniu kolejnych zadań i działań z grupą.

Nasza publikacja jest podręcznikiem-przewodnikiem dla praktyków pracujących z osobami ze środowisk dysfunkcyjnych i defaworyzowanych, wykluczonych społecznie lub izolujących się. Jest zachętą do poznania i wykorzystania metod pedagogiki zabawy. Dzięki podręcznikowi poznamy jej moc, w odzyskaniu tych ludzi dla społeczeństwa. Jest drogowskazem w całościowym podejściu do pracy z człowiekiem dorosłym. Przewodnik zawiera treści teoretyczne istotne w pracy z dorosłymi dotyczące ich potrzeb, motywacji, znaczenia

środowisk oraz zadań rozwojowych koniecznych do samorealizacji na drodze rozwoju społecznego i osobistego.

Dowiemy się z niej jak przełamywać bariery, pokonywać strach przed kontaktami z innymi ludźmi, jak budować wiarę we własne siły i zrozumienie do różnorodności w nas występujących. Każda z metod jest otwarciem do nieskończonej możliwości wariantów zaproponowanych przez osobę prowadzącą zajęcia a także przez samych uczestników.

Nasz podręcznik zawiera opis innowacji edukacyjne polegającej na wprowadzeniu pedagogiki zabawy do działań z osobami wykluczonymi społecznie z różnych przyczyn.

Działania prowadzone metodami pedagogiki zabawy są pewnego rodzaju wachlarzem, za którym każdy może się bezpiecznie ukryć. Forma zabawy-efekt nauki, to bezpieczne poznawanie siebie i otaczającego nas świata. Wielość proponowanych scenariuszy

oparta o doświadczenie pedagogiczne autorek zdobyte m.in. przez prowadzenie bardzo licznych godzin warsztatów, pozwala na dobór odpowiednich do grupy metod dydaktycznych.

Wszelkie działania powinny poprzez szerokorozumianą edukację prowadzić do budowy kapitału społecznego, którego wartość opiera się na wzajemnych relacjach społecznych i zaufaniu jednostek, które to mogą osiągać większe korzyści zarówno z ekonomicznego jak i społecznego punktu widzenia.

Użytkownikami innowacji są domy kultury, organizacje pozarządowe, placówki zajmujące się przeciwdziałaniu marginalizacji. Użytkownikiem testowym jest Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, Koło w Opolu, odbiorcami są osoby ze środowisk dysfunkcyjnych i defaworyzowanych i zagrożone wykluczeniem społecznym i marginalizacją. Odbiorcy testowi to osoby szczegółowo opisane w dalszej części podręcznika.

Halina Oster





Wstęp

(mgr Halina Oster)

Jako trenerzy i animatorzy Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów, metody pedagogiki zabawy wykorzystywaliśmy w pracy z dziećmi, uczniami przedszkoli i szkół. Uczyliśmy nauczycieli jak stosować tę metodę w ich pracy.

Innowacją edukacyjną jest wykorzystanie metod pedagogiki zabawy w działaniach z osobami dorosłymi, wykluczonymi społecznie ze środowisk dysfunkcyjnych i de faworyzowanych. Narzędzia pedagogiki zabawy znajdują swoje nowe zastosowanie.

Nasze motto to „Forma zabawy – efekt nauki”

Zabawa jest często postrzegana jako sposób na działania z dziećmi lecz nie z dorosłymi. Połączenie zabawy i dorosłych, jednoznacznie kojarzy się wszystkim z rozrywką i spędzaniem czasu wolnego. Nie utożsamiamy zabawy z nauką, pracą i całościową edukacją.

Pedagogika zabawy to dla wielu osób radość działania, mądra zabawa, potrzeba ciągłego doskonalenia się i szukania nowych rozwiązań. Zaletą jej stosowania są metody, techniki i zabawy, które w prosty, łatwy sposób możemy przeprowadzić a ułożone w sekwencji tworzą nam poczucie całości i przenikania się tematu w temat. Forma działań jest zawsze warsztatowa. Proces twórczy połączony jest ściśle z ruchem i czynnym działaniem.

W procesie nauczania najważniejsze jest zrozumienie swoich emocji, które mu towarzyszą.

Prowadzący wierząc w skuteczność tej metody prowadzi zajęcia pewnie i ufa rezultatom, które osiągnie. Odczuwa przychylność otoczenia bo wie, że metoda jest „bezpieczna” dla uczestników, daje szansę na ich motywowanie i podkreślenie wartości tego co robią. Powtarzalność jej stosowania wpływa na kształtowanie osobowości przyszłego animatora, wychowawcy czy opiekuna.

Metoda KLANZY, poprzez działanie daje szansę na zrozumienie „nowego”. Na dokonywanie zmian w schematycznym myśleniu i postępowaniu.

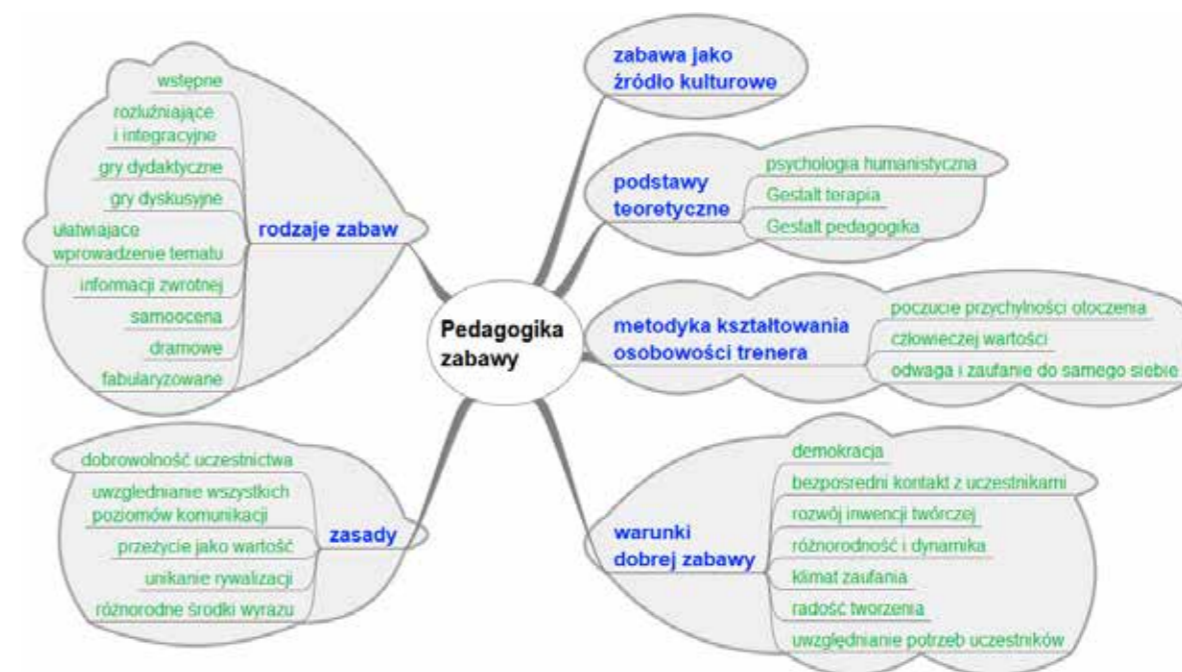
Źródłem inspiracji do powstania metody KLANZY była pedagogika zabawy (Spielpädagogik), Nawiązując do teorii psychologii humanistycznej wyodrębniającego się z niej nurtu pedagogiki postaci (Gestalt), próbuje przełożyć założenia teoretyczne na propozycje sytuacji, w których uczestnik grupy może bez lęku rozwijać swoje najlepsze cechy. Prostota metody jednak wymaga bardzo dużego zaangażowania prowadzącego. Uczestnicy mają wrażenie, że „samo” się wszystko dzieje, ale pomysłodawcą

i konstruktorem jest wyspecjalizowany prowadzący, animator, znawca metod pedagogiki zabawy.

Animator to ten co animuje – „ożywia”. Animatorami są aktorzy, którzy pobudzają do życia kukietki, pacynki i tradycyjne lalki. Przedmioty te zaczynają swoje życie ale to aktor im je daje.

Zabawy te w różnym ilościowym stopniu pojawiają się na warsztatach przybliżających nam wiele dziedzin wiedzy, treści i umiejętności.

Pedagogika zabawy przez swoją specyfikę staje się dobrym narzędziem do pracy z osobami wykluczonymi społecznie, które dzięki niej mają szansę na przeciwstawienie się temu i zatrzymanie procesu izolacji.



grafik: Elżbieta Hornowska





Część I.

Wprowadzenie teoretyczne w problematykę edukacji dorosłych

(dr Joanna Wawrzyniak)



1. Potrzeby osób dorosłych i znaczenie najbliższego środowiska w ich realizacji



Człowieka dorosłego charakteryzuje szereg cech różnicujących go od dziecka, a nawet – jak się współcześnie okazuje w obszarze życia społecznego – także od osoby starszej, która wszak nadal jest osobą dorosłą.



By zobrazować specyfikę człowieka **dorosłego w rozumieniu społecznym** (kontekst biologiczny oraz prawny zwykle jest jasny, ponieważ określają go konkretne normy oraz reguły), należy postawić się poniżej opisanymi kryteriami.



Człowieka dorosłego zatem cechuje umiejętność formułowania odpowiedzi na pytania dotyczące jego samego w kontekście indywidualnym, a także społecznym, w tym odpowiedzi dotyczących jego planów i zamierzeń na przyszłość. Dorosły to osoba przygotowana – merytorycznie i/lub społecznie do wykonywania zawodu, do rozpoczęcia życia zawodowego. Ma określony system wartości, który potrafi uzasadnić i którym kieruje się w życiu, umiejętnie korzysta z doświadczeń życiowych, budując swoją tożsamość i rozwijając samoocenę. Potrafi wytyczać sobie cele i podejmować ich realizację. Posiada dojrzałość społeczną, nieustannie się socjalizuje i poszerza kontakty społeczne, co pozwala mu na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, na pełnienie określonych

ról. Ma w związku z tym zdolność obiektywnej oceny siebie i innych uczestników środowiska społecznego. Potrafi tworzyć więzi uczuciowe z innymi ludźmi, jest odpowiedzialny za innych oraz za swój rozwój, co przejawia się w podejmowaniu różnych form edukacji w celu podnoszenia i zdobywania nowych kompetencji i szerszego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. W tych obszarach wykorzystuje umiejętność abstrakcyjnego myślenia.

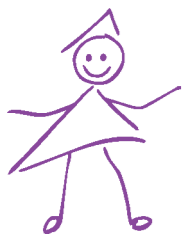
Człowiek zmienia się przez całe życie, co w dużej mierze oznacza jego rozwój, a proces ten trwa od narodzin po śmierć. Znaczące zmiany rozwojowe występują w każdym okresie życia człowieka; pod tym względem każda faza życia jest tak samo ważna, bowiem w każdej coś zmienia się, coś pozostaje stałe mimo upływu czasu, coś pojawia się w życiu nowego oraz coś się doskonali, a co innego zostaje zaniechane. Wszystkie to stanowi rozwój. A rozwój dotyczy zawsze człowieka jako całości, na którą składają się zmiany w funkcjonowaniu człowieka w różnych obszarach, między innymi w obszarze fizycznym (zmiany

sylwetki, sprawności i motoryki), intelektualnym (przyrost wiedzy, umiejętności, poszerzanie zainteresowań), emocjonalnym (nawiązywanie stosunków między ludzkich, wchodzenie w interakcje i związki, rozwój duchowy), czy społecznym (angażowanie się w różne formy aktywności, uczestnictwo społeczne, podejmowanie pracy zawodowej i pełnienie ról).

Motorem zmian i – co się z tym wiąże – także rozwoju są odczuwane przez człowieka dorosłego **potrzeby**.

Potrzebami ludzkimi zajmuje się wiele nauk, a ich analiza jest szczególnie ważna w procesie diagnozowania, zaspakajania, regulowania oraz niezdolności i przeszkód na drodze ich samodzielnego zaspakajania. Osią rozważań na temat potrzeb jest człowiek ujmowany jako członek większej zbiorowości, a jego potrzeby analizuje się w kontekście potrzeb środowiska, z którego pochodzi, a większość z nich wiąże się ze zdobywaniem i utrzymywaniem pozycji społecznej, a także samowystarczalności do jak najpóźniejszych lat życia, któ-





ra jest gwarantem zachowania autonomii i samodzielności w podejmowanych decyzjach.



Potrzeba najczęściej definiowana jest jako stan niedoboru, braku, zakłócenia równowagi w zakresie ważnych dla człowieka właściwości organizmu lub otoczenia. Potrzeba zatem, to inaczej brak czegoś, co motywuje do uruchomienia działania, celem którego jest wyrównanie tego braku i przywrócenie organizmowi zaburzonego życiowego optimum.



Kazimierz Frieske i Paweł Popławski (1996: 76) natomiast uważają, że „potrzeby to warunki, jakie muszą zostać spełnione, żeby ludzie mogli ze sobą współdziałać, podejmować autonomiczne decyzje i w ogóle uczestniczyć w życiu zbiorowym”. Aleksander Kamiński natomiast określił potrzebę jako „brak czegoś wprowadzający jednostkę w niepożądany stan, będący zwykle motywem do działania w kierunku odpowiedniej zmiany tego stanu, czyli zaspokojenia potrzeby”



(za: Leszczyńska-Rejchert 2006: 65).



Najbardziej znaną koncepcją potrzeb jest piramidalny ich układ opisany przez amerykańskiego psychiatrę Abrahama Masłowa. Podstawowym założeniem tej koncepcji jest twierdzenie, że warunkiem pojawienia się potrzeb wyższego rzędu jest zaspokojenie potrzeb niższego rzędu. Wówczas pojawiają się potrzeby przynależności i miłości, które obejmują zarówno obdarzanie uczuciem jak i przyjmowanie uczucia. Występuje wtedy pragnienie związków z ludźmi, tęskni za udziałem w grupie i z dużą intensywnością dąży do osiągnięcia tego celu.

Warunkiem pojawienia się potrzeb wyższego rzędu jest zaspokojenie potrzeb niższego rzędu

Kolejny poziom to potrzeby szacunku, pragnienie stałej, mocno ugruntowanej, zwykle wysokiej samooceny, szacunku dla siebie, poczucia własnej wartości oraz potrzeba poważania ze strony innych. Potrzeby te można po-

dzielić na dwie grupy. Do pierwszej należy pragnienie mocy, osiągnięć, kompetencji, pewności siebie w konfrontacji ze światem oraz niezależności i wolności. Do drugiej zaś pragnienie dobrej opinii i prestiżu, statusu, uznania, zainteresowania, znaczenia, godności czy docenienia. Zaspokojenie potrzeby szacunku dla siebie prowadzi do poczucia pewności siebie, własnej wartości, siły, zdolności i kompetencji, jak również poczucia, że jest się pożytecznym i potrzebnym w świecie.

Na kolejnym poziomie znajdują się potrzeby samorealizacji odnoszące się do występującego u ludzi pragnienia spełnienia, bardzo często związanego z edukacją, kształceniem, karierą zawodową i realizowaniem swojego potencjału. Oprócz powyższych, Masłowa wymienia również potrzeby poznawcze, do których zalicza pragnienie wiedzy i rozumienia. Potrzeby te są wolicjonalne (mają charakter dążeńiowy). Do tej kategorii należą także potrzeby estetyczne, których wyraźne wyodrębnienie jest trudne, ponieważ pokrywają się one w znacznym stopniu z potrzebami wolicjo-

nalnymi i poznawczymi (Masłowa 2006: 65-76). Zaspokojenie impulsów poznawczych przynosi w rezultacie subiektywne/ osobiste zadowolenie i poczucie osiągnięcia celu.

Na takiej koncepcji potrzeb opiera się system pomocy, wsparcia oraz edukacji osób dorosłych. Stopień odczuwania potrzeb bowiem oraz stopień ich zaspokojenia mówi nam o niezdolności człowieka do samodzielnego funkcjonowania (zaspakajania i regulowania potrzeb), niemożności odczuwania satysfakcji i zadowolenia z własnego życia, zaniżonej jakości egzystencji oraz o ujemnych (niekorzystnych) składnikach losu ludzkiego, jak dyskryminacja, choroby i niepełnosprawność, bezrobocie itp. (Dąbrowski 2000: 166-167).

Ze względu na pozycję społeczno-rodzinną osoby dorosłej, pojęcie potrzeby ponadpodmiotowej odnosi do sytuacji, w której może znaleźć się człowiek w każdym momencie swojego życia. Słuszne zatem wydaje się uwzględnienie w proponowanym przez Dąbrowskiego podziale potrzeb także kryterium wieku.





Potrzeby ponadpodmiotowe dzielą się na normalne (właściwe) i ponadstandardowe – wynikające z ujemnych dewiacji i okoliczności życiowych, występujących między innymi u osób z grup defaworyzowanych, wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym.



Potrzeby normalne wynikają z podstawowych właściwości gatunkowych człowieka, jego zależności interpersonalnych i społecznych oraz społecznie akceptowanych właściwości indywidualnych. Natomiast ponadstandardowe są wytworem różnego rodzaju niekorzystnych czynników dziedzicznych oraz ujemnych warunków życia i rozwoju człowieka. Wśród tych ostatnich wyróżnia się potrzeby zależne wywoływane na przykład przez lenistwo, niezaradność życiową, wyuczoną niesamodzielność, nastawienie na opiekę i pomoc ze strony innych ludzi oraz potrzeby niezależne wywoływane są przez czynniki niezależne od człowieka wynikające na przykład z upośledzeń fizycznych i psychicznych, sieroctwa, chorób, wypadków losowych czy trudności życiowych.



Tak więc potrzeby ponadpodmiotowe traktowane jako niezdolność człowieka do samodzielnego zaspakajania i regulowania swoich potrzeb są warunkowane wieloma czynnikami endogennymi i egzogennymi, do których można zaliczyć:

- różnego rodzaju odchylenia od normy, niepełnosprawność
- przewlekłe choroby, nieszczęścia, wypadki losowe
- przekraczające siły i środki trudne sytuacje życiowe, wśród których najistotniejszymi wydają się być traumatyczne wydarzenia w życiu człowieka, jak śmierć bliskiej osoby, samotność i osamotnienie, niektóre negatywne wyjścia z frustracji, cierpienie, regresję, nałogi, choroby, marginalizacja i ekskluzja społeczna
- niezaradność życiowa i uzależnienie zaspakajania pewnego zakresu potrzeb człowieka od opiekuńczej interwencji państwa i instytucji pomocowych, postawa zależności

z powodu na przykład z niskiego poziomu dochodów, biedy i ubóstwa (Lisowska 2008: 118-123).

Zarówno z indywidualnego, jak i społecznego punktu widzenia, potrzeby ponadpodmiotowe to te, których zaspokojenie wymaga przyjęcia we własną przestrzeń życiową drugiego człowieka – nauczyciela, doradcę, mentora, opiekuna. Jakość życia człowieka od tej pory zależy od jakości relacji, która się między nimi wytworzy – bez względu na fakt, czy relacja ta przebiega w środowisku rodzinnym, zawodowym czy w odpowiednich instytucjach. Zatem oczywistą staje się konstatacja, iż zaspakajanie potrzeb kształtuje jakość życia osób dorosłych.

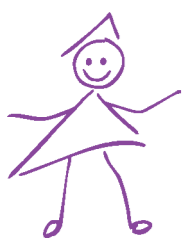
W procesie tym ważna jest rola komunikacji (potrzeb komunikacyjnych), gdyż komunikacja jest niezbędną podstawą interakcji społecznych, zaś w dorosłości prawidłowa komunikacja warunkuje w dużym stopniu integrację ze środowiskiem społecznym, umożliwia przewyższanie trudności w wyrażaniu się, współdziałaniu oraz w uzyskiwaniu

wpływu na innych. Z szeroko rozumianą komunikacją wiąże się potrzeba kontaktu osobowego, rozmowy, szacunku i akceptacji, uczestnictwa nie tylko w codziennych wydarzeniach, lecz także w relacji międzypersonalnej i międzygeneracyjnej.

Przyjmuje się także, że jedną z najważniejszych potrzeb osób dorosłych jest potrzeba aktywności, gdyż to poprzez aktywność człowiek zaspokaja większość swoich potrzeb. Zmiany w zakresie pełnionych ról społecznych i braki w aktywności prowadzą do powstania dużej ilości czasu wolnego i konieczności zmiany w stylu życia oraz podejmowanych działaniach na rzecz podniesienia jego jakości.

Ze względu na bezrobocie, doświadczanie marginalizacji w życiu społecznym może nastąpić poważna deprywacja potrzeb afiliacji, szacunku, przynależności do grupy, akceptacji, użyteczności i uznania, niezależności, bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego, satysfakcji życiowej, co znacząco wpływa na odczuwaną jakość życia.





2. Zadania rozwojowe okresu dorostoci i przeszkody w ich realizacji

Jak już wspomniano, dorostosc jest to kategoria biologiczno-społeczna, która określa stopień rozwoju psychofizycznego człowieka oraz stopień jego uczestnictwa w życiu społecznym. Zarówno stopień rozwoju, jak i szeroko pojmowaną działalność społeczną możemy scharakteryzować poprzez podejmowanie i realizację zadań rozwojowych przypisanych do tego okresu życia.

Dorostosc jest najdłuższym okresem w życiu człowieka, dlatego podzielony został na podokresy charakteryzujące się określonymi formami aktywności i obszarami rozwoju indywidualnego i społecznego: wczesną dorostosc (18-35 lat), średnią dorostosc (36-60 lat) oraz późną dorostosc (powyżej 60 roku życia).

Do podstawowych zadań we wczesnej dorostoci należy podjęcie pracy oraz obowiązków obywatelskich, znalezienie swojej grupy społecznej, nawią-

zanie bliskiej relacji drugą osobą, wybór małżonka, uczenie się współżycia z nim, prowadzenie domu, założenie rodziny i wychowywanie dzieci (Havighurst, 1981).

Praca jako podstawa do określania miejsca młodego dorosłego w społeczeństwie powinna odzwierciedlać jego ambicje i możliwości, być źródłem satysfakcji i spełnienia. Drugim obszarem aktywności jest rola partnera/ małżonka i rodzica. Z tym związany jest najważniejszy, zdaniem Eriksona (1997), aspekt rozwoju we wczesnej dorostoci, mianowicie zdolność do tworzenia związków opartych na intymności: zaangażowaniu, akceptacji i trosce.

Zadania te oznaczają konieczność podjęcia aktywności zarówno wobec siebie samego – własnego rozwoju, jak też w relacjach z innymi, z drugą osobą (Smykowski, 2004: 4-5). Oznacza to nie tylko odpowiedzialność w świetle prawa za swoje uczynki, ale przede wszystkim gotowość do samodzielnego troszczenia się o siebie i swoje sprawy.

Zarówno w aspekcie fizycznym, jak i poznawczym, młody dorosły staje się

stopniowo gotowy do podejmowania wielu ważnych i długotrwałych zobowiązań społecznych, w których jego działania mają na celu uzyskanie prestiżu i osiągnięcie możliwie wysokiej pozycji społecznej, dzięki rozwijającym umiejętnościom, zdobywanej wiedzy i budowaniu mądrości życiowej.

Powaznym zagrozeniem rozwoju jest sytuacja charakteryzująca się brakiem ukształtowanej tozsamosci

Dorosły na tym etapie życia posiada wrażliwość i zdolność do uczenia się tego, co pozwoli mu osiągnąć społeczne uznanie oraz awans. Zdarza się, że na tej drodze musi liczyć głównie na siebie, czuje się osamotniony i bez wystarczającego wsparcia ze strony innych. Jednak rozwijanie własnych zdolności, predyspozycji i potencjału, a także indywidualnych zasobów w postaci myślenia logicznego, pamięci, motywacji, umiejętności spostrzegania i analizy

sprzyjają świadomemu uczestniczeniu w życiu swojej społeczności.

Okres ten nie jest wolny od kryzysów i trudnych wydarzeń, które mogą utrudniać rozwój człowieka i realizowanie przez niego typowych dla tej fazy zadań. Znaczenie i waga trudnych zdarzeń życiowych (jak małżeństwo, rozwód, opieka nad dziećmi, zmieniające się często role zawodowe i społeczne, bezrobocie, choroby, porażki zawodowe i osobiste) wymuszają na człowieku konieczność dokonania gwałtownego zwrotu w sposobie funkcjonowania. Wykorzystanie tych doświadczeń w celu edukacyjnym – zrozumienia siebie i obrania określonych postaw – pozwala nie tylko nabyć sprawności radzenia sobie z zadaniami życiowymi, ale i wypracować postawę nie unikania trudnych wyzwań i zobowiązań.

Powaznym zagrozeniem rozwoju jest natomiast sytuacja charakteryzująca się brakiem ukształtowanej tozsamosci, niepodjęciem lub podjęciem w niewłaściwy sposób podstawowych ról społecznych typowych dla osoby dorosłej,





co może oznaczać, że młody dorosły nie wychodzi z pozycji dziecka lub że obowiązki człowieka dorosłego wypełnia bez satysfakcji – swojej i innych.

Innymi poważnymi przeszkodami na drodze realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości może być także brak niezależności od innych (finansowej, emocjonalnej, zwłaszcza u kobiet), nadmierne wydłużanie wczesnej dorosłości jako fazy przejściowej w oczekiwaniu na stabilizację (zawodową, społeczną, rodzinną), nadmiernie silne związki z rodzicami i niemożliwość ich osłabienia oraz przeniesienia uczuć na inną osobę, brak wsparcia społecznego (również mentora) dającego wsparcie w realizacji nowych ról, wyręczające w obowiązkach otoczenie (np. rodzice, instytucje państwowe i społeczne, inni bliscy), nie wypracowanie własnego sposobu realizacji ról, dążenie do sztywnego i niedostosowanego do możliwości ról pracownika i partnera, nadmierna eksploatacja w poświęcaniu się pełnieniu obowiązków zawodowych (pracoholizm) lub rodzinnych – domowych, rodzicielskich (kobiety). W przypadku kobiet częstym jest zjawisko definiowania siebie poprzez małżeństwo – kobieta określa siebie przede wszystkim jako żonę, siebie określa poprzez pozycję i karierę męża, jej własne cele i potrzeby mają

Brak satysfakcji z pełnionych ról zarówno rodzinnych, jak i zawodowych, może być związany także z brakiem możliwości skorzystania z szerszej oferty społecznej, z braku takich propozycji, z zamknięciem się zbyt małym środowisku i izolacją społeczną – nie zawsze dobrowolną czy uświadomioną. Bariery w realizacji zadań rozwojowych może być także brak realistycznej oceny swoich możliwości i ograniczeń. Zbyt wygórowana lub zaniżona ocena własnych możliwości nie pozwala na podjęcie ról i zadań, którym młody dorosły jest w stanie sprostać. Może więc podejmować działania poniżej swoich możliwości i ambicji, co nie sprzyja rozwojowi intelektualnemu, ani społecznemu. Taka sytuacja może w rezultacie doprowadzić do ukształtowania się niesprzyjającego zdrowiu stylu życia, nadużywanie alkoholu i innych używek oraz do zaburzeń somatycznych (Brzezińska 2002: 13).

drugorzędną wartość wobec małżeństwa. Innym niekorzystnym zjawiskiem jest tożsamość ograniczana przez małżeństwo: kobieta sfrustrowana, niezadowolona z małżeństwa i postrzegająca związek jako przymus, jest niepewna własnej wartości, nie odczuwa wsparcia w najbliższym otoczeniu, problemy z mężem określa jako skutek własnych wad.

Ryzykiem tego okresu życia jest gotowości do podjęcia działań zmieniających dotychczasowe niesatysfakcjonujące związki i zobowiązania. W zasadzie jest to najważniejszy moment wczesnej dorosłości, który daje możliwość dokonania ostatnich korekt w planowaniu własnego dorosłego życia.

Środkowa dorosłość (36-60 lat) to długi okres w życiu człowieka, dlatego zadania rozwojowe przypadające na okres środkowej dorosłości można podzielić na dwie grupy – jedna z nich związana jest z odpowiedzialnością za losy innych: własnych dzieci, współpracowników, podwładnych, zaś druga – z dbaniem o rozwój osobisty i zawodowy,

kierowaniem tym rozwojem, braniem za niego odpowiedzialności.

Do zadań tego okresu należy: pomaganie nastoletnim dzieciom stać się szczęśliwymi i odpowiedzialnymi dorosłymi, osiągnięcie w pełni dojrzałej społecznie i obywatelskiej odpowiedzialności, osiągnięcie i utrzymanie satysfakcjonującej kariery zawodowej, rozwijanie zainteresowań i hobby stosownych do wieku dojrzałego, akceptacja fizjologicznych zmian wieku średniego oraz przystosowanie się do nich, a także przygotowanie do starzenia się rodziców (Havighurst, 1981).

Po okresie wczesnej dorosłości, w którym młodzi ludzie są przede wszystkim skoncentrowani na sobie w okresie środkowej dorosłości następuje czas „zbierania owoców” wszystkich wcześniejszych wysiłków i dzielenia się nimi z innymi (Brzezińska, 2002). Środkowa dorosłość bowiem to czas pełni życiowych możliwości i osiągnięć, w rękach dorosłych spoczywa największa odpowiedzialność za losy społeczne, piasto-





wanie najwyższych urzędów i znaczących stanowisk.

realizację zainteresowań, zaangażowanie w działania twórcze, rozbudowywanie życia wewnętrznego (Kielar-Turska, 2000). Mimo, iż na pierwszy plan wysuwa się potrzeba opiekowania się innymi, to jednak nie można zapominać o sobie. Jedną z największych trudności okresu dorosłości jest znalezienie równowagi między działaniem na rzecz innych (najbliższych, współpracowników i pracodawców), działaniem dla siebie samego. Szansą pełnego rozwoju jest osiągnięcie dynamicznej równowagi między daniem z siebie a dbaniem o siebie. Dawanie z siebie innym jest możliwe jedynie wówczas, kiedy inwestujemy w siebie.

Okres środkowej dorosłości to czas korzystania z tego, co się osiągnęło wcześniej, gdy aspiracje i nadzieje realizują się i owocują (Miś, 2000). Jest to czas szczytowych osiągnięć w karierze zawodowej, co związane jest z zakresem posiadanej wiedzy, władzy i autorytetem, statusem materialnym oraz satysfakcją z wykonywanej pracy. Najbardziej cenieni i wpływowi specjaliści rekrutują się z tej grupy wiekowej. W tym okresie

Istnieje silny związek między działalnością osób w tym okresie życia a pomnażaniem różnorodnych zasobów społeczności, do której należą: edukacyjnych, kulturowych, ekonomicznych (Newman, 1984). Ze względu na kompetencje osób dorosłych (odpowiedzialność, dojrzałość, zasób zgromadzonych doświadczeń życiowych), oczekiwanie społeczne dotyczy w głównej mierze objęcia opieką młodszego pokolenia, przekazania im wiedzy i umiejętności, dzielenia się z młodszymi swoimi doświadczeniami i przeżyciami. Tego rodzaju generatywność staje się w tym okresie życia nową formą zaangażowania w życie społeczne i wyraża się we wspomaganiu rozwoju i przekazywaniu wartości przyszłemu pokoleniu. Ale generatywność jest także zdolnością aktywnego tworzenia siebie, rozwijania własnej tożsamości, świadomego dbania o swój wszechstronny rozwój.

Osiągnięcie pewnej stabilizacji w życiu zawodowym i rodzinnym pozwala na

ludzie wywierają największy wpływ na swoje otoczenie społeczne, zostają naturalnymi liderami w swojej społeczności.

Podstawową cechą tego stadium jest zatem troskliwość przejawiana wobec własnych dzieci, młodszych pokoleń, rodziców, dbanie o wartości i idee, lecz obfituje on także w wiele sytuacji stresowych, w tym codziennych trosk życiowych, sytuacji krytycznych czy kryzysów rozwojowych, których bezpośrednio lub długofalowe skutki zakłócają prawidłowy rozwój człowieka. Jeśli w tego rodzaju sytuacji dorosły nie doświadcza wsparcia i pomocy lub nie może/nie potrafi skorzystać z własnych zasobów – jego poczucie frustracji rośnie i przenosi się na różne sfery życia.

Kluczową trudną sytuacją okresu środkowej dorosłości jest bez wątpienia kryzys środka życia (wieku średniego), polegający na odczuwaniu przez człowieka upływu czasu (pierwsze oznaki starzenia, zmniejszanie się inteligencji płynnej, która oznacza zdolność do uważania skomplikowanych relacji i do

pokonywania problemów oraz pozwalającej jednostkom na umiejętne radzenie sobie z powracającymi i nowymi problemami życiowymi). Często odczuwają monotonię życia małżeńskiego, pojawia się syndrom opuszczonego gniazda (odejście dzieci z domu). W tym okresie dokonuje się wstępnego bilansu życia. Pojawiają się frustracje i głębsza refleksja nad sensem dotychczasowego życia (Brzezińska 2002: 14).

Panaceum na takie problemy może być aktywność w życiu społecznym, dlatego ważnym zadaniem w życiu dorosłego człowieka jest jego udział w życiu lokalnym, a więc w obywatelskim, samorządowym, politycznym i kulturalnym. Również w tych dziedzinach, dorosłość stawia przed człowiekiem cele do realizacji.

Człowiek, który realizuje się w aktywności społecznej, rozwija się, podlega wpływom środowiskowym, które wzbogacając go o nowe doświadczenia, kreują jego społeczną osobowość. Już antropolodzy zauważyli, że człowiek jest istotą stadną, jako taki nie może egzy-





stować w oderwaniu od innych ludzi. Pozbawiony kontaktów międzyludzkich i wyizolowany, stałby się istotą ułomną w każdym wymiarze.



Człowiek, który nie uległ prawidłowej socjalizacji, pozbawiony relacji interpersonalnych, nie doświadczający w życiu sprzeczności w wyniku kontaktów z nimi związanych, nie może liczyć na rozwój, co najwyżej na stagnację.



Ponadto zaniżona samoocena i negatywny obraz siebie samego skutkuje wzmocnieniem szkodliwych strategii i niskiej samooceny. Wówczas w radzeniu sobie z napięciem pojawia się ucieczka w alkohol, w leki, w pracę, w chorobę, w jedzenie, ale także w przemoc i autodestrukcję. W takiej sytuacji często konieczna jest interwencja psychologiczna celem zbudowania pozytywnego obrazu siebie i świata, praca terapeutyczna w oparciu o własne zasoby i społeczną sieć wsparcia, a w konsekwencji czerpania radości z dojrzałego życia.



Ostatni okres życia zwany późną dorosłością bywa określany też jako wiek

podeszły, wiek senioralny czy po prostu jako starość. Wydawałoby się, w porównaniu z okresem dzieciństwa i dorastania, iż jest to czas spokoju, stabilności, korzystania z osiągnięć poprzednich faz życia. Nic bardziej mylnego – przed człowiekiem w okresie późnej dorosłości stają specyficzne zadania: dostosowanie się do często gwałtownych zmian stylu życia, przystosowywania się do ograniczonej coraz bardziej sprawności, do zmniejszającego się kręgu bliskich ludzi, poszukiwania nowego sposobu życia, nowych form aktywności dających poczucie i zaspokajania własnych potrzeb i spełniania oczekiwań innych osób.

Zaniżona samoocena i negatywny obraz siebie samego skutkuje wzmocnieniem szkodliwych strategii i niskiej samooceny

Moment wejścia w starość jest kwestią wysoce indywidualną, nie opiera-

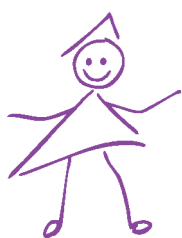
jącą się jedynie na wskazaniach metrykalnych, lecz przede wszystkim na sposobie funkcjonowania psychospołecznego. Utożsamianie się z rolą człowieka starego zależy od wielu czynników, między innymi od stylu życia w poprzednich okresach życia, od czasu przejścia na emeryturę, od poziomu sprawności organizmu, warunków ekonomicznych życia, wizerunku człowieka starego w danej społeczności, od oczekiwań najbliższego otoczenia, od ofert kierowanych do osób kończących aktywność zawodową.

Przed osobami w późnej dorosłości wieku stoi trudne zadanie nowego zrozumienia kontaktów społecznych – ich organizacji i jakości, przygotowanie się na odejście rodziców i starszych członków rodziny, przyjęcie nowych ról (np. babci i dziadka, emeryta, użytkownika czasu wolnego, pacjenta itp.), zaangażowania się w życie społecznych wspólnot jak działalność przykościelna, dobroczynność, uczestniczenie w grupach edukacyjnych.

Ważne jest, aby w tej fazie życia angażować się w aktywność społeczną, edukacyjną, kulturalną w jakimkolwiek stopniu – uzależnionym od możliwości i oczekiwań, w celu podniesienia samooceny oraz zaspokojenia potrzeby użyteczności i przynależności, a jednocześnie by zapobiec izolacji, marginalizacji czy ekskluzji społecznej. Również osoby słabego zdrowia mogą przejawiać aktywność edukacyjną oraz przekazywać innym swoją wiedzę – między innymi w postaci pisanych wspomnień, pamiętników, kronik itp. Jest to swoisty rodzaj generatywności, a także sposób na wewnętrzną integrację i poczucie sensu własnej egzystencji.

W okresie późnej dorosłości niezwykle ważne jest utrzymanie sprawności psychofizycznej, którą należy wspierać poprzez utrzymywanie zainteresowania światem i wydarzeniami oraz uczestniczenie w nich w jakikolwiek sposób, zapobieganie (czy też opóźnianie) spadkowi samodzielności, wyrównywanie luk pokoleniowych i poszukiwanie pól wspólnej aktywności, ciągłe uczenie się.





Najgroźniejszymi przeszkodami na drodze realizacji zadań w tej fazie życia jest kryzys więzi rodzinnych, brak oparcia w najbliższych, hamowanie motywacji, ograniczanie dostępu do aktywności, zniechęcanie, izolowanie, osamotnienie, pobyt w domu opieki, brak poczucia, że własne doświadczenia mogą być wartościowe i użyteczne dla innych, brak zainteresowania ze strony innych. Dlatego ważnymi wyzwaniem we wspieraniu rozwoju dorosłych jest demokratyzacja i pluralizacja życia społecznego, nacisk na osobistą inicjatywę, zaradność, uczestnictwo w postępie technologicznym, wymiana międzypokoleniowa. Kontakt z osobami w różnym wieku to naturalna okazja do uruchamiania własnych kompetencji, wykorzystywania swojej wiedzy i umiejętności, ale jednocześnie to możliwość poszerzenia tych kompetencji, weryfikowania posiadanych poglądów, uzupełniania wiedzy, nabywania nowych umiejętności. Im bardziej zróżnicowane jest to środowisko, im więcej w nim osób w różnym wieku, o różnych doświadczeniach życiowych, tym – co oczywiste – większa też szansa doświadczania kon-

fliktów, napięć, niezgodności postaw czy poglądów, wielości i różnorodności punktów widzenia, pomysłów na to, jak rozwiązać jakiś problem. Każda z tych grup to inne wymagania, inne oczekiwania, inna wiedza i mądrość życiowa, inne doświadczenia i umiejętności. Częsty kontakt osób młodszych, rówieśników i starszych to okazja do rozwoju bardziej pełnego i wszechstronnego, do doświadczania różnorodnych trudnych sytuacji i uczenia się radzenia sobie z nimi.

Tabela 1. Zadania rozwojowe według Roberta Havighursta

Okresu wczesnej dorosłości (17-33 lat)	Wiek średniego (34-60 lat)	Zadania rozwojowe po 60-tym roku życia.
Zakończenie nauki szkolnej i przygotowanie się do zawodu	Podjęcie większej odpowiedzialności społecznej	Podjęcie nowych ról i zajęć związanych z przejściem na emeryturę
Podjęcie pracy zawodowej	Nadanie życiu swojemu i współmałżonka większej pełni	Pogodzenie się ze spadkiem sił i ze zmniejszonymi dochodami
Rozwój zdolności do intymnych stosunków emocjonalnych i miłości	Rozwój zawodowy, kierowanie karierą	Włączenie się do grupy rówieśników
Znalezienie partnera i założenie rodziny	Osiągnięcie zamierzonego standardu życia	Utrzymanie zainteresowania światem
Prowadzenie domu	Wspomaganie startu życiowego dzieci	Przygotowanie się do ograniczeń fizycznych
Wychowywanie dzieci	Wypełnienie czasu wolnego zajęciami typowymi dla ludzi dorosłych	Przygotowanie się do straty bliskich
Podjęcie obowiązków społecznych i obywatelskich	Opieka nad starzejącymi się rodzicami	Wypracowanie dojrzałej postawy wobec śmierci.
Wypracowanie własnej filozofii życia	Pogodzenie się z nadchodzącą starością.	
Sformułowanie wizji własnej przyszłości		
Znalezienie pokrewnej grupy społecznej.		





3. Potrzeby osób dorosłych w zakresie aktywności

Pracę zawodową uważa się za podstawową formę działalności człowieka, definiującą go w ciągu dorosłego życia, podstawę statusu społecznego i uznania, istotne źródło satysfakcji życiowej. Aktywność ta bywa konieczna w celu ponownego określenia bądź podtrzymania własnej tożsamości społecznej.

Ze względu na rosnącą liczbę osób starszych w społeczeństwie i jednocześnie zmniejszającą się liczbę potencjalnych przyszłych pracowników, jednym z najistotniejszych celów polityki społecznej jest wydłużanie okresu życia zawodowego w celu utrzymania bądź pozyskania odpowiedniego poziomu zatrudnienia osób w wieku dotąd uznawanym za poprodukcyjny.

Prognozowane do roku 2060 wielkości związane z koniecznością wydłużania życia zawodowego ponad przyjęty obecnie wiek emerytalny powodują, że bezdyskusyjną koniecznością stają się programy aktywizacji zawodowej skierowane do osób w wieku 50+, które są traktowane w naszej gospodarce jako „prawie emeryci”, przez co ich potencjał jest niedoceniany na rynku pracy. Jednocześnie cele Strategii Lizbońskiej dla krajów Unii Europejskiej zakładają zatrudnienie w tej grupie wiekowej na poziomie 50%. Polacy jednak wolą wczesne przechodzenie na emeryturę niż dłuższą pracę zawodową, dlatego zintensyfikowanie działań na rzecz większej zatrudnialności osób 50+ oraz **edukacja dorosłych w kierunku uświadamiania korzyści z długiego życia zawodowego powinny być zadaniami priorytetowymi** w polityce społecznej, a także w systemie edukacji formalnej, pozaformalnej oraz w mediach. Problemem jest także bierność zawodowa osób w wieku produkcyjnym – zwłaszcza kobiet – związana ze stosunkowo wysokimi świadczeniami socjalnymi (np. zasiłki pieniężne i pomoc materialna dla osób ubogich i/lub długotrwale bezrobotnych i/lub rodzin wielodzietnych) oraz wypłacanymi z tytułu posiadania dzieci („program 500+).

rowane do osób w wieku 50+, które są traktowane w naszej gospodarce jako „prawie emeryci”, przez co ich potencjał jest niedoceniany na rynku pracy. Jednocześnie cele Strategii Lizbońskiej dla krajów Unii Europejskiej zakładają zatrudnienie w tej grupie wiekowej na poziomie 50%. Polacy jednak wolą wczesne przechodzenie na emeryturę niż dłuższą pracę zawodową, dlatego zintensyfikowanie działań na rzecz większej zatrudnialności osób 50+ oraz **edukacja dorosłych w kierunku uświadamiania korzyści z długiego życia zawodowego powinny być zadaniami priorytetowymi** w polityce społecznej, a także w systemie edukacji formalnej, pozaformalnej oraz w mediach. Problemem jest także bierność zawodowa osób w wieku produkcyjnym – zwłaszcza kobiet – związana ze stosunkowo wysokimi świadczeniami socjalnymi (np. zasiłki pieniężne i pomoc materialna dla osób ubogich i/lub długotrwale bezrobotnych i/lub rodzin wielodzietnych) oraz wypłacanymi z tytułu posiadania dzieci („program 500+).

Niska aktywność zawodowa i społeczna osób dorosłych często pociąga za sobą inne **(negatywne) skutki, np. zmniejszenie akceptacji dla nich ze strony otoczenia, budowanie negatywnego stereotypu, dyskryminację, a w efekcie wycofanie i patologizację życia codziennego (uzależnienia, izolacja)** będących zarówno skutkiem, jak i przyczyną przedwczesnego wycofania się z aktywności.

Uczestnictwo osób dorosłych w życiu społecznym i zawodowym jest determinowane licznymi czynnikami jak:

- płeć (kobiety częściej podejmują aktywność społeczną),
- wykształcenie (im wyższe, tym wyższy poziom aktywności),
- stan zdrowia,
- środowisko rodzinne,
- warunki bytowe (im gorsze, tym mniejsza aktywność),
- doświadczenia i poziom aktywności we wcześniejszych fazach życia,
- miejsce zamieszkania (w miastach

jest więcej ofert spędzania czasu wolnego),

- istnienie i działalność instytucji kulturalnych w najbliższym otoczeniu.

Wpływ tych czynników powoduje, że w Polsce osoby dorosłe (zwłaszcza nieaktywne zawodowo) częściej poświęcają czas na czynności **pasywne** (oglądanie telewizji, rozmowy ze znajomymi, odpoczynek) oraz **względnie pasywne** (czytanie książek, słuchanie radia, komputer) prace domowe, ogródek, zajmowanie się wnukami, pomoc dorosłym dzieciom.

Mobilizacja kapitału społecznego (a także intelektualnego) osób dorosłych nie jest zadaniem łatwym, zważywszy na brak tradycji w tym zakresie oraz przedkładanie problemów o charakterze zdrowotnym i finansowym, a także codziennych prac na rzecz rodziny, ponad kwestie działalności społecznej, obywatelskiej czy edukacyjnej. Z tego względu coraz częściej wskazuje się na potrzebę oddziaływań na rzecz zmiany ról i pozycji tych osób w społeczeństwie poprzez





szeroko wdrażane i realizowane na dużą skalę projekty o charakterze aktywizacyjnym oraz edukacyjnym, także w wymiarze międzypokoleniowym.

przykład raport zespołu Instytutu Rozwoju Służb Społecznych (2010: 112-121). Z treści raportu dowiadujemy się, iż starsze pokolenie jest najmniej aktywne w środowisku lokalnym, choć dla większości z nich jest to jedyne środowisko, w jakim funkcjonują po zaprzestaniu pracy zawodowej. W szerszej aktywności społecznej starszego pokolenia, mierzonej uczestnictwem w organizacjach społecznych, partiach, grupach religijnych itd. bierze ich udział 12 procent, co nie jest wielkością imponującą.

Zebrane dane tego rodzaju pozwoliły jednak odpowiedzieć na pytanie o zasadność realizowanych usług w obszarze szeroko rozumianej edukacji. Okazało się bowiem, że zarówno **zajęcia komputerowe, hobbystyczne i ruchowe, jak i artystyczne oraz krajoznawcze** zostały uznane za te, których seniorzy szczególnie pożądamy. Najmniej amatorów znajduje nauka języków obcych.

W osobnej części badań analizie został poddany zakres usług związanych ze wzmacnianiem potencjału osób w okresie późnej dorosłości. Obszar ten

składa się z czterech kategorii usług do nich kierowanych: profilaktyki starzenia się, usług edukacyjnych (w tym poradnictwo dla osób w wieku przedemerytalnym przygotowujące do roli emeryta, szkolenia z nowych technologii jak bankomat, telefon komórkowy oraz poznawanie technologii informatycznych i informacyjnych), szkoleń z zakresu utrzymania higieny osobistej i urody oraz z przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek.

Do barier uniemożliwiających lub utrudniających udział osób dorosłych w zajęciach aktywizacyjnych zaliczyć można:

- kwestie finansowe, w tym brak środków na dojazdy oraz na udział w płatnych zajęciach i kursach (45%),
- kwestie mobilności i transportu, jak brak połączeń komunikacją publiczną, brak własnego samochodu (30%),
- utrudnienia wynikające z obowiązków zawodowych, rodzinnych i domowych pełnionych przez seniorów (29%),

- zły stan zdrowia, który może być przeszkodą w uczestniczeniu w zajęciach aktywizacyjnych (20%).

Interesującą informacją natomiast jest ta, iż jedynie 7% badanych stwierdziło, iż nie widzi jakichkolwiek barier uniemożliwiających lub utrudniających udział w zajęciach aktywizacyjnych.

Przedstawione w raporcie dane, ale również inne, pomniejsze diagnozy i regionalne działania na rzecz pobudzania aktywności osób w okresie późnej dorosłości, wskazują na konieczność inicjowania i rozwijania nowego obszaru pedagogicznego – andragogiki edukacyjnej, by edukacja w tym obszarze była poprawna metodycznie, a jej treści korelowały z potrzebami społecznymi i indywidualnymi osób dorosłych – zwłaszcza tych, którzy (z różnych względów) nie pracują, zamieszkują mniejsze miejscowości, borykają się z problemami finansowymi, zdrowotnymi i są szczególnie narażeni na dyskryminację i izolację społeczną.

We wskazanych obszarach przodują organizacje pozarządowe realizując





projekty finansowane z funduszy budżetów samorządowych, centralnych, ministerialnych oraz Unii Europejskiej, skierowane do (przyszłych) **liderów lokalnych – animatorów**, co traktować można jako (niewielki, ale znaczący) element kształcenia kadr do pracy z **osobami dorosłymi, zwłaszcza z grup defaworyzowanych**.



Animator zdaje się być odpowiednią osobą, by **integrować działania edukacyjne, aktywizujące oraz inkluzyjne w obszarze pracy socjalnej** z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Ważną rzeczą jest, jednakże, rekrutacja takich osób oraz ich właściwe przygotowanie do pracy animacyjnej, czego wymaga nie tylko specyfika praktyki na tym polu, lecz także liczne zapisy programowe strategii rozwoju województw oraz wymogi (np. inkluzji społecznej, aktywizacji zawodowej) stawiane poszczególnym krajom przez organy Unii Europejskiej.



Dobrym pomysłem może okazać się wyselekcjonowanie **lokalnych liderów**, którzy spełnialiby się w roli animato-

rów oraz aktywizatorów – głównie z racji znajomości ludzi oraz problemów, jakie towarzyszą lub utrudniają codzienną aktywność. Poza wzajemną znajomością między dorosłymi (mieszkańcami regionu) a liderem, ważnym kryterium ich wyłaniania jest identyfikacja z lokalną społecznością, zaznajomienie z problematyką miejscowości. W pracy animacyjnej istotne jest wzajemne zaufanie, a jemu sprzyjać może wiek lidera – zbliżony do wieku aktywizowanych osób. Oczekuje się, iż lider będzie potrafił uruchomić siły społeczne akumulowane w otoczeniu, a częstokroć on sam jest jednostkową siłą zmagającą się z oporem, niechęcią i biernością społeczności.

Wyłonienie takiego lidera, który byłby jednocześnie efektywny jako animator edukacyjny i społeczny, nie jest sprawą łatwą, ponieważ powinien on cechować się określonymi atrybutami osobowościowymi, jak:

- poczucie własnej wartości,
- odpowiedzialność i uczciwość,
- pozytywne myślenie,

- kreatywność,
- odwaga,
- umiejętność budowania zespołu.

Jednocześnie powinien spełniać oczekiwania grupy społecznej, z której pochodzi i której działania/ rozwój ma animować, jak:

- posiadanie określonych kompetencji,
- ideowość,
- identyfikacja z reprezentowaną społecznością,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- szacunek i uznanie dla działań oraz dorobku osobistego lidera.

Lokalny lider to podmiot integrujący społeczność, posiadający kompetencje intelektualne, wiedzę, określoną samoświadomość obywatelską oraz stanowiący grupę odniesienia dla mieszkańców (Legutko-Kobus 2011).

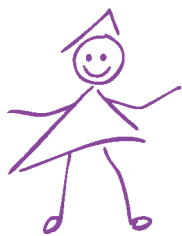
Powinna być nim osoba znana w społeczności, szanowana, ciesząca się au-

torytetem i zaufaniem, a jednocześnie inspirująca, motywująca do rozwoju i aktywności – także poprzez wprowadzanie zmian w codziennym funkcjonowaniu i schematach działań. Takim liderem w małych społecznościach jest często przedstawiciel instytucji, która cieszy się zaufaniem, np. nauczyciel/dyrektor szkoły, duchowny, twórca ludowy (liderzy nieformalni), sołtys, wójt (liderzy formalni).

Kompetencje i wiedza liderów, którzy zostają społecznymi i edukacyjnymi animatorami powinny być szczególnie wzmacniane, a kwestią kluczową w ich pracy jest zdobywanie zaufania poprzez działanie – zwłaszcza w małych społecznościach – wsiach, gminach, małych miastach. Coraz częściej bowiem rolą animatora jest nie tyle odpowiedzialność za realizację zadań aktywizacyjnych czy osiągnięcie zamierzonego celu, lecz moderowanie i pobudzanie do działania każdego uczestnika, członka zespołu czy społeczności (Legutko-Kobus 2011).

Do uniwersalnych celów realizowanych przez animatorów w lokalnych





społecznościach można zaliczyć:

- powrót na rynek pracy osób nieaktywnych zawodowo,
- pobudzenie aktywności społecznej mieszkańców,
- import i adaptacja dobrych praktyk,
- kreowanie potrzeby bycia aktywnym w starszym wieku.



Cele te są odzwierciedleniem problemów i kontrowersji związanych z aktywnością osób dorosłych – zwłaszcza długotrwale bezrobotnych, w tym głównie kobiet. Jednocześnie wśród problemów tych wskazać można:



- trudności z definiowaniem grupy (osoby w wieku produkcyjnym? bezrobotni? osoby marginalizowane? osoby w wieku przedemerytalnym? w przedpolu starości?),
- pasywne postawy (zniechęcenie do szukania pracy, korzystanie z zasiłków),
- bierność zawodowa i społeczna (niska samoocena, niepowodzenia



w szukaniu pracy, wykluczenie cyfrowe),

- niskie dochody ograniczające aktywność społeczną, obciążenie obowiązkami rodzinnymi (kobiety opiekujące się osobami starszymi i niesprawnymi w rodzinie).

Wymienione problemy, będące w istocie cechami tej grupy społecznej i wiekowej, uświadamiają jak trudne jest zachęcenie ich do jakiegokolwiek rodzaju aktywności.

Charakter pracy animatora, wyłonionego jako lokalnego lidera z małych społeczności, stwarza duże możliwości i szanse na rozwój mieszkańców, zasobów i potencjału wsi, miasteczek i całych gmin. Jednak lider w procesie nieustannej pracy animacyjnej potrzebuje ciągłego wsparcia (szkoleń, inspiracji) oraz zaplecza – ludzkiego i technicznego. Jest to bowiem z jednej strony forma aktywizacji zawodowej i społecznej osób w zagrożonych wykluczeniem, którzy pracę animatora wykonują, z drugiej zaś cenne i regularnie podejmowane działania animujące rozwój osób bę-

dących na emeryturze – biernych, niezadowolonych ze swej bierności i nieusatisfakcjonowanych czasem wolnym na emeryturze. Zawód animatora może więc być zawodem podwójnych korzyści.

Osoby dorosłe przedkładają obowiązki rodzinne, domowe nad indywidualne potrzeby uczestnictwa i działania w grupie, stąd oferta animacyjna oraz formy aktywizowania muszą uwzględniać to ograniczenie – także w rozumieniu ilości czasu poświęcanego na działania społeczne i edukacyjne oraz jego rozkładu w porach dnia.

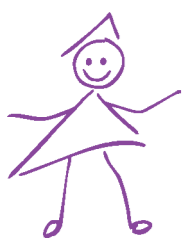
Innym inhibitorem aktywizacji i inkluzji społecznej mogą być pasywne i roszczeniowe (także wyuczone) postawy dorosłych, wynikające z ich apatii, niskiej samooceny oraz budowania ograniczeń skazujących ich na samotność i izolację.

Częściej, niżby sobie życzył animator, udział w aktywności społecznej może okazać się nie być życiowym priorytetem osoby dorosłej i może przegrywać w zderzeniu z kłopotami dnia codzien-

nego, takimi jak bariery finansowe, zdrowotne i bytowe oraz z problemy rodzinne. Warto jednak podkreślać, iż zajęcia aktywizujące są swoistym oknem na świat, włączającym osoby dorosłe dotąd bierne i/lub dyskryminowane lub izolowane do działań społecznych i przeciwdziałających bezpośrednio samotności i rutynie, a pośrednio poprawiających także ich kondycję fizyczną i psychiczną.

Te same korzyści mogą wynosić także animatorzy rekrutowani spośród osób dorosłych bezrobotnych – często długotrwale, więc narażonych na marginalizację społeczną, brak odczuwanej satysfakcji, niższą pozycję w społeczności, a także niedostatek kontaktów społecznych. Zarówno animator, jak i osoba aktywizowana mają szanse wzbogacać własny rozwój i potencjał oraz kapitał społeczności, w której funkcjonują.





4. Jak się uczą dorośli? – formy, zasady pracy z dorosłymi uczestnikami edukacji



Wymogiem współczesności jest ciągłe uczenie się, doskonalenie umiejętności, nieustanna gotowość do zmiany kwalifikacji, poszerzania wiedzy, twórczego podejścia do własnego życia zawodowego i budowania (w także odbudowywania i rekonstruowania) kariery. W obliczu współczesnych przemian społecznych oraz kryzysu gospodarczego, w tym wielu niekorzystnych zjawisk, jak: wysokie i długotrwałe bezrobocie, ubóstwo, dysfunkcje w rodzinie i w życiu wspólnotowym, zbyt wczesne przechodzenie na emeryturę, edukacja dorosłych jawi się jako obszar szczególnie ważnych zadań na drodze funkcjonalności człowieka dorosłego w życiu zawodowym i społecznym.



Uczenie się osób dorosłych w cywilizacji Zachodu staje się stałym i niezbędnym procesem, znacznie determinującym rozwój społeczeństw, a jednocześnie wpływającym na jakość



życia poszczególnych członków oraz odczuwanie przez nich życiowej satysfakcji.

Uczenie się stymuluje nie tylko do aktywności umysłowej, ale także do fizycznej i społecznej, zaspokajają potrzeby wyższego rzędu dzięki dostarczaniu wrażeń intelektualnych i kulturalnych oraz wzmacnia funkcjonalność poprzez trening intelektualny i – co najważniejsze – toruje drogę do niezależności, emancypacji, stałego rozwoju. Atrybuty te będą szczególnie pożądane w okresie późnej dorosłości, kiedy to dorośli staną przed koniecznością rozwiązywania własnych problemów, a nawet zaangażowania się w działania na rzecz szerszej społeczności, młodszych pokoleń.

Nowymi zadaniami dla dzisiejszych nauczycieli, animatorów, trenerów są opracowania adekwatnych do współczesnych warunków strategii edukacyjnych, metod i zasad efektywnego kształcenia osób dorosłych.

Wyzwania cywilizacyjne, w tym przede wszystkim rozwój nowoczesnych technologii oraz metod komunikowania

ze światem, przemiany w zakresie aktywności zawodowej (wydłużające się okresy bezrobocia, zanikanie niektórych zawodów oraz pojawianie się zupełnie nowych obszarów kariery i pracy), lecz także wydłużające się życie ludzkie – wszystko to wpływa na poszerzanie się możliwości i konieczność kształcenia i zdobywania nowych/innych kompetencji. Przekształceniu ulega także czas wolny osób dorosłych – od jego przyrostu w przypadku osób pozostających bez pracy (bezrobotnych, wczesnych emerytów, rencistów), poprzez jego modyfikację w zakresie sposobów jego spędzania (poszerzanie wiedzy, zdobywanie nowych kompetencji i uprawnień, rozwijanie pasji), po jego zanik (praca w wielu miejscach i etatach, samozatrudnienie). Aktywność edukacyjna zatem staje się coraz powszechniejsza.

Jednym z ważnych założeń edukacji dorosłych jest dążenie do ich samowystarczalności. W tym celu zwraca się szczególną uwagę na kształtowanie u dorosłych postaw pożądanych współcześnie na rynku pracy oraz w szeroko pojmowanym uczestnictwie społecz-

nym. W kształtowaniu tych postaw konieczna jest:

- edukacja ekonomiczna,
- nauka praktycznych umiejętności potrzebnych do dalszego życia,
- nauka działania na rzecz społeczności,
- nauka, której celem jest uzyskanie pełni człowieczeństwa.

Uczenie się stymuluje nie tylko do aktywności umysłowej, ale także do fizycznej i społecznej, zaspokajają potrzeby wyższego rzędu

Edukacja ma znaczenie dla emancypacji osób dorosłych, zwłaszcza kobiet, ukierunkowuje proces kształcenia na jednostkowe podniesienie jakości życia, dbałość o satysfakcję życiową i stały rozwój zainteresowań, uwolnienie się z opresyjnych warunków i kreowanie lepszej przyszłości. Rozwój aktyw-





ności i uczenie się w starości pozwala nie tyle na zachowanie odpowiednich kompetencji, co także na odkrywanie nowych aktywności wchodząc w świat do tej pory nieznaną, stymulując do ciągłego rozwoju, do uwolnienia się ze stereotypowych ról, do istnienia w wielu płaszczyznach życia społecznego. Szczególnym wyzwaniem jest zaistnienie generacji osób starszych w obszarach dotychczas zarezerwowanych dla młodszych pokoleń, jak na przykład aktywność w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Korzystanie przez osoby dorosłe z nowych mediów jest nie tylko celem samym w sobie, mającym podnieść jakość życia, jest także narzędziem do zdobywania nowej wiedzy, ułatwiającym czy nawet umożliwiającym podejmowanie kolejnych działań edukacyjnych. A posiadanie lub brak kompetencji informacyjnych może prowadzić w prostej zależności do podziałów społecznych.

Usamodzielnienie się jest istotnym czynnikiem motywującym do nabywania odpowiednich kompetencji informatycznych. Świadomość konieczności

uczestniczenia w życiu społecznym i jednocześnie w dużej mierze samodzielnie, motywuje do poszukiwania nowych możliwości uczestniczenia we współczesnym świecie i poznawania go. Codziennosc stwarza szereg okazji do korzystania z możliwości najnowszych osiągnięć techniki w zakresie komunikowania się, pozyskiwania wiedzy i podnoszenia satysfakcji z codziennych czynności.

Zdobycie i ciągłe poszerzanie wiedzy prowadzi do rozumienia świata, zmian w nim zachodzących oraz do zrozumienia drugiego człowieka

Zdobycie i ciągłe poszerzanie wiedzy prowadzi do rozumienia świata, zmian w nim zachodzących oraz do zrozumienia drugiego człowieka. Zrozumienie to prowadzi do akceptacji i rozpoznania potrzeb drugiego człowie-

ka, by w końcu nie tylko zrozumieć, ale i działać na jego rzecz. Działania na rzecz innych np. w formie wolontariatu, aktywności społecznej, wspólnotowej, to zdobywanie odpowiednich kompetencji do działań na rzecz drugiego człowieka, uczenie się bycia przydatnym, umiejętności niesienia pomocy i wsparcia, co okazuje się szczególnie ważne w kolejnych fazach życia (np. w starości).

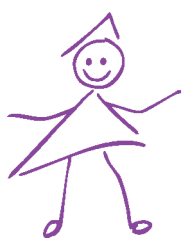
Uczenie się dorosłych odbywa się głównie poprzez odnajdywanie nowych miejsc i sytuacji przyjaznych uczeniu się: w rodzinie, mediach, organizacjach, w dyskusjach ze znajomymi, w podróżach, poprzez refleksję, uczestnictwo w kulturze i pracy wolontaryjnej, czy społecznej. – Wszędzie tam, gdzie poprzez wysiłek intelektualny można przyczynić się do dalszego rozwoju – głównie poprzez edukację nieformalną. Jednocześnie pomocne będzie wsparcie instytucjonalne poprzez **profesjonalną organizację przedsięwzięć edukacyjnych**.

Dorośli bowiem uczą się inaczej, niż dzieci i adolescenti (Knowles i in. 2009, s. 65-69). Różnice te wymuszają odmien-

ne podejście do dorosłych uczących się, a szczególne znaczenie w kreowaniu właściwego podejścia mają następujące założenia:

- **Potrzeba wiedzy** – Dorosły uczeń chce wiedzieć dlaczego ma się uczyć, koniecznością jest dla niego znajomości przyczyn i powodów, dla których ma podjąć edukację w określonym obszarze. Najistotniejsze są tu korzyści – także w sensie materialnym, których uczeń dorosły spodziewa się po zakończeniu nauki. Zasadne jest więc odnoszenie edukacji do życia zawodowego, którego rozwój w postaci nowych kompetencji pozwoli na podniesienie własnej pozycji (materialnej) w obszarze zawodowym. Ważne są także kompetencje społeczne wykorzystywane w życiu rodzinnym, osobistym oraz wspólnotowym. Rozwój tego rodzaju umiejętności pozwoli na podejmowanie szerszych kontaktów społecznych – na odwagę i wyższą samoocenę w tym obszarze.





- Tu podkreślana jest rola animatora, doradcy i nauczyciela, jako postaci kierującej dorosłym uczniem i uświadamiającej tego rodzaju potrzeby dorosłemu – zarówno w kategoriach ekonomicznych, jak i jakości życia rozumianej również jako wartość intelektualna.



- Założenie to jest ważne w obszarze życia zawodowego, zwłaszcza w sytuacji bezrobocia, obniżenia statusu społecznego spowodowanego mniejszymi dochodami, niższą pozycją społeczną, poddawaniu nieustannej presji oceny, kryteriów rekrutacji, co znacząco wpływa na świadome kreowanie własnej sytuacji zawodowej poprzez podnoszenie wiedzy i kompetencji.



- Wcześniejsze doświadczenia edukacyjne** – Ważna jest w podejściu nauczyciela (doradcy, animatora, mentora) do uczących się dorosłych świadomość, że istotną rolę odgrywa nie metodyka kształcenia dorosłych, lecz ich



wcześniejsze doświadczenia w zdobywaniu wiedzy, w tym nawyk uczenia się, otwartość na nowe sytuacje, ciekawość świata i życia, pozytywna postawa wobec siebie samego oraz innych. Ktoś, komu obce jest dobrowolne i świadome zdobywanie wiedzy, kto, nie czerpał radości z poznawania nowych obszarów, nie dążył do zdobywania nowych umiejętności, raczej nie zapala nagle chęcią do nauki, jeśli nie stanie przed wyjątkową (dla niego osobiście) sytuacją wymagającą konkretnego działania.

- Uczeń dorosły ma możliwość odwoływania się do własnych przeżyć i korzystania z doświadczeń zgromadzonych w ciągu lat życia. Doświadczenia osób dorosłych stanowią podstawę ich tożsamości, są bogatsze i bardziej zróżnicowane, niż ucznia nieletniego. Z tego powodu grupy uczących się dorosłych są niejednorodne, co w sposób znaczący wpływa na metodykę pracy z nimi, ponieważ dorośli mają nie tylko różne

doświadczenia, ale i motywacje do nauki, styl uczenia się, potrzeby, zainteresowania.

- Dzięki posiadanemu przez dorosłych uczniów doświadczeniu możliwe jest odwoływanie się do ich indywidualnego potencjału i stosowanie w edukacji różnorodnych metod – przede wszystkim pracy grupowej, laboratoryjnych, dramowych, warsztatowych, case study, różnych rodzajów dyskusji. Korzystanie z własnych doświadczeń niesie jednak także i pewne ryzyko, z którym trzeba się zmierzyć w procesie uczenia się dorosłych. Negatywny wpływ na uczenie się dorosłych mogą mieć ich złe nawyki, uprzedzenia, stereotypy ugruntowane w procesie wychowania, negatywne postawy utrudniające otwarcie się na nowe pomysły i zmiany zachodzące w rzeczywistości społecznej.
- Uczeń dorosły ma tę oczywistą przewagę od ucznia małego, że

że potrafi zdobytą wiedzę odnieść do sytuacji rzeczywistych i przeżytych przez niego, potrafi ją przenieść z obszaru abstrakcji do rzeczywistości.

- Motywacja** znacząco różnicuje uczniów dorosłych i nie-dorosłych. Jest także znaczącym czynnikiem wyzwalanym w sytuacji, kiedy nauczenie się konkretnych umiejętności stanowić może rozwiązanie ważnych problemów życia osobistego lub zawodowego. Motywacja wewnętrzna jest tą, która ma większe znaczenie w edukacji dorosłych. Za czynniki kreujące ten rodzaj motywacji uważa się odczuwane przez nich potrzeby, w tym głównie potrzeba satysfakcji, niezależności, samorozwoju, samooceny, odczuwania przyjemności i sukcesu, poczucia własnej wartości, podniesienia jakości życia, i inne związane z aktywnością rodzinną i zawodową. Sytuacją niewątpliwie niekorzystną jest brak odczuwania motywacji wewnętrznej przez dorosłego





człowieka w procesie uczenia się, a jedynie podejmowanie edukacji w wyniku motywowania zewnętrznego – przymusu, presji, wymogów stawianych przez osoby znaczące dla dorosłych w najważniejszych sferach ich aktywności, jak praca, rodzina, działalność społeczna. Nie oznacza to jednak, że czynniki zewnętrzne, jak na przykład prestiż i uznanie w środowisku, wzrost umiejętności a wraz z tym konkurencyjności, nie mają dla nich znaczenia.



- Argumentacja odwrócona spełnia tu dużą rolę – nieposiadanie nowej wiedzy i kompetencji uniemożliwi (ewentualne) zatrudnienie, do którego dążą osoby bezrobotne. **Obraz samego siebie** to założenie, które podlega pewnemu konfliktowi kiedy dorosły uznający siebie za człowieka odpowiedzialnego i zdolnego do kierowania własnym życiem, postawiony zostaje w roli ucznia – zdanego na wiedzę i wymagania innej osoby.



Korzystnym efektem może być

uświadomienie sobie potrzeby samokierowania, autotwórczości, która sprzyjałaby podejmowaniu nauki przez człowieka dorosłego i minimalizowałaby chęć rezygnacji z nauki, ucieczki od tego rodzaju (niekomfortowej) sytuacji dla dorosłego znajdującego się w roli ucznia. Spadek poczucia własnej wartości, niska samoocena i poczucie bezużyteczności mogą skutecznie blokować (dobrowolne) postawienie się w tej roli. Uczestnicy edukacji dorosłych mogą niechętnie przyjmować postawę ucznia, czemu sprzyja dominująca rola nauczyciela. Chętniej za to uczestniczą w dyskusjach i zajęciach warsztatowych, w których mogą (i tego się od nich oczekuje) odnosić się do swojej wiedzy i doświadczeń, w atmosferze wzajemnego z nich korzystania. W związku z tym typowy, podający charakter wiedzy (często naukowej, definicyjnej, problemowej) może nie odpowiadać dorosłym uczestnikom edukacji.



- **Gotowość do uczenia się** jest w uwarunkowana potrzebami związanymi ze społecznym, rodzinnym i zawodowym funkcjonowaniem osób dorosłych. Gotowość ta wynika z konieczności rozwiązywania codziennych problemów w tych obszarach. W przypadku kobiet bywa tak, że obowiązki związane z wychowywaniem nieusamodzielnionych dzieci ograniczają ich gotowość do uczestniczenia sformalizowanym procesie edukacji, a nawet do samodzielnego zdobywania wiedzy. Gotowość ta bywa osłabiona również przez uzależnienia i inne patologie, przez niesprzyjające środowisko, stereotypy, marginalizację czy samotność lub izolację społeczną dorosłego.
- Założenie **orientacji w uczeniu się** jest oparte o typową dla dorosłego ucznia koncentrację na problemie, jaki należy rozwiązać poprzez zdobycie wiedzy, kompetencji, umiejętności w określonej

dziedzinie życia. Naturalnym i pożądanym dla dorosłych jest utożsamianie zdobywanej wiedzy z konkretnym obszarem życia i działania. Wiedza nie jest traktowana przez dorosłego abstrakcyjnie czy w oderwaniu od realnych problemów, a raczej przypisywana jest do konkretnych działań i spraw na polu rodzinnym, zawodowym lub społecznym. Umożliwia to np. używanie odpowiedniego, zrozumiałego języka, posługiwanie się wziętymi z życia przykładami, odnoszenie wiedzy do rzeczywistych, znanych dorosłemu uczniowi sytuacji.

Kategorią nadrzędną w edukacji osób dorosłych zdaje się być samokształcenie wskazywane jako główny element kompetencji edukacyjnych, rozumiane także jako autokreacja, samorozwój, samodoskonalenie, samowychowanie. Samokształcenie (autoedukacja) jako określony styl życia oparty jest na aktywnym poznawaniu otaczającej rzeczywistości i siebie samego oraz





na doskonaleniu swojej osobowości we wszystkich dziedzinach.



W edukacji osób dorosłych ważną jest realizacja celów ogólnych, jak: zrozumienie świata, umiejętność jego interpretacji, budowanie obrazu siebie samego i przyjęcie odpowiedzialności za swoje życie. Samokształcenie w tej sytuacji edukacyjnej staje się pojęciem szerokim i oznacza zarówno samokontrolę, samosteroowność w zdobywaniu i dążeniu do wiedzy, jak i osobistą autonomię w procesie stawiania sobie celów edukacji oraz doboru treści kształcenia. Duże znaczenie w procesie uczenia się przywiązuje się do odpowiedzialności samego ucznia za efekty osiągnięte w edukacji. Bardzo ważnym obszarem jest zatem samosteroowanie procesem uczenia się przez dorosłych biorących w nim udział, stąd zalecanym działaniem jest określenie zasad, jakie powinny obowiązywać dorosłego ucznia w edukacji, by była ona efektywna i satysfakcjonująca.



Malcolm S. Knowles (2009, s. 244-248) formułuje te zasady w formie **ośmiu**



kroków-poleceń, jakie należy wykonać, by osiągnąć sukces w uczeniu się:

1. Zdiagnozuj swoje potrzeby w zakresie uczenia się.

Decydując się na podjęcie edukacji w dorosłości, ważnym i koniecznym zabiegiem jest dość precyzyjne określenie zestawu kompetencji wymaganych do pełnienia ról, które stanowią obszar Twojej aktywności (np. rola rodzica, opiekuna, pracownika określonej branży, działacza społecznego itd.). W tym celu należy połączyć posiadaną wiedzę o roli, jak Cię interesuje, z procesami rozumienia i wykorzystania posiadanych sprawności, z własnymi predyspozycjami oraz z oczekiwaniami, które z tą rolą wiążesz.

Skonstruowanie własnego modelu kompetencji jest ważne, choć niełatwe, nadaje on bowiem sens podjętym działaniom i wyraźnie je ukierunkowuje, minimalizując straty czasu i wysiłku wkładane w zdobywanie wiedzy niepotrzebnej z punktu widzenia Twoich potrzeb. Temu

krokowi towarzyszy ponadto samoocena słabych stron w zakresie, w którym chcesz się doskonalić. Może ona być uzupełniana przez informację zwrotną, jaką dostajesz po wykonaniu tego kroku przez osoby wspierające Cię w podjęciu edukacji na tym etapie.

2. Nazwij swoje cele.

Każda ze zdiagnozowanych potrzeb powinna być przełożona na konkretny cel/kilka celów. Ważne jest, by każdy cel obejmował obszar, którego chcesz się nauczyć, a nie czynności, które będą w tym procesie wykonywane. Cel powinien być zapisany w sposób najbardziej czytelny, powinien zawierać konkretne umiejętności, terminy ich realizacji oraz wytyczone przez samego siebie kierunki działań/edukacji.

3. Określ strategię uczenia się i zasoby, z których będziesz korzystał.

Opisz, w jaki sposób chciałbyś realizować każdy z wyznaczonych przez siebie celów. Opisz wszystkie zasoby (osobiste, instytucjonalne, społeczne, ekonomiczne), z których za-

mierzasz korzystać w trakcie uczenia się, a także scharakteryzuj wszelkie z możliwych do użycia przez Ciebie metod, technik i narzędzi w procesie zdobywania nowych kompetencji.

4. Opisz osiągnięcia, których oczekujesz.

Określenie poziomu, na jakim planujesz zdobyć nowe kompetencje ma znaczenie w procesie wypełniania celów, jakie zostały określone. Wykaz takich osiągnięć zawierać powinien dane, które podlegać będą weryfikacji i ewaluacji.

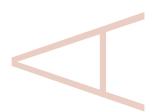
5. Określ sposób weryfikacji wyników.

Kryteria weryfikacji powinny różnić się od siebie w zależności od celów, jakie zostały wyznaczone. Na przykład określenie zdobywanej wiedzy może się odbywać poprzez ocenienie takich kryteriów jak: zrozumienie, dokładność, jasność, użyteczność w warunkach zawodowych, szkolnych, domowych itp., natomiast w przypadku umiejętności właściwymi kryteriami będą: opanowanie, elastyczność, precyzja. Następnie





warto ustalić osobę/ grono osób, którym powierzysz ocenę/ recenzję swoich postępów w edukacji. Jednocześnie warunkiem samostereowności w uczeniu się jest umiejętność właściwego rozróżnienia między oceną bardzo dobrą a dostateczną – poznanie szczegółowych kryteriów oceny i zastosowanie się do ich wymogów.



6. Zwracaj się do specjalistów o weryfikację wyników.

Nieocenioną pomocą może okazać się weryfikacja Twoich postępów przez osoby znające dziedzinę, w którą się zagłębiasz, a które darzysz zaufaniem. Ważne dla Twojej edukacji będą wówczas porady i sugestie wynikające z analizy Twoich celów, doboru strategii uczenia się, wykorzystania odpowiednich zasobów, wskazania innych/dodatkowych sposobów potwierdzenia wyników Twojej pracy.



7. Dotrzymuj zobowiązań.

Wykonuj to, co postanowiłeś jednocześnie weryfikując cele i strategię,



które mogą ewoluować w trakcie uczenia się.

8. Dokonaj ewaluacji swoich osiągnięć.

Po zakończeniu działań edukacyjnych, do których się zobowiązałeś, należy przeprowadzić ewaluację, by uzyskać potwierdzenie realizacji założonych przez siebie celów. Takiej pewności nabrać pozwoli poddanie się ocenie specjalistów z danego obszaru – przełożonemu, nauczycielowi, doradcy.

Kursy oraz szkolenia dla dorosłych są akceptowaną przez samych uczestników formą nabywania wiedzy i kwalifikacji, jednak stereotypowe podejście do kształcenia dorosłych, archaiczne i oparte na nieznaności form oraz metod, lecz przede wszystkim przyczyn kształcenia się dorosłych oraz ich potrzeb w tym zakresie, być może jest jedną z przyczyn niezbyt wysokiego ich uczestnictwa w stworzonych z myślą o nich rozwiązaniach w procesie zdobywania wiedzy i rozwoju kompetencji oraz kwalifikacji.

Nie bez znaczenia w procesie uczenia się dorosłych jest sytuacja edukacyjna, czyli zespół czynników i zdarzeń towarzyszących osobie dorosłej oraz wpływających pośrednio i bezpośrednio na przebieg procesu nabywania wiedzy oraz na jego efekty. Robert Gagne (1965) już w drugiej połowie XX wieku przypisywał duże znaczenie otoczeniu ucznia dorosłego w procesie kształcenia, a opisując poszczególne komponenty sytuacji edukacyjnych, wskazywał na ważną rolę nauczyciela w umiejętnym kierowaniu tym otoczeniem. Za najistotniejsze komponenty sytuacji edukacyjnych R. Gagne uznaje:

- Stymulację ucznia która polegać powinna na stosowaniu różnego rodzaju bodźców ułatwiających uczenie się nowych wiadomości, zachowań i postaw. Za szczególnie cenną uważa się stwarzanie sytuacji problemowych rozwiązanie których powinno się odbywać według zasad bliskich uczniowi. Sama sytuacja problemowa powinna być formowana wielokrotnie w różnych ujęciach lub być objaśniana

za pomocą różnorodnych środków i metod, np. ilustracji, filmów, przypadków, objaśnień.

- Kierowanie uwagą oraz działaniami ucznia poprzez stosowanie poleceń i wskazówek słownych lub pisemnych w celu skupienia uwagi ucznia na pożądanym elemencie procesu zdobywania wiedzy.
- Podsumowanie osiągnięć ma stanowić informację dla ucznia o jego postępach i wyrażane może być w postaci szczegółowego opisu jego postępów na danym etapie.
- Wzbogacanie zewnętrznych wzmocnień opierać się może o stosowanie ułatwień i różnego rodzaju wskazówek dodatkowych, by z czasem z nich rezygnować obserwując postępy w nauce.
- Ukierunkowanie myślenia ma miejsce, kiedy przyswojone zostały już zasady,





a zwłaszcza kiedy rozwiązywane są problemy. Wówczas dodatkowe wskazówki lub instrukcje przekazywane przez nauczyciela i otoczenie uczącego się mogą ukierunkować proces przypominania, zapamiętywania i kojarzenia, co zwiększa efektywność nauki.



- Wymaganie transferu wiedzy wiąże się z koniecznością stosowania zdobytej wiedzy w (codziennych) działaniach. Stwarzając sytuację problemową otwieramy dyskusję z uczniem i jego otoczeniem, w której użyta zostanie wiedza i postawy wcześniej wypracowane przez ucznia.



- Ocenianie osiągnięć odbywać się może za pomocą pytań płynących z otoczenia ucznia, na które ten powinien udzielić odpowiedzi i zostać na tej podstawie obiektywnie oceniony przez osoby/ instytucje z otoczenia ucznia.



- Udzielanie informacji zwrotnej może mieć postać oceniania ucznia

i wiązać się z określaniem poziomu osiągnięcia efektów kształcenia przez ucznia. Każde poprawnie wykonane zadanie jest informacją zwrotną dla ucznia. Informacja zwrotna może mieć postać bardziej złożoną, kiedy nauczyciel formułuje ocenę zadań wykonanych przez ucznia.

- Wszystkie opisane wyżej elementy sytuacji edukacyjnych ukazują złożoność oddziaływania otoczenia na ucznia dorosłego. Pożądane zmiany w jego umiejętnościach przynosi połączenie zewnętrznych warunków uczenia się z indywidualnymi możliwościami ucznia.

Tabela 2. Rola nauczyciela w procesie uczenia się dorosłych

Warunki uczenia się	Zasady nauczania
Uczniowie odczuwają potrzebę uczenia się	Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia uczniom nowe możliwości samodzielnego poszukiwania wiedzy pomaga każdemu uczniowi określić jego własne aspiracje w celu doskonalenia zachowań, pomaga każdemu uczniowi diagnozować braki przez porównanie jego aspiracji z obecnym poziomem umiejętności pomaga uczniom nazwać życiowe problemy jakich doświadczają z powodu braku w ich osobistych zasobach wielu doświadczeń.
Środowisko uczenia się sprzyja uczącemu dzięki komfortowym warunkom i atmosferze akceptacji i autonomii oraz zaufania.	Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> dba o komfort oraz wzajemne interakcje w grupie, akceptuje każdego ucznia jako osobę wartościową, szanuje jego myśli i uczucia, poszukuje możliwości budowania relacji wzajemnego zaufania i udzielania pomocy poprzez zachęcanie do współpracy oraz zrezygnowanie z rywalizacji i oceniania. Przedstawia swoje własne uczucia oraz potwierdza, że sam jest uczniem w wielu sytuacjach życiowych i zawodowych.
Uczeń uznaje cele uczenia się za własne	Nauczyciel włącza uczniów w proces wspólnego formułowania celów uczenia się, w których uwzględnione są potrzeby uczniów, instytucji, nauczyciela, przedmiotu oraz całej społeczności.
Uczniowie akceptują odpowiedzialność za uczenie się i aktywnie uczestniczą w tym procesie.	Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> Pomaga w docieraniu do niezbędnych w procesie uczenia się materiałów oraz pomaga w ich selekcjonowaniu, Pomaga uczniom samodzielnie organizować proces uczenia się (projekty indywidualne i grupowe itp.), aby dzielić odpowiedzialność i współuczestniczyć w procesie.
Proces uczenia się jest powiązany z doświadczeniami i wykorzystuje je	Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> Pomaga uczniom wykorzystać ich własne doświadczenia jako źródła osobistego uczenia się poprzez zastosowanie odpowiednich technik (np. dyskusja, dramy, analizy przypadku), Dopasowuje prezentację własnych zasobów do poziomu doświadczenia, jaki mają aktualnie jego uczniowie, Pomaga uczniom włączyć nowe zasoby doświadczenia w proces uczenia się, co nadaje uczeniu się większego znaczenia i czyni je bardziej zintegrowanym.
Uczniowie mają poczucie postępu, rozwoju zgodnego z ich własnymi celami	Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> Włącza uczniów w tworzenie kryteriów i metod pomiaru ich osiągnięć pozostających w zgodzie z wyznaczonymi celami, Pomaga uczniom rozwinąć i zastosować procedury autoewaluacji w nawiązaniu do wypracowanych wspólnie kryteriów.

Źródło: M. Knowless 2009: 88-89.





Bardzo istotnymi zadaniami nauczyciela w procesie kształcenia dorosłych są także te, które w sposób znaczący wpływają nie tylko na przebieg procesu i jego efekty, lecz również na powstanie decyzji o podjęciu kształcenia przez dorosłych oraz na motywację do trwania w nim.



Knowless (i inn. 2009: 108-125) wskazuje najistotniejsze działania, które kształtują efektywność i znaczenie kształcenia dla dorosłych, wśród nich:



- **Stworzenie klimatu sprzyjającego uczeniu się**, który sprowadza się w swojej podstawowej części do zorganizowania komfortowych warunków nauki (w rozumieniu pomieszczeń i sprzętu, w jaki są wyposażone sale) i służących interakcjom między uczestnikami.



Równie istotne jest bogactwo i dostępność zasobów materialnych, lecz przede wszystkim dostępność pomocy ze strony innych osób oraz klimat nagradzania i wspierania pozytywnych



zachowań, który w połączeniu z regularnymi ćwiczeniami zachęca do podtrzymywania procesu uczenia się. Podkreśla się także przeniesienie akcentu ze współzawodnictwa na współpracę, lojalność i wspieranie relacji interpersonalnych oraz nieformalny klimat. Klimat ten polegać ma także na kreowaniu zachowań, które – nagradzane – ulegają wzmocnieniu. Zatem tam, gdzie za uczestnictwem w edukacji (np. zawodowej) idą oczywiste korzyści (np. podwyżka, awans), klimat będzie bardziej sprzyjał uczeniu się, niż w organizacjach, w których możliwość edukacji postrzegana jest jako nagroda sama w sobie.

- **Stworzenie mechanizmów umożliwiających wspólne planowanie** oparte jest o imperatyw mówiący, że wszyscy uczestnicy procesu edukacyjnego powinni być zaangażowani w jego projektowanie, powszechna jest bowiem wiedza, że ludzie angażują się w działania i decyzje w stopniu adekwatnym

do ich uczestnictwa lub wpływu na proces decyzyjny i planowanie. Jednak samo uruchomienie mechanizmów umożliwiających wspólne planowanie nie wystarcza. Członków grup planujących należy traktować poważnie: odpowiadać za powierzone im zadania, mieć autentyczny wpływ na proces decyzyjny i działać w dobrej wierze, inaczej cały proces będzie zagrożony.

- **Diagnozowanie potrzeb edukacyjnych** związane jest z konieczności tworzenia modelu pożądanych zachowań, osiągnięć czy kompetencji. Konstruując taki model czerpać musimy z trzech źródeł: od jednostki (uczącej się), od organizacji (np. zakładu pracy, w którym pracuje) oraz od środowiska, w którym dorosły uczeń funkcjonuje. Diagnozowanie potrzeb opierać się będzie o kompetencje, czyli nabywanie umiejętności lub cech pożądanych w danym zawodzie, środowisku pracy bądź szerzej rozumianej społeczności.

Duże znaczenie mają też przemiany w schematach myślowych ucznia, co pozwala mu zrozumieć w jaki sposób przyswojenie nowej wiedzy przyczyni się do poprawy jego życiowych osiągnięć.

- **Szacowanie rozbieżności** wynika z traktowania różnicy między kompetencjami opisanymi w modelu a ich obecnym poziomem u ucznia jako luki, której rozmiar należy ocenić i zaplanować jej niwelowanie. W modelu andragogicznym uznaje się, że najwłaściwszym sposobem zmierzenia rozbieżności jest jej ocena przez samego ucznia jako różnicy między aktualnym a pożądanym położeniem.

- **Formułowanie celów programu kształcenia**, których spektrum powinno być na tyle szerokie, by obejmować wszystkie rodzaje rezultatów, za które odpowiada szkoła (program kształcenia). Wśród celów uwzględnić należy: wiedzę, myślenie refleksyjne, wartości i





nastawienia, uczucia i wrażliwość, umiejętności.

- **Projektowanie wzorów doświadczeń edukacyjnych** odbywać się

ma poprzez dobór obszaru problemowego zidentyfikowanego przez uczniów w ramach samodzielnej diagnozy, wybór odpowiedniej formuły uczenia się (prace indywidualne, projektowe, grupowe, zbiorowe), zajęcia oparte na uczeniu się przez doświadczenie oraz porządkowanie ich w sekwencje.

- **Wdrażanie programu**, czyli realizowanie czynności uczenia się zwykle organizowane jest przez powołane do tego instytucje, organizacje, ewentualnie działy w dużych firmach, które zajmują się rozwojem zawodowym swoich kadr. Sam program także podyktowany jest w znacznej mierze wymogami rynku pracy lub specyficznymi potrzebami zakładów pracy.

- **Ewaluacja programu** ma na celu

usprawnienie procesu uczenia się i nauczania, a nie – jak często błędnie się zakłada – sprawdzenie działalności nauczycieli/ edukatorów. Ewaluacja powinna składać się z następujących kroków:

1. Ewaluacja reakcji,
2. Ewaluacja uczenia,
3. Ewaluacja zachowań,
4. Ewaluacja rezultatów
5. Ponowna diagnoza potrzeb edukacyjnych.

- **Kontrakt edukacyjny** traktowany jest jako narzędzie syntezy, pozwala on poradzić sobie z kwestiami różnic środowiskowymi, edukacyjnych, różnic doświadczeń i zainteresowań, motywacji i zdolności, które są typowe dla większości grup uczących się dorosłych. Kontrakt rozwiązuje też problem poczucia sprawstwa uczniów w odniesieniu do celów, które mają osiągnąć. Kontrakt edukacyjny pomaga zidentyfikować zasoby, z których każdy uczeń ma korzystać oraz zapewnia stałe

procedury angażowania się uczniów w proces uczenia się.

- **Zmiany w rozwoju kadr** powinny zmierzać w kierunku od zarządzania logistyką szkoleń i kursów do pracy koncepcyjnej nad budowaniem oferty dla dorosłych chcących rozwijać się zawodowo i osobowościowo.

Wymóg pełnienia wielu różnych ról społecznych przez człowieka dorosłego stawia przed nim konieczność doskonalenia się i rozwijania w wielu dziedzinach, czemu służyć ma właśnie edukacja dorosłych w wielu swoich formach i rodzajach.

Osiągnięcie określonego poziomu dorosłości wymaga uczenia się, zdobywania wiedzy czy umiejętności planowania własnej przyszłości. W tym procesie szczególną rolę odgrywa praca zawodowa, która jest niewątpliwą wartością, jednak świadomość niskiego poziomu wykształcenia i wynikających z tego faktu niewielkich szans na satysfakcjonujące warunki zatrudnienia,

zdają się osłabiać motywację, także w zakresie konstruowania własnego planu i dążenia do realizacji zamierzeń.

Formy edukacji zawodowej (często finansowane z budżetu państwa lub UE) są niezwykle cenne i potrzebne, pod warunkiem, że trafnie i umiejętnie zostaną zaplanowane dla specyficznej grupy, jaką są dorośli długotrwale bezrobotni, różniący się w sposób wyraźny doświadczeniami – w tym głównie edukacyjnymi, zawodowymi, motywacjami oraz planem na własne życie. Tego rodzaju czynniki warunkują zwykle skuteczność uczenia i prawdopodobieństwo podjęcia i utrzymania zdobytej pracy, a wraz z nią satysfakcji i pozycji społecznej.





CZĘŚĆ II

Opracowanie metodyczne różnych form pracy z dorosłymi ze środowisk zagrożonych wykluczeniem (mgr Halina Oster)

SZKOŁA DOROSŁEGO CZŁOWIEKA



A

„Jeśli czujesz przygnębienie, to dlatego, że żyjesz w przeszłości.

Jeśli czujesz niepokój, to dlatego, że żyjesz w przyszłości.

Jeśli czujesz spokój, to dlatego, że żyjesz w teraźniejszości.

Leo Tzu

I

1. Szkoła Dorosłego Człowieka – założenia i sposoby działania

formalnego, jak i nieformalnego oraz pozaformalnego. By poprawić komfort własnego życia i być świadomym jakie procesy w nim zachodzą.

Problem występuje na terenie całego kraju jednakże nasilenie problemu w danym regionie zależy od wielu czynników.

Szkoła odpowiada na założenia edukacji całościowej (Life Long Learning) sformułowane w raporcie J. Delorsa oraz

R

O

E

T

Problemem, na który odpowiada Szkoła Dorosłego Człowieka jest niechęć i nieumiejętność dorosłych (w tym także bezrobotnych) do formalnej edukacji oraz nie w pełni przyjęta w społeczeństwie idea edukacji całościowej, zakładająca podejmowanie i uczestniczenie w działaniach związanych z uczeniem się w ciągu całego życia, by poprawić poziom wiedzy, umiejętności i kompetencji w perspektywie osobistej, obywatelskiej, społecznej i zawodowej – zarówno przy pomocy kształcenia

Budowanie kapitału społecznego poprzez rozbudzenie aspiracji i potrzeb edukacyjnych i kulturowych dorosłego człowieka

Grupy wsparcia

Rozwój osobisty i poszerzanie wiedzy

Integracja społeczna w tym także międzypokoleniowa

Edukacja kulturowa, prozdrowotna

Samodzielne działania

Kooperatywna inteligencja poprzez pedagogikę zabawy – proces grupowy, wzmocnienie jednostki, budowanie zaufania społecznego

Misja, kadra, specjaliści, infrastruktura, finanse

C

Z

E

S

C

I

I

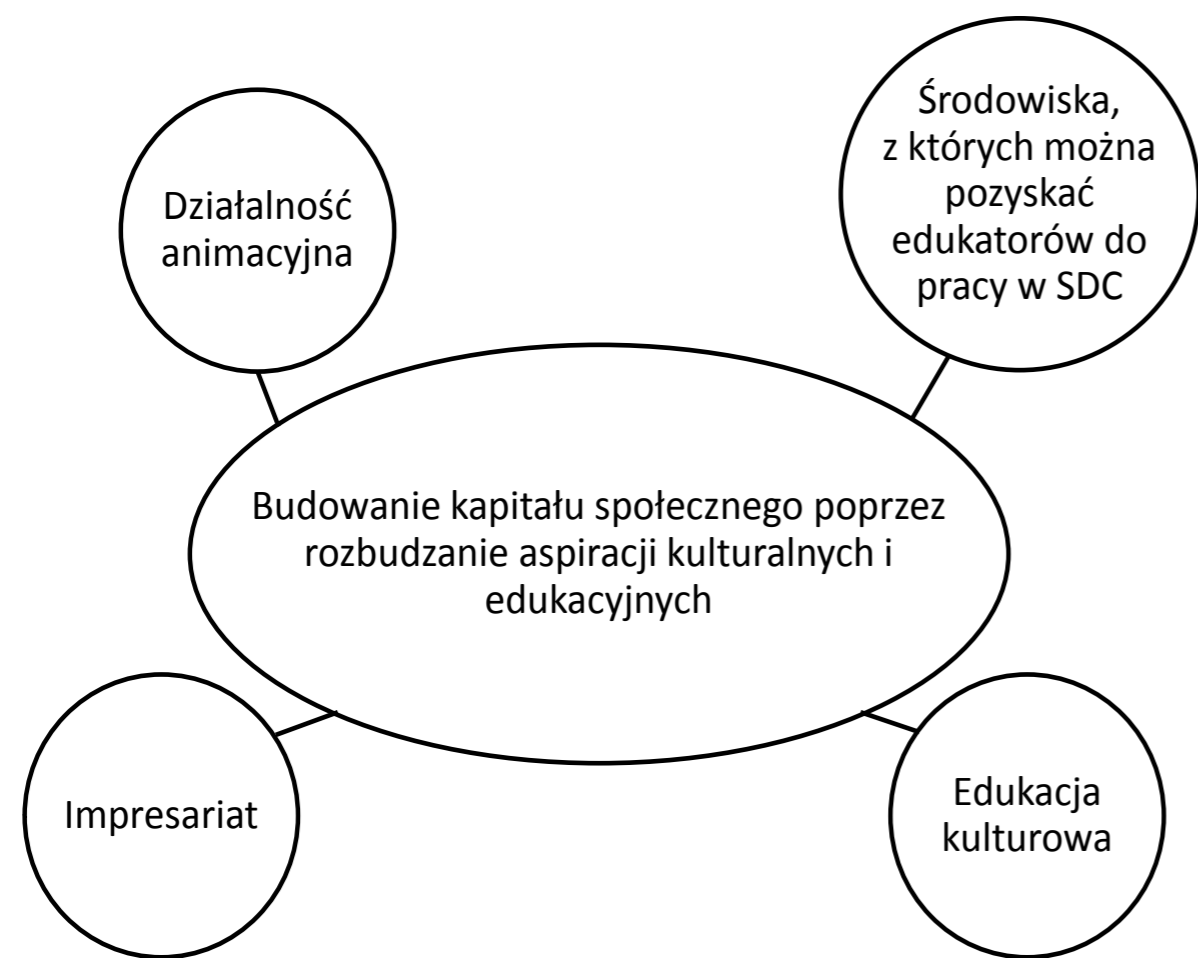




wielu innych dokumentach UNESCO oraz UE: „wszelkie działania związane z uczeniem się przez całe życie, zmierzające do poprawy poziomu wiedzy, umiejętności i kompetencji w perspektywie osobistej, obywatelskiej, społecznej i/ lub związanej z zatrudnieniem” (definicja *Life Long Learning* zapisana w *Strategii Lizbońskiej*).

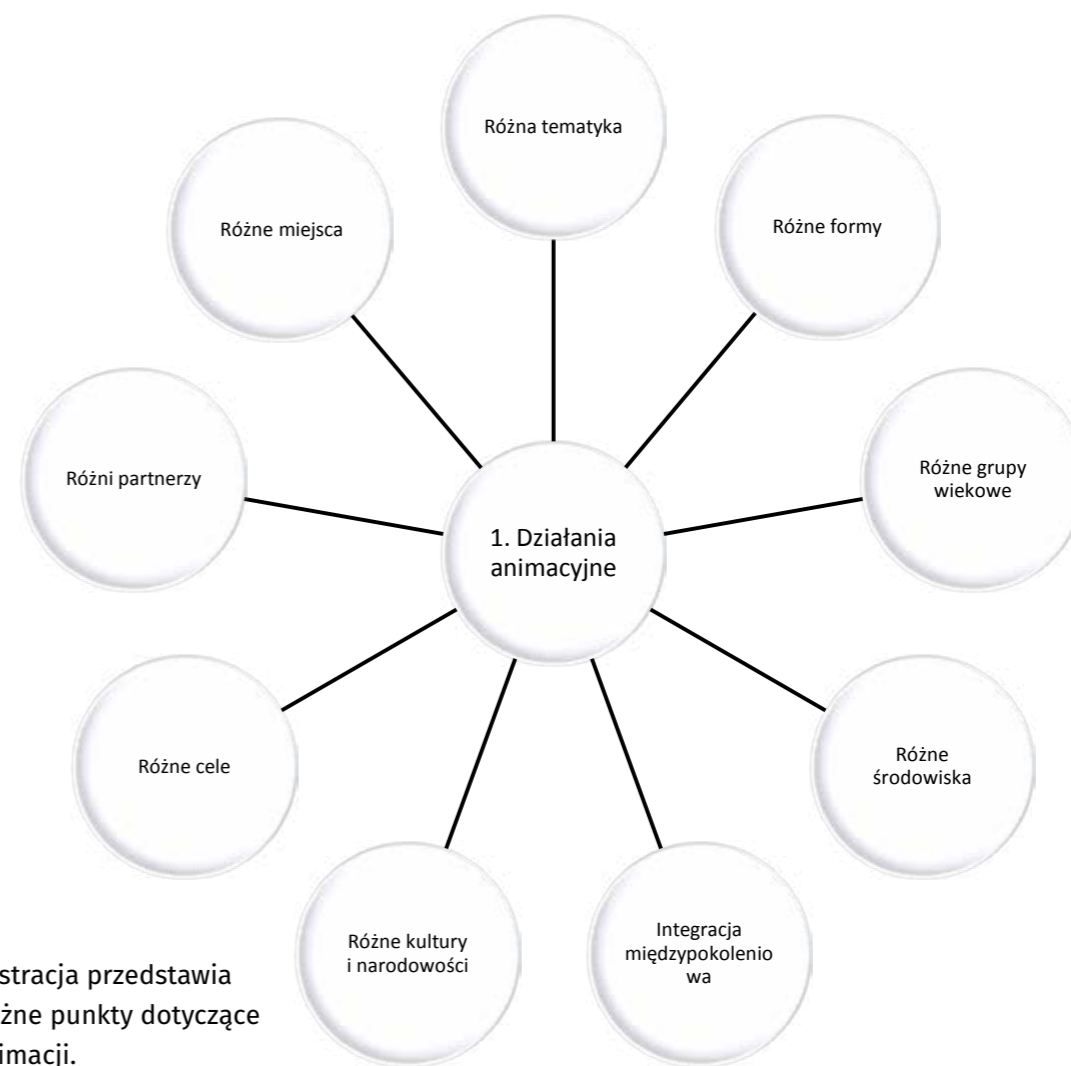
Adresatami są zarówno osoby z

bami samorozwoju jak również te ze świadomością swoich potrzeb. Osoby chcące się uczyć oraz integrować z innymi ludźmi, mające potrzebę aktywności i angażowania się w wartościowe formy działania służące rozwojowi osobistemu i społecznemu. Szkoła jest przedsięwzięciem, które nie selekcjonuje uczestników, ważne jest, by były to osoby mające wolę uczenia się nowych umiejętności i kompetencji oraz angażowania się w działanie Szkoły.



Ważna jest również perspektywa formowania nawyków obywatelskości i współodpowiedzialności u Uczestników. Grupa, do której kierujemy nasze przedsięwzięcie jest w dużej mierze grupą, w którą trzeba zainwestować duży wysiłek w celu rozbudzenia potrzeb i zainteresowań edukacyjnych, by w drugim kroku zająć się ich zaspokajaniem. Kolejnym działaniem powinna być pomoc w utrzymaniu motywacji do dalszej pracy nad sobą i rozwojem świadomości.

Szkoła Dorosłego Człowieka działa zgodnie z wcześniej opracowanym planem. Wszystkie działania służą pozyskaniu osób ze środowisk dysfunkcyjnych, de faworyzowanych i wycofanych z głównego nurtu aktywności społecznej. Wszystkie starania służą rozbudzeniu potrzeb edukacyjnych, kulturowych i społecznych by by w rezultacie końcowym osiągnąć efekt budowania kapitału społecznego.



Ilustracja przedstawia ważne punkty dotyczące animacji.

A

I

R

O

E

T



C

N

E

S

C

I



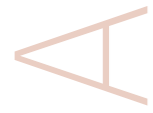


Istotne jest aby praca w **Szkole Dorosłego Człowieka**, oparta na działaniach animacyjnych była szczegółowo zaplanowana i rozpracowana.

brak zainteresowań z tym związanych. Konieczny jest animator- przewodnik, który poprzez odpowiedni dobór repertuaru, wybór książek, poprzez towarzyszenie we wchodzeniu na ścieżkę

czerpania radości z obcowania z kulturą wyższą pomaga w pokonywaniu wewnętrznych oporów i stereotypów typu: „To nie dla mnie...” Rozbudzenie wrażliwości, przygotowanie do odbioru sztuki powoduje, że uczestnicy zajęć

Ważnym elementem edukacji jest **edukacja kulturowa**, która w programie naszej szkoły odgrywa istotną rolę. Charakterystyczne na osób wycofanych społecznie jest także gruntowne wycofanie się z korzystania z dóbr kultury,

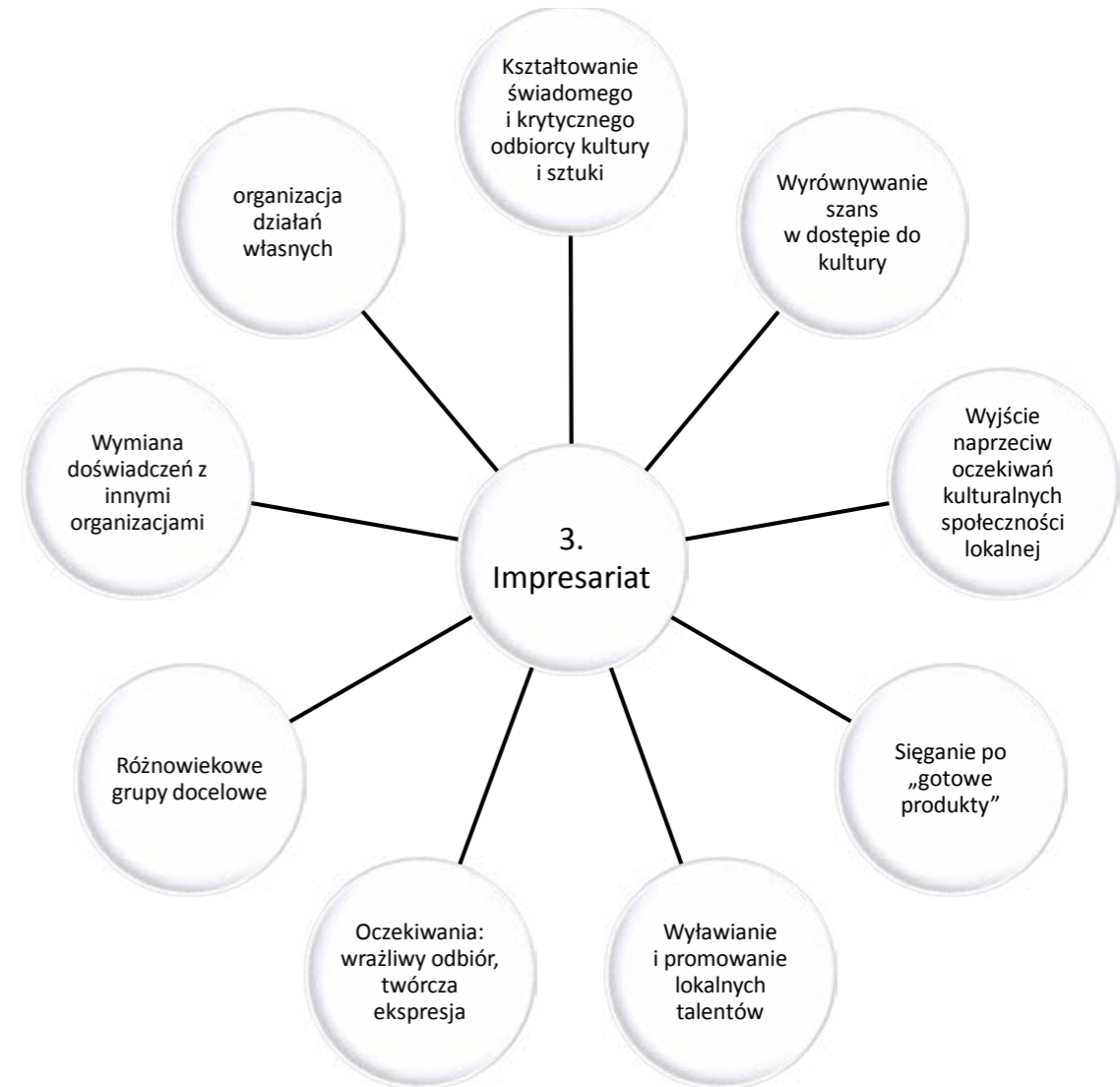


odkrywają w sobie nowe możliwości i czerpią z tego radość.

Bardzo istotne jest także dzielenie się z uczestnikami grupy emocjami jakie w nas się rozbudziły oraz rozmowa na temat tego co przeżyliśmy i jak. Zwrócenie uwagi na fakt, że każdy z nas w sposób bardzo indywidualny przeżywał ten żywy, autentyczny kontakt z kulturą. Są osoby, które w podobny sposób re-

agowały na to wydarzenie ale są i takie, których odbiór diametralnie odbiegał od odczuć innych osób.

Kolejny etap naszych działań to tzw. „mały impresariat”, nie tylko odbiór ale także tworzenie różnych prac-dzieł. Stajemy się twórcami sztuki, podążamy za odkrywaniem swojego wnętrza i środków do wydobywania i jego wyrażania. Rozmowy wokół kultury i sztuki budują





i kształtują świadomego i krytycznego odbiorcę.

Pozyskanie umiejętności do wyrażania siebie, swoich emocji i uczuć jest cudownym sposobem na rozładowanie kumulującej się w nas energii, tej dobrej i tej złej. Działania te odblokowują rosnące latami napięcia, których obecności często nie jesteśmy świadomi.

Szkoła Dorosłego Człowieka jest miejscem żywym, stymulującym lokalną aktywność. Stanowi **centrum przerzucania pomostów** między odległymi sobie grupami: Młodszy i starszy, urzędnikami i obywatelami, bogatymi i biednymi, uprzywilejowanymi i dyskryminowanymi. Osoby biorące udział w innowacji edukacyjnej nie tylko konsumują kulturę, ale też ją aktywnie współtworzą. Nie

są tylko widzami, czy biernymi odbiorcami. Sami stają się twórcami, animatorami – tego, co się dzieje. Nasza **Szkoła zaprasza do współtworzenia swojego programu i współpracy organizacje pozarządowe, grupy nieformalne, artystów, niezależnych animatorów kultury.** Nie traktuje ich jak konkurencji – tylko naturalnych partnerów w swojej pracy.

szych czasów i zadanie dla wszystkich grup wiekowych i środowisk.

Dzielenie się swoją wiedzą z innymi i uczenie się od innych to dobry sposób na aktywizowanie ludzi do edukacji permanentnej. Pokolenia winny wzajemnie się wspomagać i uzupełniać.



A

I

R

O

E

T

C

N

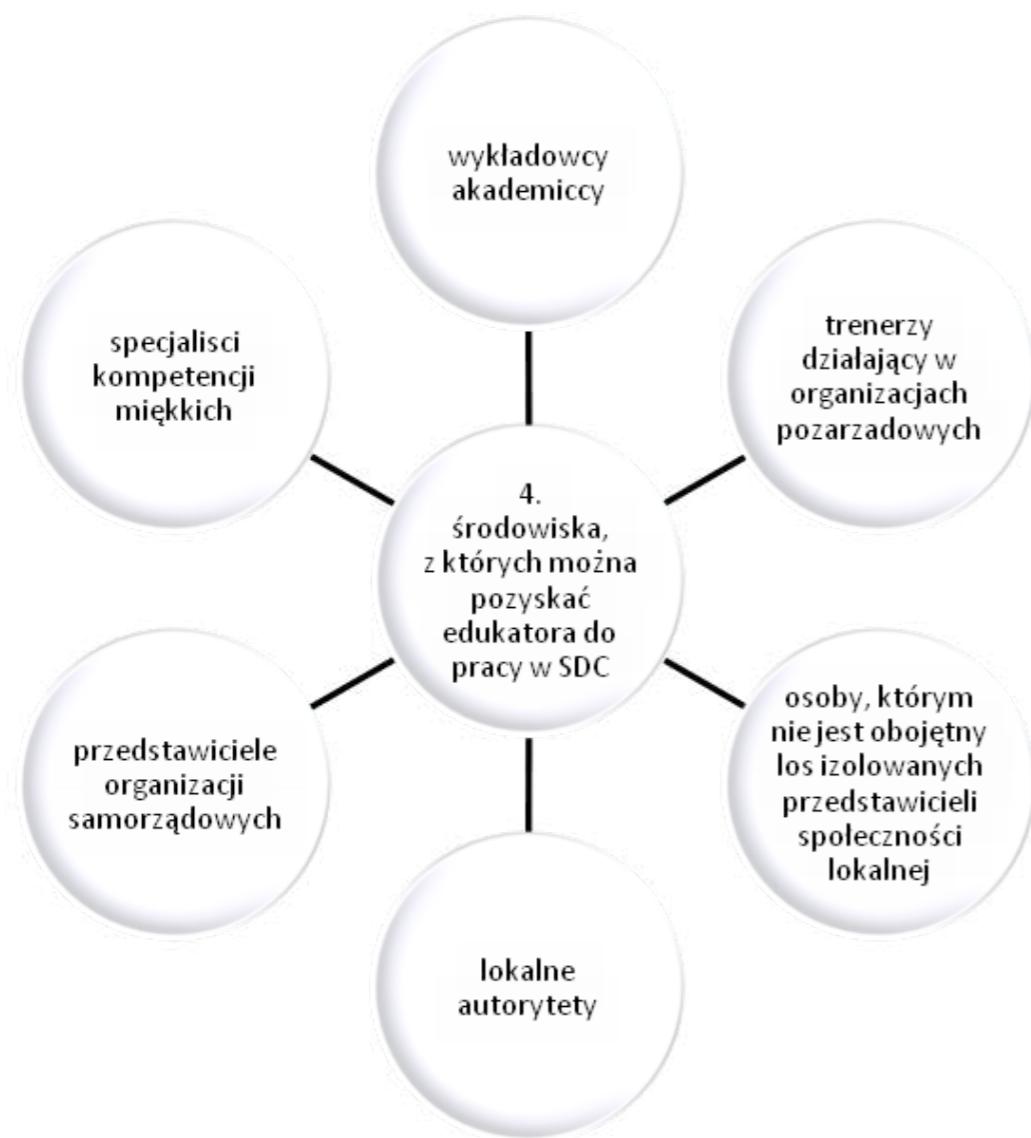
E

S

C

I

I



Pokolenia winny wzajemnie się wspomagać i uzupełniać.

Próbuje dotrzeć do tych którzy na co dzień mają utrudniony dostęp edukacji i kultury.

Edukacja i aktywność psychofizyczna skierowana do w/w grup społecznych to aktualnie jedno z priorytetowych zadań. Podsuniecie ludziom pomysłu na umiejętnie wykorzystanie czasu wolnego na naukę, poszerzanie wiedzy, poprawę swojego stanu psychofizycznego, na **aktywność** szeroko rozumianą i **budowania grup wsparcia** to potrzeba dzisiaj-





W działaniach prowadzonych w grupę, rozbudza zainteresowania, pokazuje nowe metody spędzania wolnego czasu, włącza ludzi w działania, wykorzystuje potencjał i stara się zaspokoić potrzeby rozwojowe innych ludzi. Animator to rola społeczna bardziej, niż zawodowa.

Leon Dyczewski (1993: 209) charakteryzując animatora kultury pisze, że jest nim ten, „*kto dopełnia wiedzę, doświadczenia życiowe oraz przeżycia ludzi, z którymi wchodzi w kontakt, rozbudza ich zainteresowania, ukazuje nowe ideaty i wzory życia, prowadzi dialog nad możliwościami i sposobami rozsądnego zaspokajania ujawnionych i jeszcze ukrytych potrzeb kulturalnych (...). Jasno widzi nowe i lepsze życie, kocha te wizje, ale jeszcze bardziej kocha ludzi. Akceptuje ich takimi, jakimi są, w nadziei, że mogą być lepsi. Szanuje każdy przejaw ich dobrej woli, najmniejsze zainteresowania tym, co nowe i lepsze, wspomaga ich wysiłki ku lepszemu życiu.*”

Metodą pracy animatora jest uruchamianie wszelkimi akceptowalnymi metodami potencjału podopiecznych/

uczniów, a wartość pracy animatora mierzona jest zakresem działań, w jakie potrafią się zaangażować jego uczniowie.

Animator powinien w swoich działaniach realizować i łączyć ze sobą wiele funkcji, w tym:

• edukacyjną
• komunikacyjną
• integracyjną
• partycypacyjną
• adaptacyjną
• informacyjną.

- edukacyjną
- komunikacyjną
- integracyjną
- partycypacyjną
- adaptacyjną
- informacyjną.

Aby móc realizować swoje funkcje i cele, animator musi poznać środowisko, w jakim ma pracować – zwłaszcza w obszarze potrzeb jego uczestników.

Kwestie te opisane są także na stronach 30-33.

Trener to osoba zajmująca się przygotowaniem fizycznym i psychicznym swoich podopiecznych - indywidualnie lub grup - w rozmaitych dziedzinach życia i rozwoju, np. w dziedzinie kompetencji społecznych, umiejętności zawodowych itp.

Jego zadaniem jest motywowanie i szkolenie w konkretnym zakresie osób, z którymi pracuje.

W kształceniu ustawicznym trenerem nazywa się osobę prowadzącą szkolenie, którego celem jest nie tyle przekazanie wiedzy, co trenowanie odpowiednich umiejętności i zachowań, np. prowadzenie rozmowy biznesowej, wystąpienia publiczne czy planowanie własnego rozwoju w konkretnej dziedzinie. Trener to partner w nauce, który towarzyszy uczestnikom w procesie stawiania celów, dobierania metod i technik ich osiągnięcia oraz planowania kolejnych etapów rozwoju/ edukacji (Barankiewicz 1998: 385).

Nauczyciel jest specjalnością zawodową wykonywaną przez specjalistę odpowiednio przygotowanego do prowadzenia pracy dydaktyczno-wychowawczej w instytucjach oświatowo-wychowawczych. Jednocześnie jest to osoba posiadająca osobiste predyspozycje i kompetencje społeczne, jak: nienaganna postawa moralna, szlachetność, otwartość, szacunek, empatia. Nie mniej ważna jest wychowawcza





rola nauczyciela, której odgrywanie wymaga inteligencji emocjonalnej i autorytet. Rolą nauczyciela jest nauczanie i wychowywanie – kształtowanie pożądanych społecznie postaw i charakteru oraz budzenie w uczniach i wychowankach szerokich zainteresowań oraz postawy otwartości na innych i świat (Lorek 2011).



Współcześnie wymaga się, by nauczyciel był dla uczniów przywódcą, mentorem, doradcą i przyjacielem. Im bardziej wzrośnie autorytet nauczyciela, tym większą szansę będą mieli uczniowie na pełny rozwój osobowościowy i psychiczny (Hornby, Hall 2002: 214).



Lider lokalny to rola nieformalna, którą pełnić może szczególny rodzaj charyzmatycznego przywódcy lokalnej społeczności czy grupy w celu uruchamiania aktywności i budowania związków międzyludzkich, międzygrupowe i instytucjonalne w przestrzeni publicznej. Specyfika charyzmy animatora wynika z jego autorytetu, wysokiego poziomu świadomości celów, które zamierza osiągnąć, umiejętności współpracy z ludźmi, otwartości i empatii.



Lokalny przywódca powinien nie tylko reagować na bieżące problemy, ale też przewidywać je i myśleć długofalowo.

Rolę lidera może pełnić formalny zwierzchnik (wójt, sołtys, przewodniczący rady osiedla czy prezes wspólnoty mieszkaniowej), lecz także przedstawiciele organizacji pozarządowych jako osoby znające potrzeby i problemy miejscowości, dzielnicy czy konkretnej grupy społecznej. Często liderami zostają osoby, stojące w opozycji do panującej władzy.

Niezależnie jednak od tego, z jakiego środowiska wywodzi się lider, do jego zadań należą przede wszystkim: rozpoznawanie potrzeb społeczności, formułowanie w dialogu z mieszkańcami wizji zmian i koordynowanie procesu wcielania ich w życie. Na tym etapie szczególnie istotna jest umiejętność budowania i zarządzania zespołem tak, by ludzie nie tracili motywacji i mieli dobrze rozdysonowane zadania. Uruchamia w ten sposób wewnętrzną energię, która tkwi w środowisku. Rozpoczyna proces rozwoju – zaspokajanie potrzeb, rozwiązy-

wanie problemów - w oparciu o własne zasoby. Lider społeczny jest praktykiem umiejętnie wykorzystującym techniki, narzędzia, które wychodząc od problemów i potrzeb mieszkańców określonej społeczności, poprzez motywację i edukację, umożliwiają samoorganizację mieszkańców w celu samodzielnego ich zaspokajania (Przygońska M. „Kim jest lider lokalny” na: <https://spolecznik20.pl/posts/kim-jest-lider-lokalny>).

Kwestie te opisane są także na stronach 30-33.

Mentor to przewodnik, doradca, który w relacji mentor – uczeń (mentee) inspirowanie i wspiera go w rozwoju kompetencji zawodowych i w rozwoju osobistym.

Słowa mentor potocznie używamy na wskazanie osoby, którą uważamy za wzór do naśladowania lub wywarła duży wpływ na nasze wychowanie.

Mentor zatem to osoba wspierająca rozwój człowieka dorosłego, ponieważ doświadczyła już tego, w czym wspierać ma swojego podopiecznego. Znaczenie tej osoby polega na dzieleniu się z pod-

opiecznym/ucniem swoją wiedzą i doświadczeniem, udzielaniu właściwych porad oraz pomocy w problematycznych, nowych dla ucznia sytuacjach.

Mentor stwarza wyjątkową okazję poznania praktycznej wiedzy i konkretnych rozwiązań, co bez udziału mentora byłoby znacznie trudniejsze i trwałoby dłużej.

Rolą mentora jest kontrolowanie, by uczeń podążał właściwą drogą i z niej nie schodził. A sukces ucznia będzie również jego sukcesem. Mentorem jest praktyk z dużym i uznanym obiektywnie doświadczeniem.

Rola mentora przede wszystkim polega na dzieleniu się wiedzą i doświadczeniem, na pełnym zaangażowaniu swoich zasobów w rozwój ucznia, w kształtowanie jego świadomości, niezbędnej do dokonywania przez niego właściwych wyborów, formułowania celów i szukania optymalnych sposobów ich realizacji w oparciu o łączące ich wartości. Równie ważne jest tworzenie przez mentora relacji, która pozwoli jego uczniowi dokonać zmian w życiu.





Relacja ta opiera się na:

- spójnym systemie wartości,
- wzajemnej akceptacji,
- gotowości do wzajemnego wpływania na siebie,
- zaufaniu, szczerości i otwartości.



To relacja, która umożliwia poznanie własnego potencjału i jego rozwijanie dzięki pracy nad sobą i pomocy mentora.

Doradca to inaczej ekspert niosący pomoc przez udzielanie porad w wybranej, wąskiej i najczęściej specjalistycznej dziedzinie. Oczekuje się, że jego porady lub gotowe rozwiązania powinny przynieść pozytywny skutek i rozwiązanie problemu. Doradca może również pomóc w procesie wdrażania proponowanego przez siebie rozwiązania określonego problemu. Najczęściej doradcy na polu szeroko rozumianego wychowania zajmują się kwestiami zawodowymi i edukacyjnymi. Do jego zadań należą między innymi:

- monitorowanie procesu oceny podopiecznych,
- opracowywanie i wdrażanie efektywności stosowanej motywacji,

- rozwijanie form motywacji,
 - opracowywanie ścieżek edukacji i/ lub kariery podopiecznych,
 - pomoc w adaptacji podopiecznego do nowych warunków (edukacyjnych, zawodowych, społecznych),
 - utrzymywanie kontaktów ze środowiskiem zewnętrznym podopiecznego (rodziną, najbliższą społecznością, instytucjami, organizacjami)
 - branie udziału w tworzeniu kultury organizacyjnej/ środowiskowej.
- Współcześnie coraz większe znaczenie zyskuje doradca personalny, któremu przypisuje się odpowiedzialność za powodzenia i porażki osobiste podopiecznych oraz zdolność do kreowania jego ścieżki życiowej w indywidualnym, często bardzo osobistym wymiarze.

Tutor – osoba, która korzystając z własnych zasobów i doświadczeń życiowych pełni wobec osoby uczącej się rolę przewodnika i doradcy. W roli tutorów dobrze sprawdzają się nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, doradcy.

„Obrazową metaforą dla metody tutoringingu może być gra w ping-ponga lub w tenisa. Tutor serwuje piłeczkę, a student odbija, robiąc to stopniowo coraz sprawniej.(...) to oczywiście jeden z partnerów jest bardziej doświadczony, ale potrzeba obydwu, by gra mogła zaistnieć, toczy się.”

Tutoring jest sposobem na łączenie procesu dydaktycznego z procesem wychowawczym. Holistyczne podejście do osoby uczącej się, funkcjonującej w wielu środowiskach. Tutoring wpisuje się w nurt edukacji spersonalizowanej.

Zachodzący proces angażuje uwagę tutora, który aby spełniać swoją rolę i wspierać osobę uczącą się musi ją poznać, jako osobę. (mocne/słabe strony, sytuację i doświadczenia, potrzeby i plany).

Warunkiem optymalnego tutoringingu jest dobrowolność i chęć spotkania na ścieżce rozwoju dwóch zainteresowanych osób: osoby uczącej się i tutora

Cele szczegółowe to:

- lepsze poznanie samego siebie,
- rozpoznanie własnych talentów,

uzdolnień, mocnych stron i praca na nich,

- rozwijanie własnych zainteresowań,
- kształtowanie umiejętności planowania własnego rozwoju (edukacyjnego zawodowego i życiowego),
- nawiązywanie i pogłębianie relacji społecznych w miejscu nauki i poza nim.





2. Mechanizm budowania niechęci do grup wykluczonych społecznie

Etykiety, które jako społeczeństwo przyklejamy osobom starszym, bezrobotnym i ludziom nieaktywnym zawodowo, ze środowisk defaworyzowanych i dysfunkcyjnych, sprawiają, że wielu z nich zaczyna o sobie źle myśleć zgodnie ze stereotypem i zachować się tak, jak tego się od nich oczekuje.

Wpisy, komentarze, materiały graficzne, programy kabaretowe często upowszechniają i wzmacniają stereotypy lub uprzedzenia mające często znamiona nienawiści w odniesieniu do konkretnej grupy społecznej lub osoby należącej do tej grupy.

Wszystkie te działania usprawiedliwiają, szerzą i propagują niechęć do budowania kontaktów z przedstawicielami tych grup.

Mechanizm opisał Gordon Allport w formie modelu „piramidy nienawiści”



Obrażanie, wyśmiewanie i poniżanie tych osób ma bezpośredni wpływ na wyizolowanie i wykluczenie ich ze społeczeństwa.

Złośliwe żarty, negatywny przekaz dotyczący tych osób w mediach i prasie mogą być początkiem do wykluczenia społecznego, izolacji, dyskryminacji a nawet przemocy.

W oparciu o szczegółowe definicje rodzajów dyskryminacji znajdujące się w ustawie z dnia 3 grudnia 2010r. o wdrożeniu niektórych przepisów Unii Europejskiej w zakresie równego traktowania (Dz.U.z 2010r., Nr 254,poz. 1700) chcemy przybliżyć podstawowe pojęcia związane z tym tematem.

Prawo do równego traktowania wynika z przyrodzonej godności i wolności każdego człowieka. Jest ono zapisane m.in. w Europejskiej Konwencji Praw Człowieka, Konstytucji RP oraz innych przepisach prawa.

Ośrodek Rozwoju Edukacji opracował materiały przybliżające temat dys-

kryminacji i równego traktowania każdego człowieka.

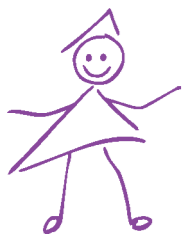
Poniżej zamieszczamy kilka potrzebnych informacji:

STEREOTYP – upowszechniona opinia lub przekonanie o grupie społecznej lub osobach należących do danej grupy. Stereotyp polega na przypisaniu osobom lub grupom określonych cech (pozytywnych lub negatywnych)

- Stereotypy:
- generalizują, uogólniają, a więc pokazują rzeczywistość w uproszczony, niezgodny z prawem sposób
 - są trwałe, sztywne, trudne do zmiany
 - są nabywane np. w procesie wychowania i edukacji. Oznaczy to także, że można się ich pozbyć.
 - ułatwiają „kategoryzowania” rzeczywistości.

Postępowanie się stereotypami oszczędza nam wysiłku poznawczego, który musielibyśmy podjąć, aby zweryfikować, czy dana opinia lub dane przekonane są prawdziwe.





Skąd się biorą stereotypy?

„Stereotypy są najczęściej wynikiem braku rzetelnej wiedzy o osobie lub grupie społecznej. Stereotypy są utrwalane i upowszechniane m.in. poprzez przekazy medialne, treści obecne w podręcznikach lub lekturach szkolnych oraz opinie wygłaszane przez osoby z najbliższego lub dalszego otoczenia. Stereotypy mogą, choć nie muszą, być podstawa uprzedzeń”

cyjny według określonego schematu. Sposób odbioru tych osób jest często oparty na stereotypach i silnych negatywnych emocjach z tym związanych. Takie zachowania w sposób bardzo silny prowadzą do izolacji i wycofywaniu się z życia społecznego. Zniechęcają do przystępowania i przynależności do jakichkolwiek grup.

Uprzedzenia mogą prowadzić do dyskryminacji.

DYSKRYMINACJA – jest to określone traktowanie osób lub grup społecznych w sposób niesprawiedliwy, gorszy, inny. Różne cechy, które posiadają grupy lub osoby mogą być podstawą do nierównego traktowania i dyskryminacji, zaliczamy do nich m.in. : wiek, status społeczny i ekonomiczny, stan cywilny, pochodzenie narodowe, religia, stopień sprawność fizyczna i psychiczna, stan zdrowia

Osoby o niskiej samoocenie bardzo często zachowania w sytuacjach konfliktowych utożsamiają z dyskryminacją, choć w wielu przypadkach nią nie jest.

Prawo do równego traktowania wynika z przyrodzonej godności i wolności każdego człowieka.

Kolejnym bardzo ważnym pojęciem powodującym wykluczenie społeczne są:

UPRZEDZENIE – jest to postrzeganie konkretnej grupy, jej członków lub osób, którym się przypisuje przynależność do tej grupy w sposób stronniczy, tenden-

Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej podaje cele stosowania w praktyce zasad równego traktowania.

Ich stosowanie zapewnia każdej osobie:

- Godne i sprawiedliwe traktowanie
- Możliwość korzystania z praw i wolności
- Możliwość rozwijania i realizacji swoich talentów i aspiracji
- Prawo do dokonywania wyborów życiowych zgodnych z jej potrzebami, możliwościami i aspiracjami

Konkretnymi przeszkodami w realizacji tych celów są stereotypy, uprzedzenia i dyskryminacja

Przeciwdziałanie stereotypom myślowym występującym także u przedstawicieli grup, do których jest skierowany projekt jest pierwszym krokiem do zmiany postrzegania tych ludzi przez siebie i przez społeczeństwo. Najpierw to oni sami muszą o sobie dobrze myśleć, a w następnym kroku pozostali ludzie zmienią zapatrywanie na ten temat. Jesteśmy przekonani, że aktywność, a nie bierność, kreatywność, a nie

konsumpcja, są ważne w życiu każdego człowieka, niezależnie od wieku. Nauka, żeby nie wszystko „brać do siebie” jest bardzo istotna. Budowanie pozytywnego wizerunku siebie jest bardzo ważny elementem w naszym projekcie.

Chcemy zachęcić ludzi do **wykorzystania i dzielenia się z innymi zdobytą wiedzą i posiadanymi umiejętnościami.**

Rozbudzanie potrzeb edukacyjnych, aktywności ruchowej, wyjścia z domu, potrzeby służenia innym pomocą i wsparciem, potrzeby kontaktu z innymi ludźmi, a następnie zaspakajanie tych potrzeb, to główny cel naszej Szkoły.

Szkoła prowadzi otwartą, szeroko rozumianą działalność prospołeczną.





3. Sposób pozyskania użytkowników do przedsięwzięcia odbywa się wielotorowo.



Najważniejszy jest **bezpośredni kontakt**, rozmowa i zachęcenie do wzięcia udziału w projekcie, marketing szeptany poprzez rodziny i znajomych osób dotkniętych wycofaniem społecznym. Rodziny często nie radzą sobie z tym problemem same, temat ten często staje się tematem tabu.



Ludzie dorośli lubią wiedzieć i znać sens tego co robią



Informowanie o projekcie w lokalnych rozgłoszeniach radiowych oraz na portalach społecznościowych. Ważną rolę w popularyzowania pomysłu odgrywają studenci kierunków pedagogicznych oraz organizacje samorządowe i pozarządowe zajmujące się osobami wykluczonymi społecznie.



Praca rozpoczyna się od stawiania małych kroków, **pozyskiwania każdej osoby indywidualnie** i w sposób szczególny.

Ogromną rolę odgrywa tu **zaproszenie skierowane do konkretnej osoby poprzez kontakt osobisty**. Zbudowanie małej grupy, która zainteresuje się tematem naszej szkoły to zaczyn do pozyskiwania następnych uczestników projektu.

Budowanie poczucie bezpieczeństwa i łagodne wprowadzanie w tworząca się grupę to sytuacje warunkujące powodzenie naszego przedsięwzięcia.

Zarówno strach przed tym co nowe ale także niechęć i ogromny dystans do działań prowadzonych w formie zabawy są barierą, z którą musimy sobie jako trenerzy poradzić.

„Czyniąc rzeczy wielkie, zaczynaj od rzeczy drobnych” Lao Tzu

Ważnym elementem pomagającym nam w osiągnięciu celu jest **tłumaczenie po co to robimy?**

I dlaczego?

Ludzie dorośli lubią to wiedzieć i znać sens tego co robią.

„podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku” Lao Tzu

W naszych propozycjach scenariuszy znajduje się wiele działań, które pomogą nam przejść przez ten trudny etap.

„Wiedza o innych to mądrość, znajomość siebie to oświecenie” Lao Tzu

Wzajemne poznawanie siebie, pozyskanie informacji co lubimy, czego nie lubimy, jaki jest nasz świat wartości, uzmysłowienie ludziom, że tak naprawdę każdy z nas na co dzień boryka się z wieloma problemami.

Nie dzielimy się na tych co mają problemy i na tych co nie mają, tylko na tych, którzy radzą sobie z problemami i na tych, którzy nie potrafią ich rozwiązywać albo nawet nie podejmują takich prób. Z góry wiedzą, że na pewno się nie uda.

Pierwsze spotkania powinny być w całości poświęcone **budowaniu zaufania i szacunku** do siebie nawzajem.

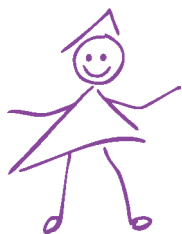
Samo zdobycie informacji jak wiele rzeczy mamy wspólnych już tworzy przyjazny klimat do **budowania zespołu**.

Kolejnym bardzo ważnym elementem jest **przekonanie członków grupy do projektu**, do tego, żeby się z nim utożsamiali. Pokonanie tego kolejnego stopnia jest krokiem milowym w realizacji projektu.

Ta chwila jest idealną do **spisania i podpisania KONTRAKTU**, przez każdego z uczestników naszego przedsięwzięcia

Istotne jest aby to uczestnicy go tworzyli, dopasowywali do własnych potrzeb i w miarę pojawiania się kolejnych punktów systematycznie je dopisywali do kontraktu. Także osoby wstępujące do naszej grupy powinny się zapoznać z kontraktem, zgodzić się z jego punktami a także modyfikować, jeżeli zajdzie taka potrzeba.





4. Proces grupowy

Kolejne elementy pedagogiki zabawy pomagają nam **rozwijać już rozbudzony proces grupowy**.



Przynależność człowieka **do grupy** jest bardzo istotna dla jego rozwoju a także rozwoju społeczeństwa.



Postępujący proces grupowy, zbliżenie się ludzi do siebie sprzyja tworzeniu „**mózgu społecznego**” stwierdzenie to odnosi się do:



”Szczególnego zbioru połączeń nerwowych, których aktywność zostaje skoordynowana, kiedy wchodzimy we wzajemne kontakty z innymi osobami.”

(Daniel Goleman, 2007, s. 103)



Masz mózg żeby uwolnić połączenia nerwowe konieczne do uczenia się w

„Trwałe więzi nie potrzebują węzłów,
Aby nikt nie potrafił ich rozluźnić.
Mędrzec dba o wszystko
I niczego nie zaniedbuje.”

Lao Tsu

optymalny sposób, musi najpierw czuć, że jesteśmy bezpieczni.

Prawdopodobnie najważniejszą spośród potrzeb bezpieczeństwa, które mamy jako stadny rodzaj ludzki jest potrzeba akceptacji w grupie.

Daniel Goleman, autorytet w kwestiach inteligencji emocjonalnej powiedział: Twoi uczestnicy będą chcieli stać się częścią Twojej grupy, jeśli spełni ona trzy najważniejsze założenia dotyczące ich bezpieczeństwa:

- Wiarygodność lidera
- Dostępność lidera
- Dobre stosunki między członkami grupy

Jako ludzie lubimy być w grupie, zwłaszcza gdy mamy przewodnika, któremu ufamy, i który wie jak pracować z grupą. Pamiętać jednakże należy, że nie możemy wchodzić zbyt głęboko w grupę ponieważ lubimy także być indywidualni.

Posiadanie własnej indywidualności jest istotą w zdrowej przynależności do grupy.

„Złotą zasadą postępowania jest tolerancja – zrozumienie, że nigdy nie będziemy myśleć w jednakowy sposób, że zawsze będziemy widzieć tylko fragmenty prawdy z różnych punktów widzenia” Mahatma Gandhi

Poszukiwanie własnej tożsamości jest dla człowieka bardzo ważne.

Chcemy wiedzieć kim jesteśmy, skąd przychodzimy, co ze sobą przynosimy, dokąd zmierzamy.

Dla pojedynczej, konkretnej osoby tożsamość jest zawsze czym innym.

Często wydaje się, że jest dobrze, że znamy swoją tożsamość ale często nie jest ona prawdziwa.

Każdy z nas jest członkiem wielu grup. Ubiór, zawód, hobby, status, wykształcenie, poglądy, religia.

My jako jednostki jesteśmy w setkach grup. Każdy ma swoją rodzinę, kulturę, także narodową. Wszystko to nie jest statyczne, mamy za sobą historię, traumę, wiele różnych sukcesów i porażek. Każda tożsamość jest różnorodna wewnątrz, pełna konfliktów.

Każda tożsamość jest różnorodna wewnątrz, pełna konfliktów

Wprowadzenie **zajęć**, których **tematem jest rozważanie tematu tożsamości**, czym ona jest dla innych a czym dla nas.

Jak zmierzyć się z własną tożsamością

Jest to wysiłek, trudność, zmuszająca do zastanowienia nad sobą i swoim losem. Często trudno jest połączyć różne tożsamości ze sobą, zachodzi konkretna sprzeczność.

Dobór odpowiednich grup w naszym życiu jest bardzo ważny. Dokonanie pra-





widłowego wyboru przynosi nam wymierne korzyści.

Grupa daje nam poczucie bezpieczeństwa, przynależności, ważności, różnorodności, luksusową ciągłość, aktywizuje nas i pozwala czerpać energię z grupy, wyznaczać kolejne role życiowe. **Stajemy się potrzebni dla innych i dla społeczeństwa.** Wypełniamy kolejne zadania, z którymi się utożsamiamy, ponosimy odpowiedzialność ale czerpiemy także radość z wspólnych sukcesów.

Tworzenie w swoim życiu czegoś nowego jest kłopotliwe. Musze porzucić strefę komfortu i przejść do strefy wysiłku. Żeby coś zmienić muszę chcieć być aktywnym, **musi mi się chcieć, chcieć** 😊

Wychodzenie ze strefy komfortu, podnoszenie własnej poprzeczki wymaga bardzo wielkiego zacięcia i wysiłku.

Nasza szkoła jest **miejscem, wspomagającym osoby**, które po opuszczeniu tej bezpiecznej strefy wpadają w strefę paniki, strefę wysiłku.

Jesteśmy dopuszczeni do czerpania ze źródła synergii, która regularnie się tworzy i podnosi poziom energii życiowej wszystkim uczestnikom grupy.

Należy sobie zdać sprawę z tego, że jeżeli w odpowiedniej chwili osoba ta nie otrzyma pomocy a strefa paniki trwa zbyt długo następuje **wycofanie się do strefy komfortu**, co często prowadzi do nie ponawiania prób związanych ze zmianą strefy. Nie wytrzymujemy ciśnienia, tego co jest dla nas kłopotliwe i stresujące, wracamy do „starego życia”

Odpuszczamy coś, co jest dla nas nowe na konto swoistego spa emocjonalnego, gdzie wysiłek jest zbyteczny.

Tkwienie w zastanych od lat sytuacjach, układach, grupach tworzy swojego rodzaju **strefę komfortu**. Wszystko znane, bezpieczne ale jednocześnie nic nowego do nas nie przyjdzie. Popadamy w marazm i minimalizm. W sposób niezauważalny przechodzimy na margines życia, zatrzymujemy swój wagon życia na bocznym torze.

Jeżeli jednak odpowiednio przygotowani, przy zminimalizowanym poczuciu utraty bezpieczeństwa, przy fachowym wsparciu świadomie wchodzimy w strefę wysiłku nie przeżywamy stresu a przepracowujemy go dążąc do określonego celu staje się to dla nas osiągalne.

Żeby coś zmienić muszę chcieć być aktywnym, musi mi się chcieć, chcieć

Gdy praca nad celem trwa za długo albo nie osiągamy od razu efektów czasami się zniechęcamy i musimy wrócić do strefy komfortu. Jednakże świadome działanie w tej kwestii powoduje, że podejmujemy kolejne próby, jesteśmy wtedy dużo lepiej przygotowani. Świadomie wybieramy: Czy walczyć, czy uciekać?

Gdy nauczymy uczestników projektu to przetwarzać, wpłyniemy z sposób znaczący na **poszerzenie strefy komfortu**. Strefa komfortu- strefa wysiłku- strefa paniki- poszerzenie strefy komfortu to punkt wyjścia do kolejnych wyzwań.

Powoli staramy się oswajać nową sytuację, rozszerzać strefę komfortu, dążymy do tego żeby się poczuć jak w domu, bezpiecznie.

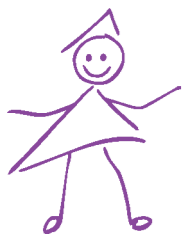
Strefa paniki staje się strefa wysiłku, po której następuje dotarcie do wyznaczonego celu.

To, że odczuwamy strach przed tym co nowe i inne jest w pełni uzasadnione, tak pracuje nasz mózg ostrzegając nas przed niebezpieczeństwem.

Boję się różnorodności bo muszę myśleć, analizować, szukać nowych sposobów jak się zachować w odmiennych sytuacjach.

Muszę uważać jak mówię żeby nie ranić innych, to wysiłek, który musimy podjąć decydując się na wchodzenie w nową grupę. Będąc ponad uprzedzeniami, stereotypami, kalkami zachowań czujemy się cudownie obcując z różnorodnością innych ludzi. Jest to trudne ale przynosi dobre efekty. Tam gdzie nie jesteśmy kompetentni potrzebny jest nam kontakt z drugim człowiekiem





i wspólne przeżywanie. **Potrzebujemy wzorców i wsparcia.**

Tam gdzie spotykają się różne grupy, różne bywają efekty poszczególnych działań.

Wszelkie poczynania naszej szkoły skupiają się na **tworzeniu wspólnych sukcesów.**

Razem coś przeżyć, doświadczyć i stworzyć wspólne dzieło. Rzeczy się fiksują w oparciu o działanie i szeroko rozumianą aktywność a nie w oparciu o stereotypy i schematy.



Strach przed grupą często objawia się arogancją, czasami nawet agresją



Osoby ze środowisk dysfunkcyjnych i de faworyzowanych w większości mają **niskie poczucie własnej wartości.** Bardzo często kompleksy maskowane są różnymi zachowaniami mającymi nas i

grupę znieść. Sprawdza się tutaj przysłowie: „**Im jaśniejsza postać, tym ciemniejszy cień**”

Budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie bardzo powoli pozwala uczestnikom zajęć nie zakładać masek mających ich chronić.

Strach przed grupą często objawia się arogancją, czasami nawet agresją.

Przygotowuję konkretny, przerysowany obraz siebie, żeby nikomu nie przyszło do głowy poznawanie mojego prawdziwego ja pełnego lęku. Ostra krytyka innych ludzi, zachowań, które oceniane są jako złe i naganne najczęściej kryją moje niezaspokojone potrzeby i mój system wartości.

Bardzo pomocne są tutaj działania zgodne z teorią „**Porozumienia bez przemocy**” **Marshalla Rosenberga.**

Rezygnacja z osądzania innych a także siebie jest chwilą kiedy zaczynamy być słyszani i sami słyszymy także innych. Przypisywanie etykiet tworzą dwubiegunowy świat, w którym obok

prawych występują nieprawi, obok dobrych źli, obok normalnych – nienormalni, odpowiedzialnych- nieodpowiedzialni.

Uczymy się, że wypowiedzi o wartościach, którym hołdujemy jest ok, natomiast nie jest w porządku wypowiedź komunikująca nasze moralne stanowisko w danej sprawie.

Etykietowanie ludzi nie sprzyja budowaniu dobrych relacji międzyludzkich natomiast nasila agresywne, wrogie nastawienie wobec nich.

Szkoła Dorosłego Człowieka kładzie ogromny nacisk na uświadomienie swoim uczniom, że **dobre relacje z ludźmi podnoszą komfort i jakość naszego życia.**

Osiągamy to dzięki nauce komunikacji interpersonalnej.

Ucniowie muszą być przekonani, że jest to dla nich bardzo ważny czynnik rozwoju.

Istotnym elementem tej nauki jest podnoszenie poczucia własnej wartości

na bazie całonocnych doświadczeń, do których należy odnosić się zawsze z należytych zrozumieniem i szacunkiem.

Szacunek do doświadczeń życiowych uczestników projektu powoduje u nich przemyślenia a czasami także zmianę spojrzenia na wydarzenia sprzed lat.

Bardzo często grupa powierza sobie różne tajemnice, które bardzo silnie wiążą i wzmacniają zespół.

Tworząc grupę musimy pamiętać o **decydujący punktach jej tworzenia:**

- CEL
- ZASADY
- KLAROWNE NORMY
- STRUKTURA
- POCZUCIE ODRĘBNOŚCI

Pełna świadomość tych punktów bardzo pomaga nam w osiągnięciu zamierzonego celu.

W scenariuszach znajdziemy przykłady działań opartych na dzieleniu się doświadczeniem własnym i innych, na autobiografii i różnorodności świata wartości.





Uczymy się tolerancji, szacunku do wszystkiego tego co nam się w życiu przydarzyło i czerpania nauki z tego.

W każdym z nas jest bardzo wiele dobrego i ćwiczenia proponowane w naszym podręczniku pomogą nam odnaleźć te cechy i to, że jesteśmy wielką indywidualnością.



Zadajemy sobie pytanie: **czego nas nauczyło to, konkretne wydarzenie w naszym życiu.**

Jaka mądrość zyskaliśmy dzięki temu.

W **Szkole Dorosłego człowieka** szukamy wartości w naszym życiu i wdzięczności za to co posiadamy, co przeżyliśmy, kogo spotkaliśmy i czego od nich się nauczyliśmy.



Bardzo ważnym jest aby uświadomić naszym uczestnikom zajęć, że to niepowodzenia nas uczą i kształtują. Powodzenie powoduje, że trudniej jest nam opuścić strefę komfortu.

Metoda Pedagogiki Zabawy, jej lekkość, delikatność i łagodność z jaką wprowadza nas w swój świat powoduje, że strach znika i włączamy się we wszelkie działania bardzo aktywnie.



Nie przepracowanie życiowych błędów powoduje, że popełniamy je po raz kolejny

Mózg posiada swój własny, wewnętrzny system nagród – jest tak skonstruowany, żeby nagradzać sam siebie! Pedagogika zabawy idealnie wpisuje się w sposób nagradzania ponieważ zabawa, śmiech stanowią elementy motywacji wewnętrznej. Każdy z nas z chęcią włączy się w coś co go bawi i daje radość.



Jednakże nie przepracowanie naszych życiowych błędów powoduje, że popełniamy je po raz kolejny nie czerpiąc z tego żadnej nauki na przyszłość.



5. *Forma zabawy – efekt nauki to nasze motto.*

Tworząc z procesu nauczania dobrą zabawę pozyskujemy osoby, które z radością będą się uczyć. Efekty tej nauki są widoczne i pozostają na długo w pamięci, czyli są trwalsze.

Od danej chwili i stanu w jakim jesteśmy zależą wszystkie nasze zachowania.

Eric Jensen – autorytet w dziedzinie neuropedagogiki definiuje te stany jako „momenty psychosomatyczne, zetknięcia umysłu i ciała” Składają się one z naszych przekonań, uczuć, emocji, wewnętrznego dialogu oraz powstających w nas mentalnych obrazów i wyobrażeń.

Wyszczególnia siedem stanów w jakich najczęściej znajdują się osoby uczące się:

1. **Zaciekawienie lub oczekiwanie (antycypacja)**

wyraźne sygnały takie jak marsz-

czenie brwi czy odchylenie głowy, zmniejszona częstotliwość mrugania oczami



2. **Rozczarowanie**

Postawa pozbawiona energii, garbienie się ramiona opuszczone, wzrok skierowany w dół, ciało nieaktywne



3. **Strach**

chowanie głowy między ramiona, zgarbiona postawa, napięcie w ciele, suchość warg, spuszczone wzrok lub rozbiegane oczy szukające ucieczki



4. **Apatia i nuda**

Postawa pozbawiona energii, garbienie się ramiona opuszczone, wzrok nieobecny, wpatrzony gdzieś w dal, ziewanie, senność



5. **Moment zrozumienia „Eureka”**

po prostu wiesz, że wiesz. Charakteryzuje go mocny, głęboki oddech, uaktywnienie ciała, głowa wysoko uniesiona, ruchy przenoszenia ciężaru z nogi na nogę





6. Konfuzja lub dezorientacja

Wyrażane są poprzez występującą asymetrię w ciele, czasem także zasłonięcie ust ręką

Dla trenerów istotnym jest aby informacje i wiedza przekazywane uczestnikom docierały do nich w jak najlepszy sposób, oraz aby były łatwo odzyskiwane w razie potrzeby.



7. Frustracja

Osobowości ekstrawertyczne: zniecierpliwienie, zabawy z długopisem, kołysanie nogą, przytupywanie stopą, lub introwertycy: zaciskanie ust, napięcie i sztywność występująca w ciele

Pedagogika zabawy poprzez uczenie wielokierunkowe daje takie możliwości.

Uczenie i **sposób w jaki dociera informacja do mózgu** jest ściśle powiązana z rodzajami pamięci

(wg Schacter'a i Tulvinga):

- Semantyczna
- Epizodyczna
- Proceduralna
- refleksyjna



Pedagogika zabawy a konkretnie określone jej narzędzia pomagają nam rozpoznać te stany i odpowiednio dobrać działania.

Zajęcia paraplastyczne, parateatralne, taneczne wszystko to uatrakcyjnia metodę pedagogiki zabawy.

Obcowanie, tworzenie naszej małej sztuki służy do wykorzystania uzdrawiającego potencjału tych działań.



Uzyskujemy bardzo **ważne informacje na temat uczestników grupy**, na temat tego **jaka jest ich pozycja w grupie, jaka jest hierarchia jak się czują, jakie mają potrzeby i w jaki sposób pomagać im je zaspokajać.**



Jakie są relacje między poszczególnymi uczestnikami, jak je wzmacniać a kiedy pomóc rozładować narastające napięcie i agresję w grupie.



Rola tańca w pracy z grupą

„Pokażcie mi, jak dany naród tańczy, a powiem wam, czy jego kultura jest zdrowa, czy chora” Konfucjusz

Wg **Anny Halprin** istnieją cztery elementy, które w każdej jednostce lekcyjnej wykazują określone cechy wspólne i odgrywają istotną rolę, są to: odczuwanie, ruch, uczucia i wyrażanie siebie poprzez różne środki wyrazu. Między tymi elementami istnieje stała interakcja. Nie można ich do siebie oddzielić. **„Ruch wpływa na to jak się czujemy, a to jak się czujemy, wpływa na sposób, w jaki się poruszamy, a to z kolei – na obrazy, jakie w nas powstają”**

Nasze odczucia prowadzą nas do naszego ciała

Poprzez spotkanie z tańcem, który jest całościową formą sztuki nastąpi u uczestników zajęć zrozumienie samego siebie w wymiarze holistycznym.

Zrozumienie terminów: „odczucie”, „uczucie” i „emocja”

Co odczuwamy w danym momencie?

Co czujesz gdy zamkniesz oczy?

Co czujesz tańcząc?

Uczucia to nastrój: ponury romantyczny, rozgniewany, niecierpliwy

Emocje są głębszymi pokładami „uczuć”, np. miłość, nienawiść, strach, żal, ekstaza. Nasze najsilniejsze reakcje na to co przeżywamy.

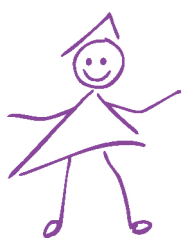
Nasze odczucia prowadzą nas do naszego ciała.

Dzięki obcowaniu z muzyką, w tańcu budzimy nasze zmysły, wracamy do naszego ciała, przywracamy mu naturalną moc uzdrawiania.

Ruch i uczucia wzajemnie na sobie oddziałują i pozwalają nam badać szersze spectrum ruchu. **Pozwolenie na przeżywanie nieznanego nam dotąd ruchu otwiera często drogę do nowych emocji.**

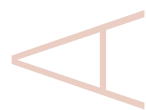
Wszyscy mamy w sobie „czarne obszary”, które wpływają na nasz sposób





życia. Zlokalizowanie tych obszarów pomaga nam je rozświetlić.

Praca nad wzajemnym oddziaływaniem między ruchem, uczuciami i obrazami odbywa się na płaszczyźnie pozawerbalnej. Uwalniamy emocje odkrywamy i poznajemy siebie wyzwalamy kreatywność.



Tańce integracyjne

Pedagogika zabawy a także Metody KLANZY wykorzystuje i docenia tańce w swoich działaniach. Przede wszystkim tańce Integracyjne.



Jako trenerki Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA i autorki tego podręcznika, które od ponad dwudziestu lat wykorzystują tańce integracyjne w pracy z wszystkimi grupami wiekowymi, jesteśmy głęboko przekonane, że także wśród osób ze środowisk dysfunkcyjnych i de-faworyzowanych, wykluczonych społecznie tańce będą miały zbawienny wpływ na dalsze życie naszych uczestników zajęć.



Dawid Goleman, autor książki "Inteligencja emocjonalna" podał taką definicję: „**Taniec to harmonia ruchów i transmisja emocji**”

Taniec od zawsze towarzyszy człowiekowi. To grupowe wyrażanie określonych uczuć w konkretnej sytuacji. Tańce integracyjne sprzyjają integracji uczestników, dają możliwość przeżycia przyjemności i radości ze wspólnego ruchu.

Układy taneczne zostały opracowane w taki sposób, aby każdy mógł je szybko i z łatwością zapamiętać. Niekiedy prowadzący opowiada krótką historię. W układach gdzie tańczymy z drugą osobą często zmieniamy partnera – to jedna z charakterystycznych cech tańców integracyjnych – uczestnicy mają okazję nawiązać chociaż chwilowy kontakt z większą liczbą osób. Muzyka, ruch, zabawa mogą być wykorzystane wszędzie. Zastosowanie metod i technik opisanych w wielu publikacjach (do których dołączona jest płyta) ułatwia nawiązanie kontaktu, rozluźnienie napięcia wewnątrz grupy. Sprzyja kreatywnemu działaniu osób w grupie.

Korzyści, jakie płyną z uczestnictwa w tańcu integracyjnym:

tańce integracyjne

- usprawnia całe ciało, wpływa harmonijnie na jego rozwój psychoruchowy
- pozwala kształcić świadomość własnego ciała
- wzmacnia koordynację wzrokowo-ruchową,
- ma wpływ na lateralizację
- wzmacnia poczucie rytmu
- ćwiczy pamięć
- uwrażliwia na muzykę
- wpływa na ogólne umuzykalnienie
- uświadamia nam istnienie przestrzeni
- uczy dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi, nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu
- pozwala „odkrywać” ciągle nowe osoby w bliskim kontakcie
- buduje zaufanie do tego co robimy
- jest źródłem pozytywnego przeżywania i zadowolenia

- integruje także międzypokoleniowo
- pozwala odczuwać synergię budowaną przez wszystkie tańczące osoby
- relaksuje
- działa antydepresyjnie
- poznajemy kulturę innych narodów
- pomaga rozładować zgromadzone emocje i napięcia
- dodaje wiary we własne siły

Porady dla prowadzącego działania z zastosowaniem tańców integracyjnych

Warto pamiętać

- Zapoznanie uczestników celowością i dobroczynnymi skutkami tańców integracyjnych ma ogromne znaczenie w budowaniu pozytywnego podejścia do tej formy ruchu
- uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne
- staraj się o bliski, indywidualny kontakt z każdym uczestnikiem





- nie zmuszaj, przyjaźnie zachęcaj
- zajęcia powinny być przyjemne, muzyka odpowiednio dobrana do upodobań



- jako prowadzący w miarę możliwości bierz udział we wszystkich działaniach



- zauważaj i stymuluj aktywność, daj szansę na samodzielność, spontaniczność i twórczość



- miej poczucie humoru
- nie krytykuj, nie oceniaj
- chwal nie za efekty, ale za starania i wysiłek



- unikaj sytuacji, w których pojawia się rywalizacja czy choćby porównanie z inną osobą
- stopnij trudności zarówno w tańcu, jak i wielości kontaktów z innymi (zmiana partnerów)



- przeplataj tańce dynamiczne z relaksacyjnymi



- miej zawsze na uwadze samopoczucie uczestników, proś o

informacje zwrotne

- ucz zarówno wiary w posiadaną przez uczestnika siłę, jak i delikatności i wrażliwości
- pamiętaj o poczuciu bezpieczeństwa i wsparciu
- na zakończenie działań proponuj zabawy wyciszające
- pamiętaj są to tańce, które nie przewidują widowni
- poprzez częste powtarzanie utrwalaj i pomagaj zapamiętywać poszczególne tańce
- dobieraj rodzaj tańca do aktualnego samopoczucia osób w grupie
- pomagaj uaktywniać, rozładowywać napięcia, wyciszać, relaksować poprzez odpowiedni dobór tańców

Szkoła Dorosłego Człowieka sięga po wiele ciekawych narzędzi pomagających dotrzeć do człowieka, pozyskać jego uwagę, zainteresowanie i aktywność.

Aktywność zmierzająca do odczuwania przyjemności, humoru, spontaniczności i zabawy jest ważnym elementem procesu uzdrawiania.

Sprawą nie do przecenienia podczas zajęć, o wymiarze wręcz terapeutycznym jest śmiechoterapia, **radość, cudowna zabawa**, poprzez którą wracamy do czasów gdy uczyliśmy się bawiąc.

Wracamy w świat dziecięcych zabaw, emocji, bez troski, bezpieczeństwa.

Budujemy zaufanie poprzez obecność w strefach zaufania.

Śmiech jest dobrodziejstwem dla człowieka powoduje, odczuwanie niższego poziomu niepokoju w sytuacjach stresujących. Sposób w jaki się śmiejemy jest także informacją zwrotną dla trenera prowadzącego zajęcia.

Śmiech to zdrowie – to fakt.

Przystępując do zajęć z nim związanych należy naszych uczestników uświadomić czym jest i jaką rolę spełnia

w naszym życiu śmiech. Należy przekonać uczestników do takiej formy zajęć.

W pracy w podgrupach możemy zastanowić się nad tym jakie są powody, dla których warto się śmiać.

Oto kilka powodów, dla których warto się śmiać:

- Śmiech powoduje lepsze dotlenienie organizmu, nabieramy trzy razy więcej powietrza niż normalnie
- Naturalne wydłużanie wydechu, pogłębiony wdech i intensywne skurcze przepony oczyszczają płuca ze szkodliwych substancji
- Pobudzamy układ krążenia
- Przyspiesza częstotliwość skurczy naszego serca
- Lepsze dotlenienie mózgu, który wtedy wytwarza więcej endorfinę a hamuje wytwarzanie adrenaliny i kortyzolu osłabiających odporność
- Poprawa koncentracji
- Lepsza pamięć





- Poprzez zwiększanie produkcji limfocytów zwiększa odporność
- Śmiech hamuje wydzielanie tzw. hormonów stresu, przez co łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni



- Rozładowuje skumulowane napięcia i emocje



- Pomaga odzyskać równowagę psychiczną



- Poprawia nastrój uwalniając endorfiny



- Jest ogromnym zastrzykiem energii
- Przywraca nam chęci do działania



- Dodaje odwagi
- Pobudza kreatywność



- Poprzez rozgrzeszanie naczyń krwionośnych poprawia stan naszej skóry, włosów

- Pobudza pracę wątroby, trzustki i śledziony poprzez rytmiczne skurcze mięśni brzucha

- Idealna gimnastyka mięśni twarzy, ramion, przepony i brzucha

- Kąciki ust uniesione pobudzają nasz dobry nastrój

- Przyspiesza przemianę materii spalamy od 10-14 kcal przez minutę śmiechu

- Powoduje rozluźnienie i zrelaksowanie

- Zapominamy o troskach dnia codziennego

- Zjednujemy sobie ludzi

- Pomaga w pozytywnym nastawieniu do świata, życia i ludzi

- Pomaga w osiąganiu wyznaczonych celów

- Daje poczucie szczęścia

- Działa antydepresyjnie

- Wydłuża życie

Nauczmy w ramach naszej szkoły śmiać się i czerpać z tego korzyści dla siebie i innych.

Jeżeli mamy już grupę ludzi, która czuje, że jest razem, że może na siebie liczyć, która wie, że wiele ją łączy ale też każdy, kto należy do grupy jest indywidualnością, że wszystkie dni w naszym życiu były i są ważne i mają ogromne

znaczenie w budowaniu własnej tożsamości to przychodzi taka chwila kiedy każdy musi sobie zadać pytanie :

- Jakie są moje marzenia
- Co chciałabym/bym zmienić w swoim życiu
- Jakim chcę być człowiekiem
- Jakie stawiam sobie cele, te małe i te duże

Odpowiedzi na te wszystkie pytania to kolejne zadania dla Szkoły Dorosłego Człowieka.

Nasza grupa poprzez zabawę, bezpiecznie i bez stresu wkracza na ścieżkę edukacyjną.

Istotnym elementem jest przy każdym etapie edukacji jest jego podsumowanie, np:

- Czego się już nauczyliśmy?
- Po co się tego uczymy ?
- Jakie mamy z tego korzyści?
- Co zyskuję dla siebie?
- Co zyskują inni?

- O co jestem mądrzejsza/szy ?
- Co mogę dzięki tej wiedzy poprawić w swoim życiu?
- Czy ta wiedza znajdzie zastosowanie w moim życiu?
- Czy innym dzięki tej wiedzy będzie ze mną łatwiej żyć ?
- Czego nowego się dowiedziałam/łem a co sobie tylko przypominałam/łem?
- Czy chciałabym/łbym wiedzieć więcej na ten temat, pogłębić go?

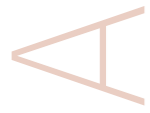
Uświadomienie sobie faktu, że ponownie uczyć się, i że sprawia mi to przyjemność jest bardzo ważne dla procesu edukacyjnego. Uczestnicy zajęć stają się świadomymi uczestnikami zajęć edukacyjnych.

W tym punkcie warto wprowadzać zajęcia edukacyjne, które pomogą uczestnikom zajęć odnaleźć swoje cele i sposoby dojścia do zamierzonych efektów i realizacji swoich zamierzeń.





Część III Animator i trener w działaniu (mgr Halina Oster)



1. Rola animatora w grupie

1. Zebranie jak najwięcej informacji o uczestnikach grupy

- Jaki jest poziom znajomości
- Skład grupy (kobiety/ mężczyźni/ dzieci)
- Struktura wiekowa
- Sprawność psychofizyczna
- Doświadczenie grupy
- Zainteresowania
- Trudności, konflikty w grupie
- Wielkość, liczebność grupy



2. Cel/ zamiar

Czy przez działanie, grę chcemy osiągnąć jakiś konkretny cel np.:

- Po prostu zabawa
- Poznanie się
- Ruch, aktywność
- Wymiana informacji



- Zachęta do rozmów
- Rozwijanie umiejętności koncentracji
- Ćwiczenie pamięci
- Wzbudzanie zaufania
- Rozładowanie agresji
- Wypełnienie wolnego czasu
- Wprowadzenie do głównego tematu, itd.

3. Przestrzeń

- Czy dane pomieszczenie jest odpowiednie do konkretnych, planowanych działań
- Jak można dostosować pomieszczenie, zwiększyć powierzchnię działania lub ograniczyć
- Jak stworzyć kameralną przestrzeń do działań
- Zadbaj o odpowiednie oświetlenie Sali

- Przygotować miejsca siedzące, miejsce z materiałami dla trenera
- Dopasować ewentualne nagłośnienie do pomieszczenia
- Zadbaj o odpowiedni podkład muzyczny

4. Czas

- Przeanalizowanie działań i zabezpieczenie nakładu czasu
- Istnieją gry, które należy doprowadzić do końca i takie, które wymagają przerwania w odpowiednim momencie
- Zaplanuj przerwy, poinformuj o nich uczestników i uzyskaj ich akceptację
- Są działania, w których ograniczenia czasowe jest bardzo korzystne
- Kontroluj przebieg zabawy i czas na nią przeznaczony
- Kiedy zabawa służy określone celowi dla uzyskania końcowego, zamierzonego efektu można przedłużyć działanie kosztem rezygnacji z jakiejś kolejnej aktywności. Należy podejść tutaj w sposób elastyczny i dbać o nastrój w grupie.

- Dyscyplina czasowa jest twoim sprzymierzeńcem

5. Bezpieczeństwo uczestników zajęć

- Działanie powinno zachwyć uczestników, sprawić im radość i być wyzwaniem
- Bezpieczeństwo na atrakcyjnością zajęć zawsze
- Komfort fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa
- Należy pamiętać, że uczestnicy w trakcie zabawy zapominają o regułach bezpieczeństwa
- Animator musi zrobić wszystko aby wykluczyć ryzyko skaleczeń, potłuczeń, wypadków. Nigdy nie ma 100% bezpieczeństwa
- Przed wprowadzeniem uczestników zajęć należy przedsięwziąć następujące środki:
 - Używane materiały muszą być bez zarzutu (stan techniczny!)
 - Przestrzeń, miejsce działań musi być oczyszczone z niebezpiecznych przedmiotów i odpowiednio zabezpieczone





- Jeżeli nie da się czegoś usunąć uczestnicy muszą o tym widzieć lub należy zmienić pomieszczenie
- Stopień trudności i aktywności dobrany do konkretnej grupy
- Ewentualnie ściągnąć buty (jednakowe warunki dla wszystkich)
- Podać i akceptować nieprzekraczalne tabu (zachowanie, sposób poruszania, rodzaj dotyku, części ciała)
- Najstarszy uczestnik nadaje tempo
- Zwrócić uwagę na wyrównane szanse uczestników poszczególnych grup (dzieci -dorośli, osoby bardziej i mniej sprawne)
- Uczestnicy muszą być poinformowani o istniejącym ryzyku
- W czasie działań, Ci którzy nie są w akcji, czuwają nad bezpieczeństwem współgraczy



2. Poradnik dla animatora pedagogiki zabawy

Powiedzenie „animator jest od tego, żeby zrobić coś z niczego“ zastosuj w praktyce: używaj prostych materiałów plastycznych, to co jest w zasięgu może być użyte jako ważny rekwizyt

Animatorze: jesteś zawsze perfekcyjnie przygotowany, punktualny i dobrze zorganizowany

- Polecenia dla uczestników pisz na plakatach na przykład na szarych papierach lub białych kartach do flipcharta unikniesz licznych powtórzeń i możesz mówić i prosić o przeczytanie, dotrzesz do „wzrokowców“ i „słuchowców“.
- Polecenia pisz i mów krótko i konkretne stosunkowo głośno
- Po zapoznaniu się zawieraj umowę grupową. Można ją nazwać „przepis na dobre działanie“. Do umowy formułuj zapis jak modelowo

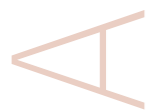
powinna zachować się każda osoba – unikaj zapisu z przeczeniem „nie“

- Podczas pracy w grupach, podchodź i motywuj, mobilizuj proponuj pomoc
- Na wykonywanie zadań nie planuj dużo czasu, najlepsze pomysły to te tak zwane „pierwsze“, ale też nie poganiaj uczestników (niektórzy potrzebują więcej czasu)
- Unikaj wyróżniania słownego i oceny na forum – cała grupa musi zapłacić cenę emocjonalną żeby jedna osoba poczuła się najlepsza? To nie mobilizuje i zachęca efekt jest odwrotny
- Animator podąża za grupą, motywuje, doradza, pomaga i jest wiarygodny
- Pamiętaj, że w każdej grupie może być trudny uczestnik, ćwicz swoje zachowania
- przyciągaj i skupiaj na sobie uwagę, bądź dostrzegany





- wyjaśniaj dokładnie własne zamiary
- występuj śmiało i pewnie
- okazuj swoje zainteresowanie i radość z działania



- podkreślaj zalety danej propozycji

- utrzymuj kontakt wzrokowy z osobami, z którymi rozmawiasz



- pobudzaj do aktywności

- nie pozwalaj wyprowadzać się z równowagi



- przygotuj salę do spontanicznych zachowań

- Zaproponowane tematy są ciekawe i bardzo szczegółowo opracowane przez prowadzącego. Jest on swego rodzaju ekspertem proponowane zagadnienia



- Nie oddawaj prowadzenia grupy innym!

- Animator powinien rozwijać swoje zamiłowania i zainteresowania



- Scenariusz planuj na mapie pamięci

- Przygotuj zadania i materiały jako pakiet podstawowy i dodatkowy, w zależności od grupy może być potrzeba dalszych zadań

- Licz, analizuj, przewiduj – każdy uczestnik musi mieć dostęp do miejsca i wszystkich materiałów, nie może dla kogoś czegoś brakować.

- Przestrzeń działań musi być dopasowana do grupy i charakteru zadań. Nie może być dysproporcji: za duża – za mała, unikaj sal z kolumnami i przewężeniami – to na wstępie dzieli grupę

- Ubieraj się tak, żeby łatwo można było „wtopić się” w grupę, a uczestnicy nie zajmowali się twoim ubiorem i jego analizą

- Zachęcaj do wspólnego przygotowywania i sprzątanía.

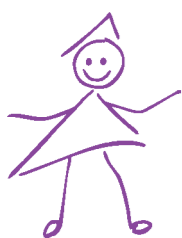
- Po każdym większym działaniu, zachęcaj do refleksji, do informacji zwrotnych „jak czułaś/czujesz się w danym zadaniu”. Pamiętaj, że każdy ma prawo się wypowiadać lub pominąć tak zwaną „rundkę“

- Każdy od każdego może się czegoś nauczyć. Mów o czerpaniu radości ze wspólnego bycia „TU i TERAZ“

- Jak możesz kontaktuj się ze „swoją” grupą przed i po zajęciach – wzmocnisz działanie metody

- Po działaniach weryfikuj mapę pamięci (zaplanowany scenariusz), zaznacz co było dobre, a co trzeba było zmienić





3. Podział gier i zabaw

Po takich wstępnych przemyśleniach można wybrać konkretne gry i zabawy mając na uwadze ich podział:



1. Gry i działania opierające się na konkretnych regułach



2. Gry – zadania zachęcające do podejmowania różnorodnego kontaktu i jedną i wieloma osobami



3. Zabawy twórcze, w której przestrzeń jaka ma każdy uczestnik staje się coraz większa. Uczestnicy sami podejmują decyzje o rytmie, postawionych zadaniach, interpretacji reguł, wspólnie ustalają zasady



Wraz ze stopniem swobody wzrasta umiejętność bawienia się uczestników, ale także trudność. Wolno i stopniowo zabawy twórcze stają się coraz ważniejsze.

Podział ten jest istotny nie tylko ze względu na same działania, ale także dla rozwoju grupy grającej.

Zachowania animatora z jednej strony podlega ogólnym zasadom, z drugiej jednak jest związane z konkretną osobą, tzn. to co dobrze wychodzi jednemu animatorowi, u innego” nie działa”, będzie śmieszne, nienaturalne, sztuczne. Chodzi o to aby ogólne sposoby zachowania animatora współbrzmiały optymalnie z indywidualnym sposobem bycia i predyspozycjami.

Tabela 3. Podział gier i zabaw

GRA Z REGUŁAMI	GRA -SPOTKANIE	ZABAWA TWÓRCZA
Jasne, precyzyjnie ustalone reguły zachowań	Nowe sposoby zachowania	Wspólna praca, działanie
Wiem, co mnie spotka, czego mam się spodziewać	Inni są ciekawi i interesujący	Zobaczmy co ja sam/a odkryję, co inni a co razem
Tylko się nie skompromitować...	Poznać innych w nowy, szczególny sposób	Wspólnie z innymi tworzymy coś nowego



4. Poradnik dla trenera warsztatów biograficznych

1. W ćwiczeniach dotyczących wspomnień i doświadczeń autobiograficznych ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności i uważności obserwując reakcje uczestników na podejmowane tematy, gdyż zadania te odnoszą się do osobistych historii i przeżyć uczestników.
2. Ważne jest, aby zajęcia odbywały się w atmosferze sprzyjającej otwartości i zaufaniu uczestników, stąd zalecane są niewielkie grupy warsztatowe.
3. Konieczna jest wcześniejsza integracja pozwalająca na zapoznanie się osób biorących udział w warsztacie i zbudowanie pozytywnych relacji w grupie.
4. Obowiązywać powinna zasada dyskrecji i wzajemnej akceptacji uczestników.

5. Uczestnictwo jest dowolne. Uczestnicy mogą nie podejmować proponowanego tematu z zakresu własnej autobiografii, mają możliwość własnego interpretowania zadań.
6. Proponowanych zajęć nie należy traktować jako zamknięte formy, lecz każdy ze scenariuszy podlegać może (i często powinien) modyfikacji uwzględniającej zapatrywania prowadzącego oparte na znajomości uczestników, ich potrzeb oraz możliwości.
7. Prowadzący warsztat autobiograficzny powinien skupiać się na poszukiwaniu różnych znaczeń i możliwości interpretacji prezentowanych opowieści biograficznych po to, by ułatwić uczestnikom twórcze spojrzenie na sytuacje z ich życia. Z tego względu nie ma zdarzeń nieważnych – każde doświadczenie/wydarzenie ma niepowtarzalny charakter i może wyzwolić twórczy potencjał uczestnika warsztatów.

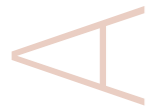




8. Prowadzący warsztat powinien także pomagać w poszukiwaniu nowych rozwiązań w projektach dotyczących przyszłości, przełamywać schematy w myśleniu, inspirować uczestników w odkrywaniu nowatorskich i innowacyjnych rozwiązań.

własnego życia, zachęta do samorozwoju,

- podnoszenie jakości życia przez zapobieganie trudnościom i przezwyciężanie przeszkód,
- budowanie samoświadomości i prezentowanie własnego „Ja”.



9. Należy pamiętać, że głównym celem warsztatu jest refleksja nad doświadczeniami i wywołanie pozytywnych odczuć. Metoda biograficzna nie ma charakteru psychoterapii, jej wspomagająca rozwój i terapeutyczna rola polega na poszerzaniu dobrostanu psychicznego.

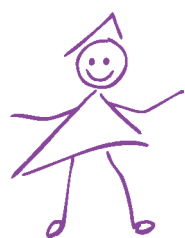
11. Warsztaty biograficzne są metodą pracy skierowaną na pobudzenie do wspomnień przez analizę własnych przeżyć, odnajdywanie w nich emocji, motywacji, prawidłowości kierujących wyborami, czynników wpływających na bieg życia. Ich zauważanie i rozumienie jest wartością samą w sobie.



10. Celami ogólnymi warsztatów biograficznych są:

- stymulowanie twórczego podejścia do sytuacji życiowych, przełamywanie rutyny i nawyków towarzyszących interpretacji zdarzeń,
- poszukiwanie nowych punktów widzenia i rozwiązań oraz zachęta do podejmowania nowych wyzwań,
- świadome kształtowanie





Część IV Scenariusze

Rodzaje/tematyka scenariuszy

Scenariusze biograficzne = **1**

Scenariusze gier i zabaw integracyjnych = **2**

Scenariusze zajęć rozwijających kreatywność osobistą
i kompetencje społeczne = **3**

strona	scenariusz	tematyka
100	Jaka jestem / jaki jestem?	1
102	Skojarzenia ważne i nie(po)ważne	1
104	Bunt i zgoda	1, 3
106	Moja wyspa	1
108	Moja mandala	1
110	Wspomnienia prawdziwe i nieprawdziwe	1, 3
112	Pierwszy raz	1, 3
114	Życie jest wyjątkowe	1
116	Miejsca, ludzie, siła	1
118	Ludzie, od których się ucę	1, 2, 3
120	Propozycje na dobry początek	2, 3
122	Poznajmy się – galeria niezwykłych prac	2, 3
124	Powitania	2
125	Dajemy sobie „prezenty“	2
126	Jesteśmy zespołem	2, 3
127	Nasze mocne strony	1, 2, 3

128	Kamień-papier-nożyczki i tarzan-babcia-lew	2
130	Najważniejsze słowa	2, 3
132	Tunel słów	2, 3
133	Mocne plecy	2, 3
134	Moja wizytówka – mój nastrój	2
135	Zabawy słowne – życiorys na literę, kot pana teodora jest...	2, 3
136	Stacyjki zadaniowe	2, 3
137	Tor zadaniowy	2, 3
138	Parateatr	2, 3
140	Pejzaże czterech pór roku – osnowa ćwierćlandu	2, 3
142	Szybka informacja (zamek)	2, 3
143	Mapa pamięci	2, 3
144	Rysowanie na balonach lub balonowa rakieta	2, 3
146	Powiększane ilustracje	2, 3
147	Bramy do niespodzianek	2, 3
148	Zdjęcie paszportowe	2, 3
150	Ruch, rytm, orkiestra	2, 3
151	Wirujące koła	2, 3
152	Oś czasu	2, 3
154	Poznanie przestrzeni (poszukaj)	2, 3
155	Jedna kartka – wiele zastosowań	2, 3
156	Potrafię/nie potrafię słuchać – „donoszenie“ informacji	2, 3
157	Rysowanie w odbiciu lustrzanym (ja przed lustrem, oś symetrii)	2, 3
158	Lina z zadaniami (integracja)	2, 3
160	Mała -średnia -duża – 2-4-8	2, 3
161	Fotozoom na świat (na zaufanie)	2, 3
162	Tworzenie gier planszowych	2, 3
163	Mega figury geometryczne – chusta animacyjna	2, 3
164	Gwiazdy na czerwonym dywanie (plecy)	2, 3



SCENARIUSZE





Scenariusz 1 JAKA JESTEM / JAKI JESTEM?

Cele:

- autoprezentacja w grupie
- wzajemne poznanie się uczestników warsztatów
- zachęta do zabierania głosu i wystąpień na forum grupy
- uświadomienie sobie własnych cech, umiejętność zaprezentowania ich jako zalet

Materiał: kartki, kolorowy papier, kolorowe mazaki, długopisy.

Zadanie I: Zaprojektuj swoją wizytówkę, by udzielała podstawowych i najważniejszych informacji o Tobie. Podziel kartkę na części i w każdym „okienku” narysuj lub przyklej obrazek, element, sytuację, która mówi coś o Tobie i opisuje np. Twoje cechy charakteru, upodobania, zainteresowania. Uwzględnij w swoim projekcie kolorystykę, symbole, liczby, widoki, które opisują Cię jak najszerzej. W tworzeniu swojej wizytówki możesz wykorzystać dowolne techniki plastyczne. W konstruowaniu oraz interpretacji wizytówki ważne są zarówno kolory, kształt, jak i treść zaprezentowanych znaków graficznych.

Zadanie II: Zaprezentuj swoją wizytówkę grupie, wyjaśnij wszystkie zamieszczone na niej znaki i elementy opowiadając o sobie w prezentacji własnej osoby. (Można się umówić z grupą na przykład na pięciominutowe prezentowanie każdej wizytówki.)

Zadanie III: Po prezentacji wszystkich wizytówek

- znajdź osobę, która ma cechy i upodobania najbardziej zbliżone do Twoich. Wskaż ją, zapamiętaj jej imię, opowiedz o tych cechach, które stanowią Wasze podobieństwo;

- wskaż i opowiedz o osobie, która najbardziej się różni od Ciebie. Opowiedz o tych różnicach;
- znajdź i opowiedz o osobie z grupy, która najbardziej Cię intryguje, zaintrygowała Cię swoją wizytówką i osobą. Opisz swoje uczucia/ zainteresowania względem niej.

W każdym przypadku możesz zadać pytania wskazanej osobie, by poznać więcej szczegółów dotyczących prezentowanych osób.

Zadanie IV: Podaj słowa/ zwroty/ określenia, których nie lubisz. Zastanów się i opowiedz, dlaczego ich nie lubisz lub nie używasz. Poproś wybraną przez siebie osobę w grupie, by opowiedziała o Tobie używając właśnie tych słów.

Opowiedz, jak się czułaś/eś, czy coś zmieniło się w opowieści o Tobie, kiedy używane są nielubiane przez Ciebie słowa.

Podyskutujcie w grupie na temat tych słów. Czy inne osoby mają podobne czy inne wrażenia na temat nielubianych przez Ciebie słów i ich używania w opisywaniu cech i upodobań.

Zadanie V: Opowiedz, jakim zwierzęciem chciałbyś być i dlaczego. Opisz jeden dzień z życia tego zwierzęcia.

Wysłuchaj historii opowiedzianych przez innych członków grupy i podyskutujcie na temat możliwości funkcjonowania w jednej grupie zwierząt, które wybraliście. Jakie muszą zostać spełnione warunki i jakie zasady powinny obowiązywać w grupie, w której miałyby żyć i współpracować ze sobą wszystkie opisane przez Was zwierzęta. Skonstruujcie dekalog dla takiej grupy/stada.

Podsumowanie: Wypowiedz się (kolejno każda osoba) na temat swoich odczuć i komfortu wykonywania zaproponowanych zadań w tej grupie. Czy czegoś się nauczyłaś/eś? Czegoś ważnego dowiedziałaś/eś o sobie i innych w tych zadaniach? Czy coś Ci nie odpowiadało? Coś zmieniłabyś/łbyś w zadaniach i ich przebiegu?





Scenariusz 2 SKOJARZENIA WAŻNE I NIE(PO)WAŻNE

Cele:

- pobudzenie wyobraźni,
- koncentracja,
- nawiązania do własnej biografii i doświadczeń,
- poznawanie innych i odnajdywanie wspólnych płaszczyzn komunikacji,
- wspólna zabawa i relaks.

Materiały: tablica do pisania i ścierania, markery, kartki, długopisy.

Zadanie I: Przy każdym podanym słowie wpisz swoje skojarzenia z nim na każdą literę, jaka się w tym słowie znajduje:

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-----------|
| • DOM | • WYZWANIA | • SUKCES | • CHWILA |
| • MARZENIE | • MEDAL | • ŚWIAT | • NAGRODA |
| • PIENIĄDZE | • CHWILE | • PRACA | • RODZINA |
| • ATRAKCJA | • DZIECKO | • PRZYSZŁOŚĆ | • SZANSA |
| • CZAS | • ODPOCZYNEK | • PORAŻKA | • SZKOŁA |

(np.: CZAS: C – ciągłość, Z – znikanie, A – akceptacja, S – szybkość)

Opowiedz o swoich skojarzeniach.

Zadanie II: Wybierz trzy słowa z tego zestawu i opowiedz co oznaczają dla Ciebie, jakie momenty w swoim życiu mogłabyś zatytułować wybranym słowem. Podziel się z grupą swoimi wspomnieniami na ten temat.

Zadanie III: Opowiedz, jak wspominasz swoją szkołę (lub dom, rodzinę, pracę, przyjaźń)? I jak wyobrażasz sobie szkołę (dom, rodzinę, pracę, przyjaźń) za 50 lat?



Zadanie IV: Wypisz słowa, których nie lubisz. Opowiedz dlaczego. Podyskutujcie w grupie o tym. Czy inni mają podobne uczucia względem tych słów?

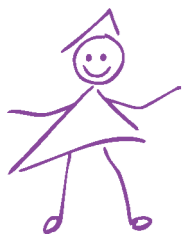
Zadanie V: Podaj słowa, które zanikają, których coraz rzadziej się używa, których nie znają młodzi ludzie. (Każda osoba w grupie podaje 2-3 takie słowa i zapisuje na tablicy.)

Opowiedz o znaczeniu tych słów. Zastanówcie się i podajcie (w grupie) dlaczego tak się dzieje. Jakie są to słowa? Czego dotyczą?

Podsumowanie: Jakie słowa są z Twoimi doświadczeniami (przeżyciami, biografią) związane bardziej, niż inne? Czy znaczenia lub skojarzenia z jakimiś słowami są dla Ciebie szczególnie przyjemne/ przykre/ trudne/ charakterystyczne?

Notatki:





Scenariusz 3 BUNT I ZGODA

Cele:

- refleksja nad rolą mitów i stereotypów i zrozumienie ich funkcjonowania;
- rozwój wyobraźni;
- twórcze myślenie;
- logiczne myślenie i rozwijanie umiejętności rzeczowej argumentacji,
- budowanie postawy tolerancji i akceptacji,
- przełamywanie schematów;
- samookreślenie i autorefleksja.

Materiał: tablica z mazakami, kartki i długopisy

Zadanie I: Uczestnicy w kręgu wymyślają (kolejno) wyimaginowane przedmioty, które sobie podają, mówiąc: „Podaję Ci...” np. mrówkę, kroplę wody, kaktusa, chorągiewkę, itp. Osoba obdarowana zachowuje się tak, by jak najlepiej przyjąć podawaną rzecz.

Zadanie II: Uczestnicy kolejno opowiadają o uczuciach i konieczności zachowania się w określony sposób podczas przyjmowania i podawania dalej poszczególnych rzeczy.

Uczestnicy wymieniają się wrażeniami i odpowiadają na pytania: Dlaczego starali się zadbać lub odpowiednio przyjąć rzecz, którą otrzymywali lecz jej nie widzieli? Dlaczego ufali osobie podającej i prezentowali określone zachowania i postawy dalej?

Zadanie III: Trener przygotowuje karteczki ze stwierdzeniami, stereotypowymi sądami, powszechnie znanymi i powtarzanymi mitami, potocznymi opiniami, np.:

- Ładni ludzie mają łatwiej w życiu.
- Każdy powinien pomagać innym.
- Życie bez miłości nie ma sensu.
- Jedynacy są egoistyczni.
- Jak ktoś raz ukradł, zawsze będzie złodziejem.
- Duże rodziny są szczęśliwsze od małych.
- Ludzie się nie zmieniają.
- Gdyby ludzie byli bogaci, nie musieliby pracować.
- Ładne kobiety zwykle są głupie.
- Prawdziwy mężczyzna nie powinien się wzruszać.
- Dzisiejsza młodzież jest gorsza niż młodzież 30 lat temu.
- Osoby religijne nie popełniają zbrodni.
- Człowiek samotny powinien mieć psa.
- Lato jest lepsze od zimy.
- Oglądanie telewizji ogłupia.

Karteczki są losowane przez Uczestników dobranych w małe grupy (3-4 osobowe). Każda grupa ma za zadanie zastanowić się nad wylosowanym zdaniem i przygotować argumenty za i przeciw temu stwierdzeniu.

Podsumowanie: Na ile niepodważalne zdawały się prezentowane twierdzenia? Co sprawia, że buntujesz się przeciwko jakiemuś twierdzeniu? Co decyduje, że zgadzasz się z twierdzeniami? Czym się kierujesz wierząc lub nie w jakiś mit? Opowiedz, jak się czuć/łaś/teś słuchając argumentów w każdym z twierdzeń? W jaki sposób zmienia to Twoje relacje z innymi? Co pomaga Ci zachować dystans do tych twierdzeń?

Notatki:





Scenariusz 4 MOJA WYSPA

Cele:

- kształtowanie postawy refleksyjnej i akceptacji życiowych zmian;
- rozwijanie myślenia twórczego przez wykorzystanie metafory;
- rozpoznawanie własnych potrzeb, możliwości i określanie ważnych celów,
- uruchomienie wyobraźni i przywołanie wspomnień.

Materiały: materiały plastyczne, literatura podróżnicza, filmy, zdjęcia z podróży lub wspomnienia z podróży uczestników.

Zadanie I: Zastanów się, czym dla Ciebie jest podróż? Co lubisz w podróżowaniu? Jaka jest Twoja ulubiona podróż – planowana lub już zrealizowana?

Zadanie II: Opisz swoje życie, jakby było podróżą. Uwzględnij następujące pytania:

- jaka to jest podróż?
- w jaki sposób podróżujesz?
- co/kogo zabierasz w podróż?
- jakie sprawy, miejsca, zdarzenia są ważne podczas twojej podróży?
- co jest celem tej podróży?
- kim są twoi towarzysze w podróży?
- jakim typem podróżnika jesteś?
- co robisz, by twoja podróż była sprawniejsza, przyjemniejsza, bardziej interesująca?
- jak chciałbyś, aby ta podróż wyglądała w przyszłości?
- jakie masz plany dotyczące dalszej podróży?



Zadanie III: Wyobraź sobie, że jesteś rozbitkiem, który trafia na nieznaną wyspę. Opisz tę wyspę i swoje życie na niej. W opisie uwzględnij wszystkie możliwe aspekty: klimat i przyrodę wyspy, ustrój, zaludnienie, kulturę i zwyczaje, swoją rolę na wyspie, pracę i styl życia...

Zadanie IV: Wyślij kartkę ze swojej podróży – zaprojektuj widokówkę i tekst na niej. Opowiedz komu byś ją wysłał i z jaką informacją (pозdrowieniem, przestrogą, podziękowaniem, usprawiedliwieniem..).

Podsumowanie: Zastanów się jaką rolę w Twoim życiu pełnią podróże. Czy potrafiłbyś wieść życie bez jakichkolwiek podróży? Co by się wówczas w Twoim życiu zmieniło? Jak oceniłbyś takie życie? Czy chciałbyś naprawdę trafić na swoją wyspę? Dlaczego?

Notatki:





Scenariusz 5 MOJA MANDALA

Cele:

- refleksja nad własnymi potrzebami i upodobaniami;
- autoprezentacja;
- skupienie uwagi i koncentracja,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wyciszenie i relaks,
- twórcze myślenie;
- poznanie różnych wersji mandali.

Materiały: papier, wycinki z gazet, kolorowy papier, klej, kredki/ farby/ mazaki/ kolorowe długopisy.

Wprowadzenie: Trenerka wyjaśnia czym jest mandala, prezentuje różne jej odmiany postępując się prezentacją *power point*, grafikami, filmami itp.

Zadanie I: Zastanów się i opisz, jak rozumiesz mandalę, czym ona dla Ciebie jest? Co mogłoby oznaczać w Twoim przypadku? Co musiałyby się w niej znaleźć, by była mandalą opisującą Ciebie? Opowiedz o tym grupie.

Zadanie II: Narysuj duże koło i siebie w jego środku. Podziel pozostałą przestrzeń na mniejsze figury symbolizujące obszary, które mają dla Ciebie znaczenie (np. praca, rodzina, zainteresowania...). W każdym z nich za pomocą symboli/ rysunków/wyklejaneek umieść:

- to, co lubisz,
- to, co jest dla Ciebie ważne,
- to, co opisuje Twoje pozytywne lub negatywne cechy;
- to, co Cię uspokaja, co wprawia Cię w dobry nastrój,
- bez czego nie wyobrażasz sobie życia,

Zadanie III: Zaprezentuj swoją mandalę grupie. Opowiedz o każdej jej części.

Przeanalizuj kolory, których użyłaś/łeś oraz wielkości poszczególnych obszarów, ich ułożenie, wielkość i kolorystykę rysunków... Czy świadomie kreowałeś te elementy? O czym to może świadczyć?

Zadanie IV: Analogicznie do zadania III – narysuj swoją „antymandalę”: za pomocą symboli lub rysunków, obrazków umieść w poszczególnych jej obszarach:

- to, czego nie lubisz, co źle na Ciebie wpływa;
- to, co opisuje Twoje negatywne cechy lub cechy, z którymi źle się czujesz (lub Twoi bliscy);
- to, co Cię niepokoi, denerwuje, zabiera Ci energię i dobre samopoczucie.

Zadanie V: Zaprezentuj swoją „antymandalę” na forum. Opowiedz o każdej jej części i rysunkach symbolizujących cechy, zdarzenia itd. Jak w poprzednim zadaniu przeanalizuj kolory, których użyłaś/łeś oraz wielkości poszczególnych obszarów, ich ułożenie, wielkość i kolorystykę rysunków... Zastanów się i spróbuj odpowiedzieć na pytanie czy wskazane przez Ciebie zjawiska w Twojej „antymandali” pojawiają się w „antymandalach” (lub mandalach) innych uczestników? Czy u innych mają tę samą postać, wielkość, kolor? Porozmawiajcie o tym. Do jakich wniosków doszliście?

Zadanie VI: Sprawdź jak wiele jest podobnych mandali/„antymandali” w Twojej grupie. Ile z nich różni się od siebie? Jakie to są różnice? Porozmawiajcie w parach o tym, co mandala/„antymandala” mówi o jej właścicielu? Podzielcie się swoimi spostrzeżeniami w grupie.

Zadanie VII: Czy bylibyście w stanie na podstawie tych rozmów skomponować swoją grupową mandalę? Czy możliwe jest narysowanie mandali zbiorowej dla innych/ różnych grup (np. zawodowych, wiekowych, środowiskowych)?

Podsumowanie: Jak czułaś się podczas tych zadań? Czy Twoja mandala i „antymandala” wyglądały tak zawsze? Czy zmieniały się w ciągu Twojego życia (dojrzewania)? Co miało na to wpływ?





Scenariusz 6 WSPOMNIENIA PRAWDZIWE I NIEPRAWDZIWE

Cele:

- pobudzenie pamięci i wywołanie wspomnień,
- usystematyzowanie wspomnień i ich analiza,
- refleksja nad zmiennością faz życia,
- podejmowanie twórczych sposobów wyrażenia biegu własnego życia,
- autorefleksja i samopoznanie,
- uzyskanie dystansu do zdarzeń z przeszłości,
- ćwiczenie umiejętności opowiadania o sobie i swoich przeżyciach.

Materiały: długopis, kartki, przybory do malowania lub rysowania.

Zadanie I: Wybierz z podanej listy słowo, które kojarzy Ci się z jakimś konkretnym wspomnieniem dotyczącym Twojego życia:

- | | | | |
|-------------|---------------|--------------|---------------|
| • CHLEB | • DROGA | • UPAŁ | • ZAMIESZANIE |
| • MAKI | • JABŁKA | • PTAKI | • ŚNIEG |
| • OBOWIĄZEK | • FIRANKA | • CHWASTY | • PTAKI |
| • CZEKANIE | • DZIECIŃSTWO | • NOC | • ULICA |
| • PYTANIA | • BŁOTO | • TALERZ | • KOLORY |
| • LATO | • POCIĄG | • RZEKA | • TŁUM |
| • ROZMOWA | • LEKARSTWO | • PRZYJACIEL | • DESZCZ |
| • MARZENIA | • SERWETKA | • UCIECZKA | |
| • NAIWNOŚĆ | • OKNO | • KSIĄŻKA | |

Ułóż krótkie opowiadanie/opowiedz o tym wspomnieniu.



Zadanie II: Wybierz kolor, który przywołuje najwięcej wspomnień. Przypomnij sobie jak najdokładniej historie, wydarzenia czy sytuacje z twojego życia, które odnoszą się do tego koloru. Znajdź w grupie osoby, które zdecydowały się na ten sam kolor – podzielcie się ze sobą swoimi wspomnieniami.

Jakie skojarzenia wywołują te same kolory u różnych osób? Do jakich wydarzeń odnoszą nas wrażenia związane z barwą?

Zadanie III:

- wybierz dwa kolory, które są dla ciebie przyjemne.
- wybierz dwa kolory nieprzyjemne.
- wybierz 2 kolory, które do ciebie pasują.
- wybierz 2 kolory, które nie pasują do ciebie.
- wybierz kolory (zestawienia kolorów), które najlepiej określają Twoją osobę. Opowiedz o tym, dlaczego te kolory wybrałaś/teś.

Zadanie IV: Podaj ważne wydarzenia w swoim życiu – od dzieciństwa po dorosłość (np. nauka w szkole, wybór zawodu, służba wojskowa, usamodzielnienie się, początek pracy zawodowej, pierwsze mieszkanie, założenie rodziny). Określ, które z nich wspominasz pozytywnie, a które negatywnie.

Uczestnicy kolejno prezentują wydarzenia postrzegane jako ważne w ich życiu.

Podsumowanie: Zastanów się w jakim stopniu wydarzenia, o których opowiadałaś/teś wpłynęły na to, kim jesteś dziś. Czy gdybyś zamieniła swoje wspomnienia na przeżycia koleżanki/kolegi z grupy byłabyś tą samą osobą, którą jesteś? Pod jakimi względami byłabyś inna/ inny?

Notatki:





Scenariusz 7 PIERWSZY RAZ

Cele:

- uruchomienie pamięci i wywołanie wspomnień;
- analiza sposobów zapamiętywania zdarzeń jako „pierwszych”;
- poprawa samopoczucia dzięki przywołaniu pozytywnych wspomnień;
- uzyskanie dystansu do zdarzeń z przeszłości;
- autorefleksja i samopoznanie;
- ćwiczenie umiejętności opowiadania o sobie i swoich przeżyciach.

Materiały: papier, długopis

Zadanie I: Wymień najczęstsze „pierwsze razy” mające znaczenie we wspomnieniach. Spróbuj opisać, jakie znaczenie mogą mieć dla człowieka:

- pierwszy pocałunek
- pierwsza przyjaźń
- pierwsze zarobione pieniądze
- pierwszy sukces
- pierwsza porażka (pierwszy zawód miłosny)
- pierwsza podróż.

Zadanie II: Opowiedz/opisz pierwszy dzień (swojego):

- samodzielnego życia
- macierzyństwa/ojcostwa
- bycia babcią/dziadkiem
- w pracy
- na emeryturze

Zadanie III: Przypomnij sobie i spróbuj opisać swój pierwszy dzień:

- w szkole/ przedszkolu
- w pracy
- w małżeństwie
- w nowym miejscu (domu, mieszkaniu, miejscowości)
- na emeryturze i inne.

Porównaj swoje wspomnienie z podobnymi wspomnieniami innych osób w grupie. Czy wszystkie mają takie samo zabarwienie emocjonalne? Co je (ewentualnie) różni? Co powoduje, że różne osoby różnie zapamiętują i oceniają swoje „pierwsze razy”?

Zadanie IV: Podziel kartkę na cztery kolumny i zapisz w nich, co można robić „pierwszy raz” w:

- dzieciństwie, młodości
- dorosłości
- starości

Opowiedz o tym. Porównaj swoje wskazania z tym, co opowiedzieli inni uczestnicy. Czy Wasze podejścia się różnią? Co jest tego przyczyną?

Podsumowanie: Dlaczego „pierwszy raz jest taki wyjątkowy? Co daje człowiekowi? Czy przez powtarzanie te czynności i emocje stają się mniej wartościowe czy raczej tylko nie traktujemy ich jako atrakcyjne? Zastanów się co można zrobić, by codziennie robić coś po raz pierwszy. I jak celebrować takie wydarzenia.

Notatki:





Scenariusz 8 ŻYCIE JEST WYJĄTKOWE

Cele:

- wspomaganie myślenia twórczego i wyobraźni przez opowieści o znaczeniu metaforycznym;
- rozwijanie umiejętności poszukiwania nowych rozwiązań problemów i trudności życiowych;
- przekraczanie własnych schematów myślowych,
- autorefleksja;
- twórcze myślenie;

Materiały: kartka, długopis

Zadanie I: Dokończ zdania:

- Każde życie jest wyjątkowe, ponieważ
- Życie jest jak książka, bo
- Życie potrafi być zabawne, gdyż
- Życie jest zaskakujące, ponieważ
- Nigdy nie wiesz co się zdarzy, dlatego

Podziel się swoimi przemyśleniami z grupa.

Zadanie II: Opowiedz jak rozumiesz słowo „codziennosc” i co ono oznacza w Twoim zyciu. Podziel kartkę na dwie części – na jednej wypisz wszystko to, co zaliczasz do „codziennosci”, a na drugiej to, co odnosisz do „niecodziennosci” Czym różnią się te dwa obszary? Co jest dla Ciebie „codzienne”, a co „niecodzienne”?

Zadanie III: Podzielcie się swoimi przemyśleniami w trzyosobowych grupach i podajcie sposoby na to, jak uczynić codzienność bardziej niecodzienną. Każdy uczestnik wybiera jedno działanie, które jest dla niego najważniejsze, najbardziej interesujące.

Zadanie IV: Zaplanuj, co zrobisz w najbliższym tygodniu, aby Twoja codzienność była bardziej niecodzienna.

Podsumowanie: Co odróżnia codzienność od niecodziennosci? Czy możliwe jest sprawienie by niecodziennosc była codziennie? Dlaczego niecodziennosc jest wyjątkowa i tak atrakcyjna dla człowieka? Jakie czerpiemy korzyści z codzienności a jakie z niecodziennosci? Czy jest sens w zmienianiu tego?

Notatki:





Scenariusz 9 MIEJSCA, LUDZIE, SIŁA

Cele:

- stymulowanie twórczego podejścia do sytuacji życiowych, przełamywanie rutyny i nawyków towarzyszących interpretacji zdarzeń,
- poszukiwanie nowych punktów widzenia i rozwiązań oraz zachęta do podejmowania nowych wyzwań,
- świadome kształtowanie własnego życia, zachęta do samorozwoju,
- podnoszenie jakości życia przez zapobieganie trudnościom i przewyżnianie przeszkód,
- budowanie samoświadomości i prezentowanie własnego „Ja”.
- wywołanie najwcześniejszych wspomnień, pobudzanie pamięci,
- ćwiczenie umiejętności opowiadania o sobie i swoich przeżyciach,
- refleksja nad swoją drogą życia,
- wspomnianie znaczących miejsc i osób,
- rozwój wyobraźni i ćwiczenie pamięci,
- budowanie dystansu do własnych przeżyć i wspomnień.

Materiały: duże kartki, przybory do pisania i rysowania

Zadanie I: Narysuj mapę Polski (Europy) i zaznacz na niej ważne dla Ciebie miejsca: skąd pochodzisz, gdzie spędzałaś dzieciństwo/młodość, miejsca związane z Twoim życiem rodzinnym, zawodowym, miejsca z którymi wiążą się Twoje ważne wspomnienia, ludzie, których spotkałaś, itp.

Zaprezentuj tak narysowaną mapę grupie i opowiedz o niej i miejscach na niej zaznaczonych. Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

- dlaczego tak właśnie wygląda „Twoja mapa”?
- kto i co zdecydowało, że te właśnie miejsca są ważne?
- czy chciałabyś/łbyś, żeby Twoja mapa wyglądała inaczej? Dlaczego?

- czy obecnie często wracasz do tych miejsc i odwiedzasz ludzi i miejsca, które były dla Ciebie ważne?

Zadanie II: Spróbuj opisać otoczenie (fizyczne i społeczne), w jakim spędziłaś/łeś pierwsze lata swojego życia:

- opowiedz o miejscowości, w której się urodziłaś/łeś lub dorastałaś,
- opisz dom/mieszkanie swojej rodziny. Czy wiesz/pamiętasz, jak wyglądała kuchnia, miejsce, w którym jadałicie posiłki? Jak wyglądało Twoje podwórko?
- opowiedz, jacy ludzie towarzyszyli Ci w dzieciństwie, z kim się wychowywałaś (kuzyni, rodzeństwo, dziadkowie, koledzy z podwórka, sąsiedzi)?
- zastanów się, jaki czas z tego okresu pamiętasz najlepiej (wakacje, święta, uroczystości rodzinne, takie jak śluby, chrzciny, pogrzeby)?
- opowiedz o ważnych osobach, które spotkałaś w poszczególnych miejscach; O przyjaźniach/ związkach, jakie towarzyszyły Ci w kolejnych etapach życia.

Zadanie III: (Może być przeprowadzone w parach.) Spróbuj opowiedzieć o najtrudniejszym okresie w swoim życiu. Opowiedz o trudnościach, kłopotach, z jakimi musiałaś się zmierzyć na swojej drodze w jakimś (określonym) okresie swojego życia. O zdarzeniach, jakie miały miejsce i ludziach, jacy wówczas Cię otaczali. Zastanów się czemu/komu zawdzięczasz rozwiązanie tej trudnej sytuacji. Dzięki jakim swoim cechom lub umiejętnościom udało Ci się przejść przez ten trudny okres w życiu.

(Jeśli zadanie realizowane jest w parach, można na forum grupy opowiedzieć o przeżyciach drugiej osoby i zinterpretować opowieść partnera kierując się swoim rozumieniem tej sytuacji. **Nie oceniając i nie doradzając!**)

Podsumowanie: Spróbuj wymienić wszystkie pozytywne cechy miejsc, z którymi czujesz się związana/ny i zalety ludzi, których spotkałaś/łeś na swojej drodze życiowej. Zastanów się, czy gdyby to byli inni ludzie i inne miejsca, byłabyś/łbyś dziś takim samym człowiekiem.





Scenariusz 10 LUDZIE, OD KTÓRYCH SIĘ UCZĘ

Cele:

- uruchomienie pamięci i wywołanie wspomnień
- refleksja nad specyfiką uczenia się od innych
- umiejętność wskazania wartości, kompetencji i wiedzy przekazywanych w rodzinie i otoczeniu
- autorefleksja związana z przeszłymi przeżyciami
- samopoznanie
- wspomaganie umiejętności opowiadania historii dotyczących własnego życia

Materiały: długopis, kartki, ewentualnie tablica.

Zadanie I: Wymień postacie które są dla Ciebie ważne. Opisz je. Jakie ich cechy chciałbyś mieć od każdej z nich?

Zadanie II: Dyskusja na temat: „Co to jest autorytet i kto może nim być?”.

Wyszukiwanie przykładów i argumentów, cech i kryteriów uznania kogoś za autorytet. Wyniki tej dyskusji spisane zostają na tablicy/kartce.

Zadanie III: Przypomnij sobie i opowiedz, kto w Twojej rodzinie/ najbliższym otoczeniu był uważany za autorytet i z czym się to wiązało. W swoim opowiadaniu opowiedz na pytania: Na czym polegało pełnienie tej roli?

- Jakie cechy i umiejętności miała ta osoba?
- Jakim była człowiekiem na co dzień?
- W czym była ta osoba godna naśladowania?
- Jakie emocje budziła?
- Czy Ty jesteś/chcesz być kimś takim?

Zadanie IV: Zastanów się, podaj przykłady i opisz te wartości/umiejętności/ wiedzę, które zostały Ci przekazane przez osoby z Twojego otoczenia/ rodziny.

Zapisz je w trzech osobnych kolumnach (wartości, umiejętności, wiedza) z podaniem osoby, która Ci daną wartość przekazała.

Zadanie V: Odpowiedz na pytanie (zapisz w tabelce), kto przekazał Ci – lub Twoim zdaniem odpowiada za ich brak – takie wartości/wiedzę/umiejętności, jak:

- punktualność,
- prawdomówność,
- oszczędność,
- upór w dążeniu do celu,
- ciekawość świata,
- wyczuwanie potrzeb innych ludzi,
- znajomość gatunków kwiatów, drzew, zbóż,
- liczenie się ze zdaniem innych,
- tolerancję i ugodowość,
- optymistyczne podejście do codzienności,
- religijność,
- umiejętność dochowania tajemnicy,
- religijność
- codzienności
- niezależność w sądach i opiniach,
- znajomość historii,
- praktyczne umiejętności, takie jak ... (podaj przykłady).

Zadanie VI: Wskaż i zapisz te wartości, które Ty przekazujesz swoim najbliższym.

Zastanów się, które z nich chciałbyś/chciałabyś przekazać, a które faktycznie udało Ci się przekazać i komu.

Podsumowanie: Wypisz cechy znanych Ci „wielkich postaci”, np. M Skłodowskiej-Curie, św Matki Teresy, Steva Jobsa, Lecha Wałęsy, Marlin Monroe itp. Przy nazwisku każdej z osób zapisz w czym, Twoim zdaniem jesteś lepsza/szy od niej. Zastanów się dlaczego postacie te osiągnęły sukces i czy Ty również mogłabyś osiągnąć to, co one.





Scenariusz 11 PROPOZYCJE NA DOBRY POCZĄTEK

Cele:

- poznanie przestrzeni
- wzajemne obserwowanie się uczestników warsztatów
- zachęta do anonimowego wypowiedzenia się
- obserwowanie innych

Materiał: arkusze szarego papieru, kolorowe: kartki, długopisy, mazaki, kredki, pióra i chusteczki, kolorowe plakaty – zadanie I i II

Zadanie I: Arkusze leżą na podłodze. Przy każdym plakacie leżą przybory do pisania. Na przygotowanych szarych arkuszach, u góry napisano polecenie:

Dokończ zdanie:

na przykład „Jestem tutaj, ale...”

„Jak idę alejką w parku, myślę sobie...”

Uczestnicy anonimowo wykonują polecenia. W dogodnym momencie można na forum odczytać wpisy uczestników.

Gotowe plakaty prowadzący przyczepia papierową taśmą do ścian sali – stają się elementem dekoracyjnym przestrzeni.

Zadanie II: Na szarym arkuszu narysowany jest zarys kolorowego szalika. U góry napisane polecenie „Domaluj w dowolny sposób dalszą część szalika”

Czy inne? „Odrysuj dłoń wpisz swoje imię”

Plakat z imieniem, może być rysunkową listą obecności. Na każdym kolejnym spotkaniu uczestnicy dorysowują jakieś elementy według instrukcji.

Na przykład: „Do dłoni dorysuj biżuterię”

„Do dłoni dorysuj elementy, aby powstał niezwykły ptak lub inne stworzenie”

Zadanie III: krzyżówka z imionami. Instrukcja napisana na plakacie:

1. Wybierz kartkę

2. Po środku – pionowo wpisz swoje imię w najdłuższej formie na przykład

E
L
Ż
B
I
E
T
A

3. Podejdz do najbliższej osoby, poproś o dopisanie swojego imienia w poziomie.

Można zacząć od litery już napisanej, lub litera ta będzie umieszczona w środku

E W A
L
B O Ź E N A
B
I
E
T
A

4. Gotowe kartki przyczep w dowolnym miejscu sali

Zadanie IV: Instrukcja napisana na plakacie:

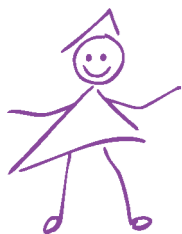
„Z przygotowanych rekwizytów (pióra i chusteczki) wybierz jeden, zastanów się jak go można wprawić w ruch”

Uczestnicy w dowolny sposób wykonują polecenia



S
C
E
N
A
R
I
U
S
Z
E





Scenariusz 12 POZNAJMY SIĘ – galeria niezwykłych prac

Cele:

- autoprezentacja w grupie
- wzajemne poznanie się uczestników warsztatów
- zachęta do prezentacji siebie za pomocą kolażu i metafory
- uświadomienie sobie własnych cech

Materiał: teczki papierowe z gumką lub wiązane, kolorowa makulatura, klej, kolorowe kartki xero, pisaki, kredki, dowolny długi materiał

Zadanie I: Każdy z uczestników z przygotowanej sterty kolorowych gazet wybiera sobie kilka. Polecenie prowadzącego „Proszę wybrać zdjęcia, grafiki czy reprodukcje tak, aby opowiedziały o autorze – o nas, jakie mamy mocne strony, co lubimy, jakie mamy marzenia i tęsknoty, jakie osoby nas otaczają jak nas wspierają...” Gotowe, wycięte fragmenty zestawiamy ze sobą w technice kolażu i przyklejamy na jednej ze stron teczki papierowej. Gotowe prace umieszczamy w Galerii niezwykłych prac – wskazane miejsce przez prowadzącego na przykład na jakimś materiale lub na oknie. Nagradzamy brawami gotowe prace!

Zadanie II: Każdy z uczestników bierze swoją teczkę i podchodzi do dowolnej osoby, z którą wymienia się swoimi pracami. Osoba w parze opowiada o pracy wykonanej przez inną osobę – mówi: „Widzę, że jesteś,..... Zauważam, że lubisz....., Wydaje mi się, że marzysz....., „ Właściciel pracy słucha a następnie dodaje i uściśla informacje o sobie. Zadanie wykonujemy podobnie z drugą osobą.

Zadanie III: Uczestnicy stoją lub siedzą w kole. Przed każdym leży teczka. Chętne osoby opowiadają o ćwiczeniu w parach:

- co było dla nich zaskoczeniem
- czy dowiedzieli się czegoś nowego o sobie

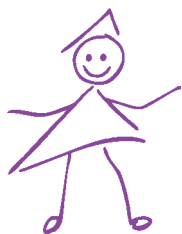
Podsumowaniem zadań będzie ponowne wystawienie prac w galerii. Po zajęciach uczestnicy zabierają swoje teczki. Do teczek można wkładać różne pomysły na ciekawe zajęcia lub życiowe plany

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 13 POWITANIA

Cele:

- rozpoczynanie zajęć w sposób animacyjny
- wzajemne poznanie się i obserwowanie uczestników warsztatów
- zachęta do reagowania na polecenia (hałasowanie pod kontrolą)
- uświadomienie sobie własnych cech

Materiał: brak

Zadanie I: Grupa uczestników stoi w kole. Każdy z uczestników proszony jest o pomachanie do prowadzącego, jeżeli się zgadza z podaną informacją, jeżeli się nie zgadza klaszcze w swoje dłonie:

Prowadzący mówi:

„Witam te osoby, które przyjechały na zajęcia autobusem“

„Witam te osoby, które lubią jesień“ i tak dalej

Na koniec prowadzący powinien powiedzieć:

„Witam te osoby, które jeszcze nie zostały powitane“

Zadanie II: Każdy wymyśla swoje dwa ulubione przymiotniki. Słowa te ma połączyć ze swoim imieniem. Na przykład „Ela – zielona i zamyślona“. Odwracamy się do najbliższej osoby, podajemy rękę jak w powitaniu i mówimy po kolei swoje imię z przymiotnikami. Następnie wędrujemy dalej tak, aby uścisnąć jak najwięcej dłoni.

Zadanie III: Grupa uczestników stoi w kole. Uczestnicy o swoim imieniu myślą bardzo radośnie. Na hasło „trzy – cztery – już“ każdy ma wykrzyknąć swoje imię najbardziej radośnie jak potrafi. Prowadzący daje znak. („Wykrzyknienie“ uczestników w sposób kontrolowany jest rozładowaniem emocji)

Scenariusz 14 DAJEMY SOBIE „PREZENTY“

Cele:

- integracja grupy
- wzajemne poznanie się uczestników warsztatów
- zachęta do tworzenia małych form według własnych pomysłów
- uświadomienie sobie, że każdy może mieć jakieś talenty

Materiał: srebrna folia spożywcza ok 2 x 50 cm na osobę i trochę na zapas

Zadanie I: Z przygotowanych folii bierzemy jeden kawałek i wykonujemy dowolny projekt srebrnej biżuterii. Eksperymentujemy i sprawdzamy jak zachowuje się folia: gniecie mocne i lekkie, skręcanie i zaplatanie w warkocz i inne pomysły. Gotowe zakładamy.

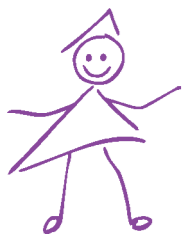
Do wyboru zadanie II lub III

Zadanie II: Wybieramy jedną osobę z grupy i specjalnie dla niej wykonujemy dowolny projekt srebrnej biżuterii. Gotowe prace wystawiamy w galerii niezwykłych prac (wskazane miejsce przez prowadzącego) a następnie obdarowujemy wybraną osobę.

Zadanie III: Z przygotowanych folii bierzemy jeden kawałek wykonujemy dowolny projekt srebrnej biżuterii. Gotowe prace wystawiamy w galerii niezwykłych prac. Na hasło licytacja chętne osoby zachwalają swoją autorską pracę. W tle pojawia się milioner, który proponuje bardzo duże pieniądze. Prace wracają do galerii – taka była decyzja milionera, żeby te niezwykłe prace mogły oglądać inne osoby.

Notatki:





Scenariusz 17 KAMIEŃ-PAPIER-NOŻYCZKI i TARZAN-BABCIA-LEW

Cele:

- porozumienie i integracja grupy
- wspólna zabawa
- poznanie metody na „czekanie“
- ćwiczenie koordynacji

Materiał: brak

Zabawa KAMIEŃ-PAPIER-NOŻYCZKI jest bardzo starą zabawą, ale ciągle młodzież do niej wraca. Bawią się tak, żeby ustalić, kto jest pierwszy niekiedy, aby pomóc prawdzie.

Zadanie I dla dwóch osób:

Gesty:

- KAMIEŃ – zaciśnięta pięść
- PAPIER – dłoń otwarta poziomo
- NOŻYCZKI – dłoń układamy w nożyczki

Dwie osoby stoją lub siedzą na przeciwko sobie. Dłonie trzymają za plecami, na trzy-cztery – już wyciągają dłoń przed siebie. PAPIER pokonuje KAMIEŃ (papier owija kamień) – KAMIEŃ pokonuje NOŻYCZKI (nożyczki tępią i niszczą się na kamieniu), – NOŻYCZKI pokonują PAPIER (nożyczki przecinają papier), jak spotkają się dwa takie same gesty jest bez punktu.

Zadanie II dla dwóch zespołów: TARZAN-BABCIA-LEW

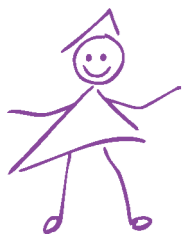
Gesty:

- TARZAN – lekko uderzamy się pięściami w klatkę piersiową
- BABCIA – uginamy kolana, pochylamy się i w ręce trzymamy niewidzialny kosturek
- LEW – stajemy na palcach stóp, wyciągamy wysoko do góry ręce i wydajemy „lwi“ okrzyk: łał

TARZAN pokonuje LWA a on pokonuje -BABCIE, BABCIA pokonuje TARZANA. Przez środek sali rozciągamy linę – to jest granica „wielkiej rzeki“, w buszu wszystko, co żyje spotyka się przy wodopoju. Dwa zespoły naradzają się, jaki gest wybierają. Następnie stają wzdłuż liny na przeciwko drugiego zespołu na hasło „trzy, cztery już“ wszyscy pokazują swój gest. Można zabawę powtórzyć kilka razy.

Notatki:





Scenariusz 18 NAJWAŻNIEJSZE SŁOWA

Cele:

- integracja grupy
- wzajemne poznanie się uczestników warsztatów
- zachęta do refleksji
- uświadomienie sobie, co jest najważniejsze dla każdego z nas

Materiał: arkusze szarego papieru 2-3 szt. Z napisem „Napisz swoje najważniejsze słowa..“, Kolorowe kartki xero siedem kartek dla uczestnika, pisak dla każdego, kolorowe tasiemki lub wstążki, dziurkacz, kredki

Zadanie I:

1. Na szarych arkuszach uczestnicy piszą w dowolnych miejscach swoje najważniejsze słowa. Prowadzący razem z całą grupą czyta wypisane wyrazy. Namawia do dodawania jeszcze innych, ale każdy dopisuje pojedynczo.
2. Każdy otrzymuje zestaw kartek i pisak.
3. Po przeczytaniu wyrazów na plakatach, uczestnicy na jednej kartce zapisują osiem wyrazów.
4. Z tego zestawu następnie wybierają cztery wyrazy, zakreślają – już te bardzo ważne!
5. Zapisują na czterech kartkach – każdy wyraz na jednej kartce, dodajemy dwie kartki, jako okładki, następnie dziurkaczem robimy dziurki i przewlekamy ozdobne sznureczki i łączymy w całość.
6. Ozdabiamy w dowolny sposób kolejne kartki. Gotowe umieszczamy w galerii niezwykłych prac

Zadanie II: Zadanie wykonujemy tak jak wyżej od 1 do 4 i wyrazy piszemy na małych karteczkach specjalnego kształtu np. na serduszkach. Serca przyklejamy do ozdobnego sznureczka tak jak naszyjnik i zawiązujemy końce.

Zadanie III: Każdy bierze gotową pracę. Dobieramy się w pary lub w trójki. Zachęcamy do wypowiedzi i opowiadania o swoich wyrazach.

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 19 TUNEL SŁÓW

Cele:

- wzmacnianie innych słowami
- wzajemne poznanie się uczestników warsztatów
- zachęta do wystąpień na forum grupy
- uświadomienie sobie siły słownego przekazu

Materiał: brak

Zadanie I: Grupa tworzy tunel: osoby stają parami, para za parą w jednym kierunku, odwracają się do siebie twarzami, odchodzimy do tyłu czterema krokami. Ustalamy początek i koniec naszego tunelu. Na początku staje jedna z pierwszych osób, mówi swoje imię lub pseudonim artystyczny itp. powoli wchodzi do tunelu, osoby budujące tunel – uliczkę klaszczą delikatnie w swoje ręce i cicho mówią jej imię. Dochodząc do końca uliczki staje po tej stronie gdzie była na początku. Osoby budujące uliczkę powoli przesuwiają się w kierunku „do początku”. Przez cały czas grupa zajmuje jakby to samo miejsce w sali. Po zakończeniu siadamy w kole i rozmawiamy „jak każdy czuł się w naszym tunelu”

Notatki:

SCENARIUSZ



Scenariusz 20 MOCNE PLECY

Cele:

- wzmacnianie innych słowami
- wzajemne obdarowywanie się miłym słowem
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: kolorowe kartki, pisak dla każdego, papierowa taśma malarska

Zadanie I: Uczestnik na kartce, u góry pisze swoje imię, przyklepia kawałek taśmy malarskiej, podklejamy od spodu kartki. Prosimy osobę stojącą obok o przyklejenie naszej kartki na nasze plecy. Każdy ma coś do pisania. Podchodzimy do kartki na plecach dowolnej osoby. Piszemy jej różne miłe słowa lub całe zdania, możemy się podpisać pod swoim wpisem lub wiadomość zostawić anonimowo. Podchodzimy do innych osób. Kończymy zadanie jak już każdy wpisał się każdemu. Na zakończenie zdejmujemy kartki ze swoich pleców i czytamy wpisy. Zachęcamy do przemyśleń. Można też wszystkim autorom wpisów podziękować w dowolny sposób.

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 21 MOJA WIZYTÓWKA – MÓJ NASTRÓJ

Cele:

- działanie przez metaforę
- określanie swoich emocji kolorem
- integracja grupy

Materiał: arkusz szarego papieru z instrukcją wykonania zadania, kolorowe kartki ok 10x10 cm (bloczek), taśma papierowa, pisaki

Zadanie I: Instrukcją wykonania zadania: Wykonaj wizytówkę kolor = nastrój

- (przyklejona kartka niebieska) smutek
- (przyklejona kartka zielona) oczekiwanie
- (przyklejona kartka czerwona) pobudzenie
- (przyklejona kartka żółta) radość

Wybierz kolor swojego nastroju, napisz swoje imię, gotową wizytówkę przyklej do ubrania.

Zadanie II: Po jakimś czasie trwania zajęć, prosimy o zrobienie następnej wizytówki. Może zmienił się nasz nastrój. Zachęcamy do dzielenia się swoimi przemyśleniami. Czy czujemy się tak samo jak na początku zajęć, czy coś się zmieniło i mogą wykonać wizytówkę w innym kolorze.

Notatki:



Scenariusz 22 ZABAWY SŁOWNE – ŻYCIORYS NA LITERĘ, KOT PANA TEODORA JEST...

Cele:

- zabawy słowne
- integracja grupy

Materiał: brak

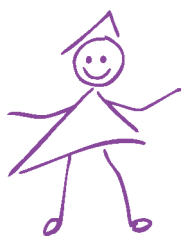
Zadanie I: ŻYCIORYS NA LITERĘ

Uczestnicy siedzą w kole, na krzesłach. Mają za zadanie pomyśleć o swoim imieniu jak o niekończącej się wymyślonej historii. Na przykład Pani Ania wymyśla wyrazy na literę „A”, Jestem Ania, mam anielskie włosy, lubię arbuzy i ananasy, mieszkam w Alabamie, i tak dalej.

Zadanie II: KOT PANA TEODORA JEST...

Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący opowiada, że będzie cicho wymieniał kolejne litery alfabetu, zanim zacznie powie START, wybiera jedną osobę, która powie STOP. Mówi przykład: START i wymienia głośno litery alfabetu, wskazana osoba mówi STOP wskazano literę np. e, i na tę literę będziemy wymieniać przymiotniki kończąc zdanie: KOT PANA TEODORA JEST elegancki, kolejna osoba mówi też KOT PANA TEODORA JEST i wymienia inny wyraz np. elewacyjny. Prowadzący zaczyna od początku na START alfabet mówi po cichu, wskazana osoba na STOP wybierze na jaką literę wymyślamy wyrazy. Uczestnicy mówią po kolei. KOT PANA TEODORA „ubierany” jest w kolejne wyrazy wymyślone przez uczestników. Wymieniamy, jak kolejna osoba nie będzie miała wyrazu odchodzi zostają te osoby, które mają wyrazy. Kończymy jak zostanie jedna osoba. Nagrodą są brawa.





Scenariusz 25 PARATEATR

Cele:

- prezentacje i zabawa w PARATEATR z kolorowych chusteczek-apaszek, pacynki z torebek, czarny teatr, teatr cieni, teatrzyk łyżeczkowy
- różne formy teatralne – różne zadania „aktorskie“
- komunikacja w grupie
- integracja grupy

Materiał: różne teksty literackie dostosowane do grupy lub wymyślone historie, kolorowe chusteczki – apaszki w różnych kolorach i fakturach, torebki papierowe tzw. śniadaniówki, białe, duże prześcieradło jako ekran, silne źródło światła, czarny karton A3, patyczki szaszłykowe, nożyczki, folia samoprzylepna, drewniane łyżki różnych kształtów, ścinki różnych materiałów, różne wełny i sznurki, wstążeczki, kredki, flamastry

Zadanie I: PARATEATR z kolorowych chusteczek-apaszek. Uczestnicy wybierają dowolną chusteczkę i opowiadają o niej co mogłaby przedstawiać np. zielona – trawę czy drzewa, czyli świat przyrody i świat zwierząt. Prowadzący zaczyna czytać lub opowiadać a uczestnicy dokładają w odpowiednie miejsca kolejne chusteczki. W fabule mogą występować przedmioty i zabawki z naszego otoczenia. Po zakończeniu opowieści poprawiamy ułożenie kolejnych elementów. Dodatkowo możemy poprosić o wykonanie ilustracji patrząc na ułożone chusteczki w celu utrwalenia kolorowego kolażu.

Zadanie II: PARATEATR – pacynki z torebek. W zależności od tekstu literackiego czy opowieści wykonujemy dekoracje na torebkach tak, żeby włożyć dłoń w otwór torebki. Dno będzie górną częścią pacynki. Z przodu torebki może być postać zwierzęca lub przyrodnicza z tyłu torebki tekst, który będzie pasował do postaci. Każdy ma swoją postać. Zachęcamy do prowadzenia swoich dialogów między postaciami.

Zadanie III: PARATEATR cieni. Ustawiamy „ekran“ i mocne źródło światła. Widownia jest po drugiej stronie płótna. Eksperymentujemy z dłońmi: ustawiamy dłonie, palce, oddalamy i przybliżamy do ekranu. Wycinamy postacie z czarnego papieru, przyklejamy patyczki szaszłykowe.

Zadanie IV: PARATEATR łyżeczkowy

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 26

PEJZAŻE CZTERECH PÓR ROKU – OSNOWA ĆWIERĆLANDU

SCENARIUSZ

Cele:

- uświadamianie prawa do inności
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: bilety po 1 dla każdego uczestnika w czterech kolorach i krepina w czterech kolorach (czerwony, niebieski, żółty, zielony) – 1 rolka z koloru dla 1 osoby, taśmy klejące kolorowe, taśma papierowa, cztery kolorowe kartki papieru po 1 w kolorach krepin, cukierki w czterech kolorach krepin, pudełko z podwójnym dnem, w jednej części pudełka należy schować cukierki, muzyka dowolna np. samba do parady, odtwarzacz CD, nożyczki 1 na dwie osoby, **BAJKA** o czterech porach roku, które były oddzielone od siebie i nie mogły ze sobą się łączyć ani komunikować, każda kraina była samowystarczalna, ale zawsze była nuta „jakiegoś niespełnienia“ wiatr bardzo pragnął, żeby krainy połączyły się

Przestrzeń: na podłodze wyklejamy papierową taśmą cztery krainy tak, żeby zmieścili się wszyscy uczestnicy. Są cztery części, w każdej części jest jeden kolor krepiny

Zadanie I: Każdy losuje jeden bilet. Uczestnicy odnajdują swoje kolory i tworzą jedną grupę. Z przygotowanych krepin mają wykonać przebrania dla każdego mieszkańca krainy. Żółty – lato, czerwony – jesień, niebieski – zima, zielony – wiosna, Przy dźwiękach samby mieszkańcy krain idą w paradzie w swoich krainach.

Zadanie II: Każda grupa przygotowuje swoją prezentację krainy: taniec narodowy, hymn, pomnik, zabawy dzieci, co robiły kobiety, czym zajmowali się mężczyźni. Nazywają swoją krainę zgodnie z kolorami pór roku.

Zadanie III: Prezentacja krain, czytanie bajki o porach roku. Podkreślenie inności, samowystarczalności i wyjątkowości mieszkańców: ta kraina jest najlepsza i nie ma lepszej (każdy kolor = pora roku opisana jest, jako idealne miejsce na ziemi) Jedynie dzieci nie były do końca zadowolone.

Zadanie IV: Wiatr postanawia zwołać wszystkich mieszkańców na naradę i prosi o napisanie menu na ucztę. Menu ma być bardzo wymyślone i może być nierzeczywiste. Spisuje się je na kolorowej kartce zgodnej z krainą. Odczytanie menu i włożenie do pudełka z podwójnym dnem i zakleja się całe pudełko. Uczestnicy nie widzą cukierków! Czytanie dalszego ciągu bajki gdzie dzieci, jako pierwsze zaczynają zdzierać granice między państwami (odklejanie papierowych granic). One, jako pierwsze zaczęły czerpać z uroków czterech pór roku. Prowadzący otwiera pudełko od strony cukierków i częstuje wszystkich. Zaprasza też do wspólnej zabawy.

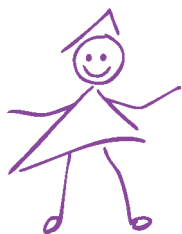
Zadanie V: Uczestnicy wypowiadają się jak czuli się w swoich krainach, czy byli szczęśliwi, jakie mieli marzenia. Czego może nas nauczyć, jak możemy wykorzystać sytuację warsztatową (prawo do inności, oddzielenia i do integracji), Jakie problemy mogą wynikać z połączenia różnych społeczności? Siła w grupie!

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 27 SZYBKA INFORMACJA (ZAMEK)

Cele:

- pomaganie sobie
- poznajemy siebie
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: karki dla każdego, pisaki

Zadanie I: Grupa siedzi w kole na krzesłach lub na podłodze. Każdy rysuje na kartce swój obrazek (zamek, rower, itp.). Prowadzący prosi o odliczenie do czterech. Każda czwórka (1,2,3,4) tworzy swoją grupę. W tej grupie sprawdzają co kto narysował i uzupełniają swoje prace tak, żeby wszyscy w grupie mieli podobne prace.

Zadanie II: Łączenie się w cztery grupy 1 – jedyńki (wszyscy, którzy przy odliczaniu mieli ten numer) 2 – dwójki, 3- trójki i 4- czwórki. W tych nowych grupach cel jest taki sam: sprawdzają co kto narysował i uzupełniają swoje prace tak, żeby wszyscy w grupie mieli podobne prace.

Zadanie III: Uczestnicy wracają do swoich pierwotnych grup (1,2,3,4) i następuje wymiana pomysłów. Na to działanie musimy dać uczestnikom więcej czasu, bo muszą dorysować informacje z wielu grup.

Notatki:



Scenariusz 28 MAPA PAMIĘCI

Cele:

- tworzenie scenariuszy w sposób graficzny
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: kartki papieru, pisaki

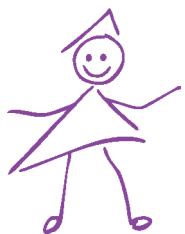
Zadanie I: „Zaplanuj swój dzień“. Na kartce papieru ustawionej poziomo w środkowej części narysuj coś miłego i w środku wpisz datę. Od tego środkowego miejsca będą odchodziły promieniste kreski – gałęzie. Na nich będą napisane pory dnia. Od każdej tej kreski poniżej odchodzą cienkie – mniejsze, to będą moje plany na tę część dnia. Zapisy mają być krótkie i hasłowe.

Zadanie II: Zachęcamy do pracy na dzień następny. Na wczorajszej mapie pamięci dopisz co jeszcze robiliście w ciągu dnia.

Zadanie III: Zaplanowanie scenariusza spotkania korzystając z mapy pamięci. Analizowanie kolejnych etapów. Dopisywanie lub wykreślanie działań.

Notatki:





Scenariusz 29
RYSOWANIE NA BALONACH
LUB BALONOWA RAKIETA

Cele:

- taniec z rekwizytem
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych
- eksperymentowanie z innymi materiałami plastycznymi
- integracja grupy

Materiał: ok po 2 balony dla każdego, flamastry – foliopisy (trzeba sprawdzić na balonach żeby się nie ścierały), muzyka rytmiczna – dowolna, odtwarzacz CD, sznurek długości wszystkich napompowanych balonów, klamerki do bielizny

Przestrzeń: rozwieszamy sznurek w sali, przypinamy klamerki

Zadanie I: Każdy wybiera sobie dowolny balon, rysuje swoje imię i różne ozdoby. Wieszka na sznurku, zachęca prowadzący do oglądania gotowych prac.

Zadanie II: Do wybranej melodii poruszanie się w dowolny sposób. Zdjęcie balonów ze sznurka i taniec z balonem. Prowadzący w muzyce naciska stop – tańczący zatrzymują się w stop – klatce (nieruchomieją) słyszą polecenie i jak gra muzyka tańczą i swobodnie się poruszają. Następne polecenia: dobranie się w pary, potem w trójki czy w czwórki. Poruszamy się z balonami trzymanymi plecami lub brzuchami, podzucamy, łapiemy.

Zadanie III: Gra muzyka, prowadzący trzyma swój balon – staje jako pierwszy tworząc „gąsienicę”, zaprasza kolejne osoby do zabawy. Pokazuje ruch z balonem, grupa powtarza jakiś czas i on biegnie na koniec i zabawa trwa do momentu jak prowadzący znajdzie się jako pierwszy.

Zadanie IV (BALONOWA RAKIETA): Gra muzyka. Prowadzący „rozbawia” uczestników (zadanie II i III) a następnie wydaje polecenie „usiądź na balonik”. Niekiedy uczestnicy bojąc się huku i upadku na podłogę nie wykonują polecenia. Mogą poprosić inne osoby o pomoc w „pęknięciu balonika” lub zabrać go do domu. Zachęcamy do rozmowy czy to było trudne, czego się obawiali, itp.

Notatki:





Scenariusz 30 POWIĘKSZANE ILUSTRACJE

Cele:

- eksperymentowanie z różnymi materiałami plastycznymi
- myślenie wielowymiarowe, projekcyjne
- integracja grupy

Materiał: tekst literacki lub ilustracja, do wyboru: grafoskop, rzutnik pisma lub rzutnik multimedialny, przezroczyste folie, foliopisy, duże arkusze (A1) szarego lub kolorowego papieru, grube flamastry, papierowa taśma (malarska)

Zadanie I: Na folii odrysowujemy potrzebny rysunek np. zwierzęcia, układamy na rzutniku folię (tak jak kiedyś prezentowało się materiały na wykładach), kierujemy obraz na ścianę. Przyklejamy do ściany duże arkusze papieru. Kierujemy obraz na papier tak, żeby cały rysunek zmieścił się w danym formacie, obrysowujemy rysunek na papier. Rzutnik multimedialny nie będzie potrzebował odrysowywania folii tylko rzutnik nie może być sztywno przytwierdzony do obudowy w sali.

Zadanie II: Gotowe rysunki zestawiamy w jedną opowieść lub w scenografię do opowieści. Kolorujemy i ozdabiamy czy całość wycinamy i naklejamy na inne tło.

Lub Zadanie III: Plakaty leżą na podłodze. Uczestnicy wpisują się ze swoimi umiejętnościami. Kończą rysunek: w dowolny sposób go ozdabiają kolorem, wyrazami lub zdaniami. Gotowy plakat będzie wstępem lub zakończeniem pracy grupowej

Notatki:

SCENARIUSZ



Scenariusz 31 BRAMY DO NIESPODZIANEK

Cele:

- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: brak

Zadanie I: Uczestnicy stoją w kole. Odliczają do 4 czy 5 (w zależności od liczności grupy), tworzą mniejsze grupy. Wymyślają łączenia rąk i swoich ciał tak, żeby powstał tunel – brama, żeby budowla miała wejście i wyjście. Uczulamy na przemyślenie ustawienia ponieważ każdy uczestnik musi pojedynczo przez nią przejść, unikamy trudnych i niewygodnych pozycji. Zadanie dla „bramy” wymyślają swoją nazwę do jakiej niespodzianki doprowadza.

Zadanie II: Gotowe „bramy” numerujemy i przechodzi przez nie prowadzący, ustala wejście – wyjście, Sprawdza możliwość przejścia przez budowlę. Po sforsowaniu trasy wszyscy architekci otrzymują brawa.

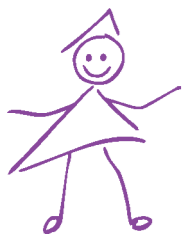
Zadanie III: Gotowe „bramy” stoją zbudowane. Brama nr 1 jest pierwszą bramą, którą będą pokonywali uczestnicy bramy nr 2. Osoby stają jedna za drugą i przechodzą do wejścia bramy nr 4 wychodzą i wchodzą do następnej tak, aż dotrą do swojego miejsca i utworzą swoją bramę. Następnie brama nr 3, 4 i 1 wędruje podobnie. Po przejściu wszystkich bram – wszyscy otrzymują brawa.

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 32 ZDJĘCIE PASZPORTOWE

Cele:

- wzmacnianie innych słowami
- dostrzeganie inności
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: małe karteczki – kwadraty – (ok 10x10 cm), pisaki

Zadanie I: Każdy otrzymuje jedną kartkę i pisak. Rysuje na niej siebie – jako zdjęcie do paszportu (do ramion). Na zdjęciu zaznacza co w sobie lubi i myśli nad uzasadnieniem dlaczego.

Zadanie II: Mamy gotowe „paszporty, ale brakuje nam „wizy“. Musimy z naszym paszportem iść do osoby i wyjaśnić – podać nasze cechy szczególne. Podchodzimy do wybranej osoby, mówimy swoje imię i cechy szczególne, które w sobie lubię i uzasadniam dlaczego. Druga osoba w parze mówi o swoim „paszporcie“ podobnie. Wymieniamy się „paszportami“. Idziemy do innej osoby, opowiadamy o osobie której paszport mamy – możemy nawet ją poszukać i pokazać w naturze. Mówimy o tej osobie: jej imię, cechy szczególne, które lubię i dlaczego. Następnie wymieniamy się i otrzymujemy paszport nowej osoby. Na sygnał prowadzącego „Zakończono przyjmowanie paszportów“ uczestnicy zostają z jedną karteczką.

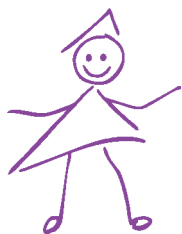
Zadanie III: Grupa staje w kole. Prowadzący zaczyna procedurę oddawania paszportów. Mówi „mam paszport np. Eli, ona w sobie lubi usta, bo ma ładne i może uśmiechać się do innych“. Ela jak wszystko jest prawdą mówi „zgadza się i dziękuję“ odbiera swój paszport. Gdy informacja jest przekręcona mówi „STOP – powiedziałam, że lubię swoje usta, bo mają ładny kształt“ i omawia paszport innej osoby, który ona ma w ręku. Zabawa trwa dotąd aż każdy otrzyma swój paszport. Brawa dla wszystkich, którzy pomogli w procedurze „wizowej“.

Notatki:



SCENARIUSZ





Scenariusz 33 RUCH, RYTM, ORKIESTRA

Cele:

- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: odtwarzacz CD, muzyka poważna znana prowadzącemu, do wyboru – instrumenty perkusyjne

Zadanie I: Tworzymy instrumenty. Uczestnicy stoją w kole. Odliczają do 4 czy 5 (w zależności od liczebności grupy), tworzą mniejsze grupy. Będą jednym instrumentem. Wymyślają ruch z dźwiękiem. Ćwiczą – „nastrojenie“ instrumentu. Tak jak w prawdziwej orkiestrze wskazujemy miejsca dla instrumentów. Prezentacja na forum wymyślonego brzmienia.

Zadanie II: Prowadzący będzie dyrygentem. Gra ta grupa, którą pokazuje, jak pokazuje następną grupę to pierwszy instrument przestaje grać. Dyrygent ustala gesty dla gry kilku grup jednocześnie, dla wszystkich instrumentów i gest kończący melodię. Uczestnicy mogą zmieniać miejsca ale instrumenty nie. Nowa osoba staje się elementem tego instrumentu.

Zadanie III: Chętne osoby stają się dyrygentami.

Zadanie IV: Gra muzyka, instrumenty markują grę razem z instrumentami orkiestry. Muzyka cichnie. Dyrygent ustala kolejność występowania instrumentów animacyjnych. Finał Wykonanie utworu razem z prawdziwą orkiestrą.

Notatki:

Scenariusz 34 WIRUJĄCE KOŁA

Cele:

- wzajemne obdarowywanie się miłym słowem
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: brak

Zadanie: Ustawienie grupy: idziemy po kole, para za parą tak, żeby koło „się zamknęło“. Osoby z pary stojące bliżej środka – to koło środkowe, te co są dalej – tworzą koło zewnętrzne. Koło środkowe zwraca się twarzami do osób w swojej parze, witają się w dowolny sposób. Rozmawiają przez chwilę, machają sobie na pożegnanie. Odchodzą: osoby w kole zewnętrznym idą w swoją prawą stronę np. o trzy osoby i zmieniają swoje miejsce (odliczają wskazując na stojące osoby w kole środkowym). Witają się z nową parą, a następnie machają do osób z którymi byli w parze przed chwilą. Z nową parą bawimy się w zabawy słowne (rozmawianie o ciekawej, polecanej książce, filmie, bohaterze literackim), pokazywane (stoję przed lustrem – lustro musi pokazać odbicie) lub zagadki np. jedna osoba z pary zamyka oczy druga zmienia coś w swoim ubraniu. Na hasło „już“ pierwsza otwiera oczy i zgaduje co się zmieniło, robimy zmiany w parach, Prowadzący może polecić zmianę miejsc w dowolnym momencie. Powtarzamy powitania, pożegnania i machanie przy każdej zmianie w parach. Wprawiamy w ruch koło środkowe lub zewnętrzne.

Notatki:





Scenariusz 35 OŚ CZASU

Cele:

- uświadamianie sobie chronologii wydarzeń
- integracja grupy
- ćwiczenie myślenia przyczynowo – skutkowego

Materiał: taśma papierowa (malarska), kolorowe kartki – podłużne paski, pisaki dla każdego, w tle cicha muzyka lub nie,

Przestrzeń: na podłodze wyklejona taśmą papierową jest linia o długości takiej, żeby uczestnicy zmieścili się stając obok siebie. Na linii w równych odstępach są zaznaczone równe odcinki (bez liczb)

Zadanie I (OŚ IMION): Każdy na swojej kartce pisze swoje imię. Prowadzący ustala początek i koniec osi – wirtualny alfabet. Uczestnicy sami decydują gdzie będzie ich litera alfabetu. Chętne osoby możemy zachęcamy do wypowiedzi.

Zadanie II (OŚ WYDARZEŃ): Każdy trzyma swoją kartkę z imieniem. O jakim wydarzeniu miło sobie myślimy? Prowadzący wskazuje na osi część, która odpowiada za wydarzenia „wczoraj“ za „dziś“ i „jutro“, uczestnicy dowolnie wykładają swoje kartki z imieniem w odpowiedni obszar. Chętne osoby możemy zachęcamy do wypowiedzi.

Zadanie III (OŚ Z BOHATEREM LITERACKIM): Analiza utworu. Prowadzący wskazuje na osi część, która odpowiada za początkowe wydarzenia utworu literackiego. Każdy wyklada swoją kartkę w to miejsce gdzie chciałby dołączyć do bohatera utworu. Chętne osoby możemy zachęcamy do wypowiedzi.

Zadanie IV (OŚ LUB TERMOMETR NASZYCH EMOCJI): Prowadzący wskazuje na osi część, która odpowiada za początkowe maksymalne wskazania, minimalne i w połowie „0 stopni“. Jest to ewaluacja po działaniach z jakimś obszarem tematycznym.

Notatki:





Scenariusz 38 POTRAFIĘ/NIE POTRAFIĘ SŁUCHAĆ – „DONOSZENIE“ INFORMACJI

Cele:

- budowanie krótkich, precyzyjnych przekazów słownych
- wzajemne obdarowywanie się miłym słowem
- zachęta do myślenia co nas ogranicza, jakie mamy zakłócenia
- integracja grupy

Materiał: klocki lub patyczki,

Przestrzeń: dwa pomieszczenia trochę od siebie oddalone. W jednym pomieszczeniu jest zrobiona jakaś budowla. W drugim pomieszczeniu jest tyle stołów ile jest zespołów A i B

Zadanie: Grupę dzielimy w dowolny sposób na dwa, cztery lub sześć zespołów. Dwa zespoły A i B to wykonawcy całego zadania. Cel zadania „zbudować dokładnie taką samą budowlę jaka jest w drugiej sali“. Grupa A to „budowniczości“: słuchają informacji od B, dotykają i budują z klocków, grupa B to „architekci“: oglądają budowlę przez bardzo krótką chwilę, informacje przynoszą do budowniczych, tylko udzielają informacji, nie mogą dotykać klocków. Na dany sygnał koordynatora architekci z różnych zespołów ustawiają się w kolejce do oglądania budowli. Mogą oni dowolnie dużo razy oglądać budowlę. Ustalamy czas na „zbudowanie“. Po wykonaniu zadania, budowniczości idą obejrzeć budowlę, sprawdzamy, które zespoły zbliżyły się do ideału. Zachęcamy do rozmowy, jak czuli się uczestnicy grupy A i B, na jakie trudności natrafili. Jakie ułatwienia możemy sobie wypracować?



Scenariusz 39 RYSOWANIE W ODBICIU LUSTRZANYM (JA PRZED LUSTREM, OŚ SYMETRII)

Cele:

- wzmacnianie innych słowami
- wzajemne obdarowywanie się miłym słowem
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

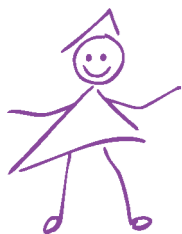
Materiał: sala z lustrami lub lustro dla każdego, kartki z narysowanymi labiryntami, pisaki, sztywne kartki wielkości A4 lub A3.

Zadanie: W sali z lustrami kładziemy się na brzuchu głową w stronę lustra, przed nami leży kartka z labiryntem. Wybieramy jeszcze jedną kartkę, którą będziemy trzymać pod brodą, żeby nie patrzeć na leżącą a tylko na to co widzimy w lustrze. Pisakiem rysujemy przejście po labiryncie. Możemy też na innych uzupełniać postacie, litery czy figury geometryczne.

Zachęcamy do rozmów na temat trudności zadania

Notatki:





Scenariusz 40 LINA Z ZADANIAMI (integracja)

Cele:

- ciekawe zadanie integracyjne
- wspieranie się w sytuacjach trudnych
- zachęta do myślenia o innych

Materiał: taśma materiałowa lub gruby sznurek o długości jaką zajmuje grupa stojąca w rzędzie i uczestnicy trzymają się za ręce. np. dla 10 osób potrzeba 2 odcinki po około 8 metrów taśmy tj. 16 metrów. Koła „hula-hop” jedno dla grupy. Drobne rekwizyty po tyle samo dla każdej grupy, małe maskotki pluszaki lub gumowe o podobnej wielkości.

Zadanie: Dzielimy grupę na dwie podgrupy. Grupa np. 20 osobowa dzielona jest na dwie grupy po 10 osób. Uczestnicy stoją w kole. Prosimy o powiedzenie po kolei słów – jedna osoba „pif” i następna „paf”. Kto powiedział „pif” staje po jednej stronie a „paf” po drugiej na przeciwko siebie w równej odległości. Uczestnicy patrzą na drugą grupę. Prowadzący układa na ziemi dwa kawałki taśmy po jednym dla grupy. Uczestnicy stopami stoją na rozciągniętej taśmie, prowadzący podaje każdej grupie drugi kawałek taśmy, który grupa musi trzymać przed sobą, tak jakby trzymali się poręczy. Do każdej grupy potrzebujemy dwóch opiekunów, jeden podaje rekwizyty, drugi układa je na ziemi. Umieszczenie rekwizytu na ziemi daje prawo otrzymania następnego.

Obojętnie co się będzie działo musi być spełniony warunek jedna noga i jedna ręka na taśmie!

Zadania dla grup: – pamiętając o obowiązkowym warunku!

* pierwsze osoby otrzymują koła „hula-hop” i mają po kolei przejść przez koło

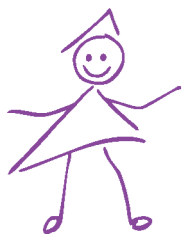
* przekazujemy zabawki, pluszaki

* uczestnicy muszą zmienić miejsca np. od najwyższego do najniższego, pierwsze litery imion i układamy alfabetycznie lub kolejne miesiące urodzenia.

Uczestnicy w zadaniu na przemieszczanie się muszą mocno przylegać do drugiej osoby (spełnienie warunku!). Dobrze jest przed zajęciami omówić, że możemy mijać się za plecami lub przed osobą. Dla niektórych bliskość może być trudna. Możemy wykonać zadanie jako wyścig lub jako rozgrzewka przed innym zadaniem.

Notatki:





Scenariusz 43 TWORZENIE GIER PLANSZOWYCH

Cele:

- alternatywne propozycje na organizację czasu wolnego
- wymyślanie gier planszowych
- integracja grupy

Materiał: arkusze szarego papieru, gotowe kolorowe koła do origami średnica ok 5 cm, klej, flamastry grube, pionki i kostka do gry

Zadanie: Dzielimy zespół na grupy ok 2- 3 osobowe. Każda grupa otrzymuje jeden arkusz szarego papieru, flamaster i koła do origami w różnych kolorach. Uczestnicy na szarym papierze rysują esy floresy jednym pociągnięciem, przyklejają do drogi. Niektóre pola są opatrzone dodatkową pracą (klaśnij, powiedz komuś jakieś miłe słowo itp.) Plansze można łączyć ze sobą.

Notatki:



Scenariusz 44 MEGA FIGURY GEOMETRYCZNE – CHUSTA ANIMACYJNA

Cele:

- sprawdzanie umiejętności liderkich w grupie
- sprawdzenie odległości i wymiarów
- inne użycie rekwizytów
- diagnoza grupy, organizacja i sprawdzenie liderów
- integracja grupy

Materiał: chusta animacyjna, wełna lub sznurek o długości ok. 10 metrów

Zadanie: Grupa ma za zadanie ułożyć dowolny trójkąt z całej chusty animacyjnej. Prosimy, żeby były widoczne wszystkie kolory i otwór w chuście. Następnie przy użyciu wełny – sznurka sprawdzamy odcinki i kąty. Czynność podobna jest do wytyczania grządek na polu uprawnym. Sprawdzamy czy figura jest trójkątem czy jest podobna do trójkąta. Możemy też wykonać inne figury geometryczne. W trakcie zadania lubię obserwować uczestników. Często jest tak, że lider lub liderzy grup bardzo mocno się uaktywniają. Mają wiele pomysłów i rozwiązań. Niekiedy osoby najcichsze przejmują przewodzenie grupie. Układanie figur może być użyte przy zabawach z tekstem literackim, w teatr czy w sklep lub punktem wyjścia do dyskusji.

Notatki:





Scenariusz 45 GWIAZDY NA CZERWONYM DYWANIE (PLECY)

Cele:

- wzmacnianie innych słowami
- wzajemne obdarowywanie się miłym słowem
- zachęta do myślenia o innych
- integracja grupy

Materiał: kartki ok 10x10 cm, taśma malarska – papierowa, flamastry ok 1 na 2 osoby. Kawałki czerwonej krepiny (bibuły marszczonej)

Zadanie: Każdy na kartce pisze imię, nazwisko lub pseudonim artystyczny sławnej osoby. Gotową kartkę podkleja taśmą papierową i przykleja na plecach wybranej osobie. Celem tej osoby jest ustalenie kim sie stała – kim jest. Podchodząc do różnych osób formułuje krótkie pytania. Osoby pytane odpowiadają tylko „tak”, „nie”, „nie wiem”. Gdy ustalimy kim jesteśmy przeklejamy karteczkę do przodu. Rolkę krepiny przecinamy na połowę i rozwijamy dwie połowy tak, żeby z krepiny utworzyć „krawężniki”, środkiem będą przechodziły kolejne osoby. Prowadzący zapowiada wejście kolejnej „gwiazdy”. Pozostałe osoby delikatnie klaszczą w dłonie. Na koniec może być bal mistrzów

Notatki:



SCENARIUSZE





Bibliografia

1. Brzezińska, A. (2002). Dorosłość – szanse i zagrożenia dla rozwoju, w: A. Brzezińska, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.). Szanse i zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości. Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
2. Branka M., Cieślukowska D. (red) Edukacja Antydyskryminacyjna „Podręcznika trenerski” Stowarzyszenie Willa Decjusza, Kraków 2010
3. Barankiewicz J. (1998), Leksykon Wychowania Fizycznego i Sportu Szkolnego pod. red. K. Zuchowy, WSiP, Warszawa.
4. Dąbrowski Z. (2006), Pedagogika opiekuńcza w zarysie, t. 2, Wyd. UWM, Olsztyn.
5. Dyczewski L. (1993), Kultura polska w procesie przemian, Lublin.
6. Erikson, E. (1997). Dzieciństwo i społeczeństwo. Poznań: Rebis.
7. Frieske K. W., Popławski P. (1996), Opieka i kontrola, Interart, Warszawa.
8. Fundacja Kolegium Tutorów www.tutoring.pl
9. Gagne R.M. (1965), The conditions of learning, New York, Holt, Rinehart and Winston.
10. Havighurst, R. J. (1981). Developmental tasks and education. New York: Longman.
11. Hornby G., Hall C. (2002), Nauczyciel wychowawca, Gdańsk, GWP.
12. Kielar-Turska, M. (2000). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia, w: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki, tom I, Gdańsk: GWP.
13. Knowles M. S., Holton E. F., Swanson R.A. (2009), Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa.
14. Komorowska M., Rybotycka L., Animator przewodnikiem po sztuce i życiu, w: Sztuka i dorastanie dziecka, (red.) M. Tyszkowa, Warszawa-Poznań 1981.
15. Jedlewska B., Animatorzy kultury wobec wyzwań edukacyjnych, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1999.
16. Legutko-Kobus P. (2011), Rola lidera lokalnego w rozwoju gminy, artykuł na: <https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KES/kwartalnik/archiwum/Documents/PLegutkoKobus6.pdf> (dostęp: 06.12.2016).
17. Leszczyńska-Rejchert A. (2006), Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości, Wyd. UWM, Olsztyn.
18. Lisowska E. (2008), Diagnostyka pedagogiczna w pracy z dzieckiem i rodziną, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
19. Lorek K. (2011), Nauczyciel (zdolny) w przestrzeni współczesnej edukacji. UAM w Poznaniu.
20. Masłow A. H. (2006), Motywacje i osobowość, PWN, Warszawa.
21. Miś L. (2000). Ery i fazy rozwoju człowieka dorosłego w ujęciu Daniela J. Levinsona, w: P. Socha (red.), Duchowy rozwój człowieka, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
22. Newman B. M., Newman Ph. R. (1984). Development through life. A psychosocial approach. Homewood, Illinois, The Dorsey Press.
23. Pełczyński Z. (Oksford) w „Tutoring w szkole - między teorią a praktyką zmiany edukacyjnej” Praca zbiorowa pod redakcją P.Czekierdy, M. Budzyńskiego, Traczyńskiego, Z. Zalewskiego i A. Zembrzuskiej; TEO 2009
24. Artykuł M. Przygońskiej „Kim jest lider lokalny” na: <https://spolecznik20.pl/posts/kim-jest-lider-lokalny> (data dostępu: 23.01.2018).
25. Raport: Instytucje wobec potrzeb osób starszych, Instytut Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa, 2010.
26. Smykowski, B. (2004). Wczesna dorosłość – szanse rozwoju. Remedium, 2.
27. Waleczko T. Instytut Witelion 27.09.2014 W-wa, Materiały ze szkolenia nt Umysł twórczy – Rozwiązywanie Problemów





Spis treści suplement

T

Wskazówki jak wprowadzić metodę w innych miejscach w Polsce

N

Podsumowanie działań Szkoły Dorosłego Człowieka

E

Uzupełnienie o istotne dla realizacji projektu treści

przemyślenia nad zrealizowanym projektem trudności, sukcesy i wymierne korzyści SDC

M

Alfabetyczny spis scenariuszy

E

Alfabetyczny spis celów działania

L

P

U

S



„Nie zostałeś stworzony ani jako istota niebiańska, ani ziemską, ani śmiertelną, ani nieśmiertelną, dlatego żebyś mógł, na własną rękę, jako swobodnie decydujący, twórczy rzeźbiarz, sam siebie modelować na postać, którą preferujesz”

(Giovanni Pico della Mirandola, włoski filozof, uczyony, pisarz 1463-1494)

Sposób wprowadzenia metody w innych miejscach w Polsce:

Animatoryzy/trenerzy/ nauczyciele chcący wprowadzić innowację w innych miejscach w Polsce, w swoich środowiskach lokalnych, powinni przede wszystkim pozyskać sprzymierzeńców tego przedsięwzięcia w swoim terenie. Mowa tutaj o wyższych uczelniach, domach kultury, świetlicach środowiskowych oraz innych organizacji zainteresowanych tą tematyką. Zdobyć przychylność samorządów lokalnych.

Najważniejszym elementem jest szczegółowe zapoznanie się z podręcznikiem i suplementem co umożliwi swobodne korzystanie z jego zasobów. Osoby zaznajomione z interaktywnymi metodami pedagogiki zabawy i chcące

wprowadzać tę innowację edukacyjną osiągną dużo większe efekty niż nowicjusze w tym temacie. **Należy zapoznać się z ważną częścią teoretyczną, która pozwala na usystematyzowanie wiedzy oraz nie mniej ważną częścią praktyczną.** Można w zależności od potrzeb grupy i osoby prowadzącej zajęcia, w sposób wybiórczy wykorzystywać podręcznik. **Umieszczony dodatkowy spis alfabetyczny i tematyczny scenariuszy** pomaga bardzo w wykorzystaniu zamieszczonych treści i w szybkim sposobie ich odnajdywania. Istotnym elementem jest ciągły kontakt głównych organizatorów SDC z uczestnikami zajęć i budowanie więzi.

Szkoła Dorosłego Człowieka znajduje zastosowanie zarówno w mieście jak i na wsi.

Bardzo ważnym elementem SDC jest zaplecze **wysokiej kwalifikacji specjalistów, wykładowców** i trenerów, którzy czują potrzebę pracy na rzecz całościowej edukacji i przeciwdziałania szeroko rozumianemu wykluczeniu społecznemu. Jest to swoista misja, którą winni jesteśmy osobom zagrożonym marginalizacją.



S

U

P

L

E

M

E

N

T



Energia gorąca jak Kuba, z której pochodzi nasz gość Jose Torres

Dzisiejsze czasy stawiają przed nami nowe wyzwania. Często używane określenie, że świat staje się globalną wioską jest na wskroś prawdziwe. Łatwe i liczne przemieszczanie się ludzi w ramach zaspokajania różnych potrzeb staje się faktem. Stąd pojawiają się nowe zadania dla nas, ludzi współczesnych. Człowiek współczesny musi zmieniać się wraz ze zmieniającym się bardzo szybko światem. Zmienia się nasze miejsce zamieszkania, pracy, środowisko, wymagania wobec nas i nasze względem innych, charakter relacji międzyludzkich, zwiększa się zapotrzebowanie na edukację, która staje się całościową.

Społeczeństwo podzieliło się na Tych, którzy nadążają za zmianami i na Tych którzy pozostają w tyle, którym z różnych względów grodzi izolacja społeczna, wykluczenie i marginalizacja w środowisku.

Spotkania dążące do budowania szacunku, zaufania i pozytywnych kontaktów między ludźmi

Szkoła Dorosłego Człowieka jest odpowiedzialnością jak przeciwdziałać wycofywaniu się z szeroko rozumianej aktywności społecznej.

Czteromiesięczny okres wdrażania innowacji edukacyjnej pozwolił nam w znacznej mierze poczuć skuteczność jej działań.



Czas podsumowań ewaluacji i snucie planów na przyszłość

Suplement stanowi podsumowanie działań, przemyśleń i efektów uzyskanych w wyniku pracy w Szkole Dorosłego Człowieka. Jest uzupełnieniem zawierającym treści, które według nas są ważne.

Chcemy się podzielić sukcesami naszej szkoły ale także trudnościami, na które natrafiliśmy.

Próba aktywizowanie ludzi w różnym wieku do działań poprzez pedagogikę zabawy okazał się strzałem w dziesiątkę.

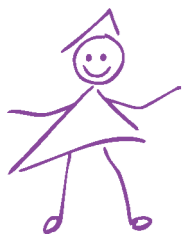
Pedagogika i jej subdyscypliny: andragogika i gerontologia mają przed sobą swoistą misję, jednocześnie stając się obowiązkiem, który pomoże nam odnaleźć drogę do bezpiecznego współistnienia, w tym różnorodnym świecie.

Według jednej z wielu definicji Pedagogika traktowana jest jako zespół nauk o wychowaniu, istocie, celach, treściach, metodach, rodzajach, formach organizacji procesów wychowawczych.



Miłość Tak Nienawiść Nie





Nauka o edukacji (wychowanie i kształcenie) należy do nauk społecznych, zajmuje się rozwojem i zmianami mecha-



Notatki są bardzo ważną sprawą
nizmów wychowania oraz kształcenia na przestrzeni całego życia. Etymologia nazwy pedagogiki pochodzi od greckiego słowa paidagogos w dosłownym tłumaczeniu: prowadzący dziecko. Natomiast andragogika i gerontologia spełnia taką samą rolę ale wobec ludzi dorosłych, w tym wobec coraz liczniejszej grupy osób starszych.



Poznajmy się

Szkoła Dorosłego Człowieka jest odpowiedzią na stojące przed nami wyzwania. Jest sposobem na zdobywanie

tak potrzebnych nam wszystkim kompetencji do bezpiecznego przejścia nas przez ścieżkę życia w zgodzie z innymi ludźmi i światem, w którym żyjemy.

SDC stała się cudownym miejscem spotkań ludzi, dla których drugi człowiek i jakość życia jest bardzo istotna. Pedagodzy, edukatorzy, animatorzy i uczestnicy zajęć wnieśli ze sobą w to magiczne miejsce mnóstwo pozytywnej energii, którą podzielili się z radością, z innymi.



Wszyscy z zacięciem wyczekiwali terminu kolejnego spotkania.

Cóż takiego daje nam udział w zajęciach Szkoły Dorosłego Człowieka?

Poniżej krótkie rozważania na ten temat.

Trudno zdecydować się, które zadanie realizowanie w trakcie trwania projektu jest najważniejsze. Ważne i istotne

są wszystkie, niezależnie od kolejności ich omówienia.



Pracujemy nad stereotypami

Tak więc są to **spotkania dążące do budowania szacunku, zaufania i pozytywnych kontaktów między ludźmi.**

Krótki czas przeznaczony na innowacyjną edukacyjną w pewnym sensie wymusza realizację kolejnych, planowanych tematów i bardzo bogatego programu. W chwili obecnej wiemy, **że należy pierwszy miesiąc w całości poświęcić na działania integracyjne**, żeby spowodować nie tylko integrację w mniejszych grupach tematycznych czy uwarunkowanych miejscem zamieszkania ale także zintegrować całą grupę i pomóc uczestnikom przejść z pola rywalizacji na pole współpracy. Nasza Szkoła Dorosłego Człowieka składała się z uczestników mieszkających w Opolu oraz w Ozimku i w przyległych wioskach. Pomimo ogólnej, wzajemnej sympatii można

było odczuć elementy rywalizacji.

Jesteśmy przekonani, że proces pełnej integracji wymagał tylko przeznaczenia na ten temat większej ilości czasu.

Prowadzący zajęcia specjaliści zaintrygowali uczestników zajęć wieloma tematami tak istotnymi w dzisiejszym świecie. To, że SDC ma **charakter międzypokoleniowy** stanowi określoną wartość poprzez inne perspektywy postrzegania świata, inne ale nie gorsze. To w jakim wieku są uczestnicy zajęć staje



Miejska Biblioteka w Ozimku tuż przed zajęciami

się mało ważne, istotą jest, jak bardzo chcemy się porozumieć z drugą osobą. Wymiana doświadczeń, rozmowy, kontakt z wieloma ludźmi, innymi a jakże podobnymi do nas, uczy i daje wiarę w porozumienie między ludźmi. To wła-



S

D

P

L

E

M

E

N

T





śnie takie miejsce jak to, uczy nas jak zdobyć przydatne **umiejętności dążące do zrozumienia i poszanowania drugiego człowieka.**



Napisz za co mnie cenisz

Jednym z celów Szkoły Dorosłego Człowieka jest podniesienie **szeroko pojętej zabawy do rangi bardzo ważnego narzędzia w pracy pedagoga – edukatora – wychowawcy.**

Forma zabawy – efekt nauki.

„Bycie człowiekiem jest poszukiwaniem znaczenia”

*wiedeński psycholog i psychiatra
Victor Frankl (1905-1997)*

Zabawa staje się bardzo ważnym elementem w procesie nauczania. Coraz częściej jest tematem badań naukowych, potwierdzających jej wpływ na efekty edukacji. Dzięki zabawie uczymy się lepiej, łatwiej, ze zrozumieniem i z

większym stopniem zapamiętywania treści edukacyjnych.

Człowiek jest tym czy się bawi a bawiąc się staje się człowiekiem w pełni

Bardzo szczególnym elementem w rozwoju człowieka jest **przygotowanie do budowania relacji z innymi ludźmi.** Znaczącą rolę odgrywa w naszym życiu zabawa.



Uczymy się strategii rozwiązywania problemów

Człowiek staje się JA tylko w relacji z TY.

Martina Buber stwierdził:

„Całe prawdziwe życie jest spotkaniem.”

Życie na każdej płaszczyźnie rozgrywa się we współpracy z innymi. Prawdziwe życie to spotkanie. Rozwój każdego człowieka odbywa się w relacjach z innymi.



Dyskusja na wiele tematów, wymiana doświadczeń

W trakcie zajęć uświadamiamy uczestnikom, że poszukiwanie sensu jest swoistą istotą życia.

„Człowiek nie tylko chce żyć ale chce dobrze żyć, a dobre życie oznacza żyć w sposób sensowny.”

*wiedeński psycholog i psychiatra
Victor Frankl (1905-1997)*

Bardzo ważne jest dla każdego pozostawienie po sobie śladów działania. Tworzenie platformy między JA i Światem. **Bez obecności ludzi nie jesteśmy w stanie budować swojej tożsamości.** Rola zabawy w naszym życiu jest nie do przecenienia. Człowiek jest tym czy się bawi a bawiąc się staje się człowiekiem w pełni. Zabawa jest sposobem nauki, działaniem bez odpowiedzialności i skutków mających wpływ na nasz los. Uczymy się lekcji, pomyłek lub prze-

grana nie jest porażką życiową. **Wolna improwizacja występująca podczas zabawy jest konstruktywna.** Uczymy się strategii rozwiązywania problemów, zachowań w różnych sytuacjach oraz decyzji podejmowania pewnego ryzyka. Na początku zabawy nie wiemy co będzie,



Bo dobrze jest wiedzieć coraz więcej na różne tematy

jaki będzie jej przebieg i jakie zakończenie. Za każdym razem zabawa przebiega w inny sposób jest to zależne od wielu czynników w tym jednym z głównych jest czynnik ludzki. Aktywność osoby biorącej udział w zabawie, zaufanie i otwartość jakie przejawia w stosunku do grupy oraz wiele różnych czynników pośrednich. Dobrze jest sobie uzmysłowić, że **jako ludzie jesteśmy istotami możliwości.** Każdy w swoim życiu ma jakieś TY w stosunku, do którego staje się JA. W życiu **zawsze jesteśmy albo z kimś, albo przeciwko komuś.** Przynależymy i



S
U
P
L
E
M
E
N
T





gramy w jakiś grupach. Ważne jest żeby przynależać do grup, które rozwijają nas i naszą indywidualność. Każda gra ma jakąś przestrzeń terytorialną i czasową. Zasadniczą sprawą są kwestie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego. Wypróbujemy nowe możliwości, gra i **zabawa staje się polem eksperymentalnym**. Dążenia osoby prowadzącej zabawę powinny być ukierunkowane na to by każdy uczestnik gry w trakcie działań czuł się wolny, odkrywał i spełniał swoje możliwości, i robił coś sensownego. W czasie zabawy wychodzą różne sprawy, problemy, emocje ...



Tańce integracyjne dobre na wszystko

„Wola sensu determinuje nasze życie, kto chce motywować ludzi i wymaga wydajności, musi oferować możliwości zrozumienia sensu“
wiedeński psycholog i psychiatra Victor Frankl (1905-1997)

Człowiek od początku swojego istnienia jest związany z grą, jest to gra kultu, religii, teatr, opera, balet... Chodzi o to żeby coś pokazać. Gry hazardowe powstały z przepowiedni. Gra oferuje nam sens, którego ciągle poszukujemy. Dowiadujemy się czym jest życie. Gra



Ruch to Życie

powinna być godna i sensowna, powinna pokazywać nam co w życiu jest ważne. Zadawałać i zachęcać do dalszych rozgrywek. **Gra z sposób bezszkodowy i bezpieczny pozwala nam uczyć się, pobudza do refleksji i zmian naszych zachowań**. Obecność w życiu człowieka zabawy i gry pomaga mu stawać się kimś, kto jest gotowy do współpracy, do ponoszenia zwycięstw a co ważniejsze także porażek.

Zaawansowana biologia systemowa według Francisco Vareli (neurobiolog i filozof pochodzenia chilijskiego, 1946-2001) i Humberto Maturana (biolog ur. W 1928r w Chile) uczy:

„Zasady, które wynikają z badań biologów pokazują, że życie jest zbiorową sprawą niemal na każdym poziomie: wspólne przedsięwzięcie rozmaitych istot, które tylko przez to, że jakoś znoszą siebie, zgadzają się, osiągną stabilny funkcjonalny, a więc piękny ekosystem“.

SDC to niezwykle miejsce spotkań trzech generacji



Terapia śmiechu

Rola trenerów było się często to by w sposób dyskretny przekonywać osoby dorosłe do form warsztatowych i do metod pedagogiki zabawy, aby uczyć

współpracy w grupie. Uczestnicy zajęć początkowo skłaniaли się bardziej w stronę wykładów, które stawiają mniejsze wymagania względem zaangażowania i aktywności na zajęciach.

Należy podkreślić, że aktywność psychofizyczna ma ogromne znaczenie w postępach edukacyjnych.

Według Niemieckiego filozofa

Dr. Christiana Andräa:

Wpływ ćwiczeń – aktywności na uczenie się jest uważany przez naukowców za bardzo pozytywny dla wielu, neutralny dla niektórych – ale według najlepszej wiedzy nie ma żadne źródła, które mówiłoby o negatywnym wpływie ćwiczeń na postępy w nauce.

W trakcie trwania nauki w naszej szkole mogliśmy wypróbować magię zabawy i poczuć na sobie efekty edukacyjne, które spowodowała.

SDC to niezwykle miejsce spotkań trzech generacji. Poprzez udział w różnych działaniach, w sposób płynny i naturalny następuje proces integracji. Istnieje **integracja międzypokoleniowa, niezależna od różnic wyznaniowych,**



S

U

P

L

E

M

E

N

T





kulturowych, pochodzeniowych. Szkoła staje się polem do wspólnego działania mentorów i ich uczniów, punktem bezpośredniego kontaktu z ludźmi, którzy w pewien sposób są autorytetami w dziedzinie pedagogiki i psychologii.



Wspólne wyjazdy do placówek kultury integrują

Szeroko zakrojony wolontariat wspomagający organizację tego przedsięwzięcia jakim jest Szkoła Dorosłego Człowieka niesie ze sobą także m.in. **czynnik edukacji społecznej.** Nauka niesienia pomocy, pracy w zespole, tworzenia i dążenia do wspólnego celu tworzy swoistą synergię wzmacniającą potencjał poszczególnych osób a także całej grupy wpływając pozytywnie na postępujący proces grupowy. **Ludzie to studnia niewyczerpanych pomysłów i źródło kreatywności działań edu-**

cyjnych, z których każdy może czerpać do woli. Nasz projekt zasygnalizował pojawiające się problemy i kierunki, w które powinna podążać szeroko rozumiana edukacja. Jest także **propozycją na rodzinne, aktywne spędzenie czasu wolnego, samorozwój oraz całożyciową edukację psychoruchową.**

Wolontariuszami w projekcie były osoby poniżej 25 i powyżej 65 roku życia. Problemy wycofania i wykluczenia społecznego oraz izolacji dotyczą ludzi w każdym wieku, żyjących w rodzinach jak i samotnie. **Ważna jest jakość relacji z najbliższym otoczeniem i ze sobą samym.** Uświadomienie sobie tego faktu



Uczestnicy z dużym zainteresowaniem korzystają z wszystkich zajęć

jest bardzo istotne dla własnego rozwoju. **Brak wiary we własne siły wpływa negatywnie na naszą aktywność w**

środowisku, niezależnie od wieku, wykształcenia czy stanu posiadania.

Ludzie to studnia niewyczerpanych pomysłów i źródło kreatywności działań edukacyjnych, z których każdy może czerpać

SDC daje możliwość przynależenia do nowej grupy i do zbudowania więzi z ludźmi w niej działającymi. Dążyliśmy do spowodowania sytuacji, w której uczniowie i prowadzący identyfikują się ze Szkołą Dorosłego Człowieka i włączają się w jej działania.

Miejsce to sprzyja także propagowaniu gier planszowych, które w bezpieczny sposób pomagają nam w nauce „jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, jak rozwiązywać problemy, podejmować ryzyko i „ponosić” tego konsekwencje. **Uczą nas jak cieszyć się wygraną ale także jak pogodzić się z przegraną gdy los nam nie sprzyja.** Zdobyte umiejętności w trakcie tej zabawy wpływają w bardzo konkretny sposób na radzenie sobie z podobnymi problemami w real-

nym życiu. Gra planszowa staje się poligonem doświadczalnym w wielu dziedzinach.

Szkoła Dorosłego Człowieka wiele wysiłku włożyła w **animowanie edukacji kulturowej.**



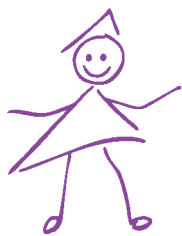
Wizyta w Katowicach w Teatrze KOREZ

Organizowane wyjścia do **Ekoteatru** w Opolu, do **Teatru KOREZ** w Katowicach i zajęcia edukacyjne w **Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu** spowodowały, że uczestnicy korzystali już z dodatkowych pozaprojektowych wizyt np. do Śląskiej Opery w Bytomiu. Postępem jest to, że uznali Oni za słuszne wydanie swoich prywatnych pieniędzy na taki wyjazd. Jest to wymierny efekt naszej SDC. **Rozbudzenie potrzeb kulturowych poprzez odpowiedni dobór miejsc, repertuaru i organizowanie wyjść grupowych.** Oswajanie przestrzeni publicznej doprowadzanie do tego, że stała się ona



S
U
P
L
E
M
E
N
T





dla uczniów SDC strefą komfortu. Każda wizyta w placówkach artystycznych była połączona ze spotkaniem z ludźmi tworzącymi to miejsce wydarzenie: z dyrektorami i aktorami. Istotną sprawą jest dokładne omówienie tego co przeżyli-

Rozbudzenie potrzeb kulturowych poprzez odpowiedni dobór miejsc, repertuaru i organizowanie wyjść grupowych.

śmy, jaki rodzaj emocji nam towarzyszył, czego się nauczyliśmy. Przy okazji ćwiczenie dyskusji, rozpoznawania uczuć i emocji, które zostają w nas pobudzone, nauka argumentowania. Konfrontacja z własnymi doświadczeniami, wyrażanie swojego stosunku do tego co się zadziało, uczestniczenie w rozmowie, słuchanie z uwagą wypowiedzi innych, mówienie na temat; prezentowanie własnego zdania i przedstawienie pełnego uzasadnienia dlaczego tak myślimy. **Budowanie szacunku i uważności wobec uczestników dyskusji oraz ich sposobu rozumienia świata.** Nie ocenianie wypo-

wiedzi innych i nie zmuszanie do przychylenia się do słusznie jednego, bo naszego podejścia do tematu. Bardzo często uczestnicy naszych zajęć nie byli jeszcze nigdy w miejscach, w które je zabrała SDC lub byli ale bardzo dawno temu i przekroczenie progu tych miejsc podświadomie stawało się problemem.



Zawsze można nauczyć się pływać

Kolejnym takim **punktem był basen miejski i basen na terenie hotelu oraz różnego rodzaju sauny.** Przetłamywanie oporu związanego z pokazaniem swojego ciała w stroju kąpielowym w miejscu publicznym jest większym problemem niż to, że nie potrafimy pływać. Pokonywanie tych barier w grupie, do której mamy zaufanie, uświadamianie sobie własnej indywidualności i braku potrzeby porównywania siebie z wyglądem innych jest bardzo ważnym elementem tych wyjść. Rezerwacja basenu hotelowego tylko na wyłączność SDC jest w



Miłe spotkanie po basenie w Hotelu Festival w Opolu

pełni uzasadniona. Pozwala ona pozbyć się problemu obcych a także poprzez uczestnictwo w zajęciach „elitarnych” : „Tylko dla Nas!!!” **grupa czuje się wyróżniona i nabiera obycia** w przebywaniu, w strefie hotelowej.

Bardzo ważnym elementem budowania pozytywnych relacji między ludźmi jest celebrowanie wspólnych posiłków

Każda taka wizyta dodawała pewności siebie w przestrzeni publicznej.

Jest to także pole do pełnienia roli przewodnika przez osoby, które bywały lub bywały w takich miejscach. Podniesienie ich wartości i ważności na

tle grupy oraz zachęcanie do niesienia pomocy innym członkom grupy spełnia kolejne zadanie projektu.

Bardzo ważnym elementem budowania pozytywnych relacji między ludźmi jest celebrowanie wspólnych posiłków. Stół jest magicznym miejscem, płaszczyzną, na której można budować pomosty między ludźmi oraz snuć nić porozumienia. Wiemy, że Uczestnicy zajęć inicjowali także samodzielnie spotkania w kameralnych grupach, w swoim czasie wolnym.

Jednym z punktów programu było spotkanie ze „**Specjalistami Życiowymi**”, osobami, które mogą być dla nas w pewnych kwestiach wzorem. Udowodnienie, że pomimo sukcesów ich życie także jest kręte i zawiłe. Bywa cudowne ale także zwyczajne.

Istotną sprawą jest wybór zaproszonych specjalistów. Muszą to być osoby, które mają się czym pochwalić, zostawiają ślad po swoim istnieniu. Nam udało się zaprosić do SDC dwóch znanych muzyków. Pierwszym gościem był **dr hab. Jerzy Głowczewski** muzyk jazzowy, saksofonista, mistrz muzyki improwizowanej, pracownik naukowo-



S

D

P

L

E

M

E

N

T





dydaktyczny Instytutu Jazzu, Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Muzyk grający z wieloma, bardzo znanymi artystami na wielu scenach świata. Jak informuje nas NOSPR (Narodowa Orkiestra Symfoniczna Polskiego Radia) J. Główczewski to „Od wielu lat uczestnik nagrań muzyki filmowej Zbigniewa Preisnera. Płyty „Preisner’s Music“ i „Requiem For My Friend“ ukazały się na całym świecie. W 1999 roku wykonanie „Requiem ...“ w „Royal Festival Hall“ w Londynie z orkiestrą BBC Concert Orchestra, oraz przyznanie potrójnej platynowej płyty za rekordową sprzedaż (300 tys. egzemplarzy) „Requiem For My Friend“ wydaną przez firmę nagraniową Warner Music.”

Mieliśmy okazję posłuchać pięknego wykonania utworów muzyki filmowej a

także porozmawiać o życiu, o jego radościach i smutkach. O pracy, którą codziennie wykonuje muzyk będący na szczycie sławy. Wszyscy byli zaskoczeni ilością godzin - 8h, które codziennie poświęca na ćwiczenia, na instrumencie. Spotkanie było bardzo miłe i miało osobisty charakter. Uczestnicy mieli poczucie niepowtarzalności atmosfery i klimatu tam wytworzonego.

Drugą osobą był **Jose Torres** - Artysta pochodzący z Kuby, wirtuoz instrumen-



I jak tu nie kochać muzyki gdy dla nas gra jazzman
Jerzy Główczewski



Nasz super gość Jurek Główczewski

tów perkusyjnych od wielu lat zamieszkały na stałe w Polsce.

Założyciel pierwszej w Polsce orkiestry salsowej „Jose Torres y Salsa Tropical”. Występując od ponad 25 lat na polskiej scenie muzycznej współpracował z wieloma gwiazdami estrady m.in. Marylą Rodowicz, Kayah, Ewą Bem, Urszulą, Maanam-em, Ryszardem Rynkowskim, Stanisławem Soyką, Grzegorzem Ciechowskim, Raz Dwa Trzy, Mietkiem Szcześniakiem, Blue Cafe i wieloma innymi. Koncertował i nagrywał również z czołową muzyków jazzowych: Tomaszem Stańko, Wojciechem Karolakiem, Zbigniewem Namysłowskim, Jarosławem Śmietaną, Leszkiem Możdżerem.

Brał udział w ponad pięćdziesięciu nagraniach płytowych polskich wykonawców a także w nagraniach muzyki filmowej m.in. „Krew i wino” z Jackiem Nicholsonem, „Bandyta”, „Prawo ojca”

Od ponad 25 lat zajmuje pierwsze miejsce w ankiecie na najpopularniejszego muzyka roku w kategorii „instrumenty perkusyjne”, którą corocznie organizuje najstarsze i najbardziej renomowane czasopismo muzyczne „Jazz Forum”.

Pełnił funkcję kierownika muzycznego w programach telewizyjnych „Egzotyczne lato z Tercetem” oraz „Wieczór z Jagielskim”.

Był gościem wielu znanych popularnych talk showów jak: „Wieczór z Alicją”, „Wieczór z wampirem”, „Podróże z żartem”, „Mój pierwszy raz”, „Rozmowy w Toku”, „Bezludna Wyspa”, „Ring”, „Europa da się lubić”, „Kuba Wojewódzki” i innych programach TV m.in. „Big Brother”, „Dzień Dobry TVN”, „Kawa czy herbata?”, „Pytanie na śniadanie” i in./ wg



Cudowna lekcja z szacunku do drugiego człowieka

Od listopada 2008r piastuje honorową funkcję Prezesa Fundacji „Sztuka Zdrowie Tolerancja”

<http://www.torres.com.pl/jose-torres/>

Spotkanie podzielone było na dwie części. Pierwsza, na którą zaprosiliśmy



S
U
P
E
R
L
E
M
E
N
T



T
N

E

M

E

L

S

U

P



Działanie otwarte w ramach SDC także dla studentów i licealistów

także studentów WSB miała charakter oficjalny a druga mniej oficjalna tylko ze Szkołą Dorosłego Człowieka.

Królowała muzyka, salsa rumba i cha cha, przewijały się Kubańskie klimaty oraz wątki związane z tolerancją i różnorodnością.

Mogliśmy porozmawiać o działalności artystycznej Jose Torresa ale także

na tematy antyprzemocowe i antyracystowskie, dotyczące pracy artysty na rzecz tolerancji i szacunku do drugiego człowieka. Na przykładzie syna Torresa próbowaliśmy zrozumieć jak to jest być „innym Polakiem”, urodzonym i żyjącym w Polsce, mającym co prawda matkę polkę ale ojca kubańczyka. Pomimo tego, że syn Torresaspędził całe doroste



Miło mieć takiego znajomego - Jose Torres

życie w Polsce i jest osobą nieprzeciętną i znaną, ma z tym trudności. Dlaczego dla ludzi zrozumienie różnorodności i szacunek jest problemem?

Spotkanie było bardzo pouczające, miało wymiar edukacyjny i refleksyjny.



Uczestniczka w objęciach super gościa Jose Torres, obok dr Joanna Wawrzyńska i Marszałek woj. opolskiego Roman Kolek

Spotkania naszej Szkoły z tak znanymi i szanowanymi ludźmi podnosi jej rangę a także powoduje, że uczestnicy zajęć pokonują opory do kontaktu z takimi osobami. Stworzenie przyjemnej atmosfery do rozmów, ośmiela do zadawania pytań i aktywnego uczestniczenia w tym międzypokoleniowym, międzykulturowym i międzynarodowym spotkaniu. Uczestnicy naszej SDC przygotowali się do tych spotkań nie tylko merytorycznie ale także organizacyjnie piekąc pyszne ciasta na poczęstunek.

Poznanie ludzkich losów, biografii i konfrontowanie ich z własnymi doświadczeniami jest bardzo znaczące w naszej innowacji edukacyjnej. Świadomość, że to my budujemy naszą rzeczywistość, że możemy zziałać bardzo wiele wystarczy tylko chcieć i odważyć się na pierwszy krok.

Uzmysłowienie sobie, że nie ma ludzi nie zmagających się z problemami, z kompleksami, którzy nigdy nie popełnili błędu, nie narazili się na śmieszność, nie ponieśli żadnej porażki, jest krokiem ku lepszej przyszłości.



Wizyta miłego gościa z ZGD w Szczecinie

Dzielimy się na ludzi tych, którzy radzą sobie z tymi wszystkimi problemami i tych, którzy uważają, że w związku jakimiś niepowodzeniami nie nadają się do niczego. Wiedza o tym, jest otwarciem na pewniejsze stawianie kroków w przyszłość.



S

U

P

L

E

M

E

N

T





Samorozwój jest procesem twórczym

Według **dr Christoph Quarch** z Niemiec:

Samorozwój wynika z głębokiego wewnętrznego pragnienia naszej duszy:

- Chcemy pokazać się światu
- Chcemy się komunikować i wyrażać nasze emocje
- Chcemy zostawić własny ślad na Ziemi

Andrzej Frycz Modrzejewski europejski humanista, akcentował rolę oświaty oraz wychowania w organizacji i zarządzaniu państwem jak i we wzroście sprawiedliwości społecznej.

Szkoła Dorosłego Człowieka jest miejscem, w którym uczymy się jak tworzyć świat odrobinę lepszym poprzez działania wszystkich ludzi, niezależnie od różnic występujących między nimi. To co się tam wydarza jest godnym tego, żeby podjąć trud popularyzowania tej idei w innych miejscach, dla wszystkich ludzi.



A przyjaźń kwitnie w najlepsze nawet po zakończeniu projektu

Dla wygody osób korzystających z podręcznika zostały przygotowane dwa dodatkowe spisy scenariuszy: pierwszy zawiera alfabetyczny spis tytułów scenariuszy z numerami stron, na których się znajdują, natomiast drugi ma alfabetycznie ułożone cele i przypisane do tego numery scenariuszy. Umożliwia to szybkie odnalezienie działań w zależności od konkretnych potrzeb.

Można je odszukać albo po tytule albo po efekcie jaki chcemy osiągnąć poprzez nasze działanie.

Alfabetyczny spis scenariuszy:

Scenariusz	Strona
Bramy do niespodzianek	147
Bunt i zgoda	104
Dajemy sobie „prezenty“	125
Fotozoom na świat (na zaufanie)	161
Gwiazdy na czerwonym dywanie (plecy)	164
Jaka jestem / jaki jestem?	100
Jedna kartka – wiele zastosowań	155
Jesteśmy zespołem	126
Kamień-papier-nożyczki i tarzan-babcia-lew	128
Lina z zadaniami (integracja)	158
Ludzie, od których się uczę	118
Mała -średnia -duża – 2-4-8	160
Mapa pamięci	143
Mega figury geometryczne – chusta animacyjna	163
Miejsca, ludzie, siła	116
Mocne plecy	133





Scenariusz	Strona
Moja mandala	108
Moja wizytówka – mój nastrój	134
Moja wyspa	106
Najważniejsze słowa	130
Nasze mocne strony	127
Oś czasu	152
Parateatr	138
Pejzaże czterech pór roku – osnowa ćwierćlandu	140
Pierwszy raz	112
Potrafię/nie potrafię słuchać – „donoszenie” informacji	156
Powiększone ilustracje	146
Powitania	124
Poznajmy się – galeria niezwykłych prac	122
Poznanie przestrzeni (poszukaj)	154
Propozycje na dobry początek	120
Ruch, rytm, orkiestra	150
Rysowanie na balonach lub balonowa rakieta	144
Rysowanie w odbiciu lustrzanym (ja przed lustrem, oś symetrii)	157
Skojarzenia ważne i nie(po)ważne	102
Stacyjki zadaniowe	136
Szybka informacja (zamek)	142
Tor zadaniowy	137
Tunel słów	132
Tworzenie gier planszowych	162
Wirujące koła	151
Wspomnienia prawdziwe i nieprawdziwe	110
Zabawy słowne – życiorys na literę, kot pana teodora jest...	135
Zdjęcie paszportowe	148
Życie jest wyjątkowe	114



Alfabetyczny spis celów działania:

	Cel działania	Nr scenariusza
1	Autoprezentacja	1, 5, 6, 7, 9, 10, 16, 19, 29, 30, 32, 33
2	Autorefleksja	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 18, 21, 26, 27, 28, 32, 35, 38
3	Budowanie scenariuszy - mapa pamięci - analiza graficzna	16, 28, 43
4	Budowanie zespołu - wzmacnianie	2, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 36, 38, 43, 45
5	Działania bez przyborów i rekwizytów	2, 9, 21, 24
6	Hałasowanie pod kontrolą	13, 43
7	Informacja zwrotna	25, 43
8	Integracja -	1-45
9	Integracyjne- fabularyzowane	17, 26, 40, 43
10	Kompetencje społeczne	1, 2, 4, 6, 8, 9, 14, 15, 19, 20, 24, 26
11	Komunikacja	2, 3, 19, 20, 24, 25, 29, 38, 42
12	Koncentracja	2, 5, 24, 30, 39, 43
13	Kreatywność i twórcze myślenie	3, 8, 9, 24, 37, 39
14	Los rządzi kolejnością	17, 40, 43
15	Mniejsze grupy	15, 17, 23, 24, 29, 37, 38, 40, 41
16	Muzyczne	22, 23, 24, 29, 43
17	Na dobry początek	11, 12, 13, 21, 22, 23, 34, 36
18	Na zapoznanie	1, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 27, 34
19	Plastyczne	3, 4, 12, 19, 20, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 43
20	Prezentacje poprzez metaforę	4, 8, 11, 12, 21
21	Relaks	5, 7, 24, 29, 42
22	Teatralne	15, 16, 23, 24, 25
23	Ujednolicenie wiedzy w grupie - szybki przekaz	10, 17, 25, 27, 35, 41
24	Warsztaty biograficzne	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 16, 35
25	Wyobraźnia	2, 3, 4, 9, 24, 29, 30, 33, 39, 43
26	Z rekwizytem	19, 20, 28, 30





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



SERWIS
OIA INNOWACJI



KLANZA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

