



# Grupa wsparcia relaksacja – medytacja

*Broszura opisująca model*

## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	<b>2</b>
<b>Grupa docelowa</b>	<b>3</b>
<b>Rekrutacja uczestników</b>	<b>5</b>
<b>Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem</b>	<b>6</b>
<b>Metodologia prowadzenia zajęć w ramach grupy wsparcia dla opiekunów osób starszych zależnych, scenariusze zajęć wraz komentarzem oraz wnioski z badań ankietowych</b>	<b>20</b>
<b>Metodologia prowadzenia superwizji grupowej z nauką relaksacji i technik medytacyjnych dla kadry DPS wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem</b>	<b>31</b>
<b>Opis wpływu na uczestników grup po zakończeniu cyklu spotkań wraz z wnioskami z przeprowadzonych badań</b>	<b>39</b>

# Wstęp

Broszura zawiera opis modelu wsparcia wytchnieniowego, którego elementy mogą być stosowane przy tworzeniu lokalnych sieci wsparcia dla nieformalnych opiekunów osób starszych zależnych. Rozwiązania tu prezentowane zostały opracowane i przetestowane w trakcie realizacji innowacji w ramach projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, dotyczącego inkubowania nowatorskich rozwiązań na rzecz wsparcia niesamodzielnych osób starszych i/lub ich opiekunów.

Model jest odpowiedzią na jeden z głównych problemów nieformalnych opiekunów: konieczność całodziennego, często całodobowego sprawowania opieki i związaną z tym ograniczoną aktywność społeczną, zawodową i osobistą.

Pomysł polega na stworzeniu grup wsparcia dla opiekunów osób starszych zależnych. Grupy z czasem będą się organizować w większe struktury (grupy samopomocowe, stowarzyszenia, partnerstwa lokalne) i działać na rzecz realizacji potrzeb podopiecznych i własnych. Oprócz wsparcia grupowego uczestnicy dostają możliwość praktycznej nauki technik relaksacyjnych i medytacyjnych.

Na wstępnym etapie realizacji rozwiązania warto zaangażować do współpracy instytucję bądź organizację pozarządową związaną z pomaganiem osobom starszym zależnym i ich opiekunom, np. dom pomocy społecznej, dom dziennego pobytu, klub seniora, fundację, stowarzyszenie. Dzięki takiej współpracy zdobędziecie większe możliwości lokalowe i organizacyjne, natomiast wasi partnerzy mogą skorzystać z dodatkowego wsparcia dla swoich klientów i personelu.

Proponowane rozwiązania są dopełnieniem oferty tych instytucji, co w konsekwencji pozwala na kompleksowe wsparcie opiekunów rodzinnym osób zależnych.

## I. Grupa docelowa

**Odbiorcami ostatecznymi innowacji są opiekunowie osób starszych zależnych.**

Są oni często sfrustrowani, nie mają czasu dla siebie, nie uczestniczą w życiu społecznym. Wynika to z obciążenia opieką oraz brak wiedzy na temat istniejącego



systemu wsparcia i trudności z dostępem do usług, które wchodzą w jego zakres, przede wszystkim usług medycznych.

Oto, jak uczestniczki innowacji opisują swój typowy dzień:

*Opieka całodobowa nad mamą, ubieranie, przygotowanie posiłków, zabiegi higieniczne, spacer, zapewnienie aktywności intelektualnej, rehabilitacja, przygotowanie posiłków dla rodziny, zakupy, sprzątanie, co pewien czas dodatkowo opieka nad dziećmi (wnukami).*

*Wstaję o 7.00, przygotowuję posiłek, przed wyjściem do pracy udaję się na zakupy, szukuję leki, robię obiad. Po pracy sprzątam i myję mamę do spania.*

*5.30 wstaję, jadę do ojca, zawożę go do klubu seniora, jadę do matki, zajmuję się nią około 1,5 godziny, jadę na zakupy, do pracy, do domu, gotuję, sprzątam piorę dla pięciu osób. Wieczorem ok 18.00 zaczynam prace biurowe, kończę około 21.30.*

#### **Korzyści z udziału w innowacji:**

- ✓ uzyskanie niezbędnego wsparcia psychologicznego,
- ✓ poprawa codziennego funkcjonowania i samopoczucia,
- ✓ poprawa relacji z podopiecznymi,
- ✓ nabycie umiejętności uspokajania umysłu.
- ✓ możliwość podzielenia się codziennymi problemami, uzyskanie zrozumienia, pomocy,
- ✓ zwiększenie sprawczości – możliwość skutecznych działań w szerszym gronie osób.

**Odbiorcy pośredni innowacji to pracownicy instytucji i organizacji**, które na co dzień zajmują się wspieraniem osób zależnych oraz ich opiekunów; a także **osoby starsze zależne** (mieszkańcy, klienci tych placówek, np. domów pomocy społecznej) oraz podopieczni opiekunów nieformalnych uczestniczących w zajęciach.

Pracownicy instytucji i organizacji zajmujących się pomaganiem osobom starszym zależnym borykają się z objawami wypalenia zawodowego i schematycznym podejściem do wykonywanej pracy na rzecz pensjonariuszy. W dużych placówkach tego typu mamy do czynienia z utrudnionym przepływem informacji i niskim poziomem współpracy pomiędzy pracownikami. W organizacjach pozarządowych mogą występować konflikty w zespole, brak systematyczności i ciągłości działań.

Osoby starsze zależne natomiast żyją wypracowanym często przez wiele lat schematem codziennego funkcjonowania, związanym z izolacją społeczną, brakiem mobilności oraz nieufnością do ludzi.

***Korzyści z udziału w innowacji:***

a. Pracownicy organizacji i instytucji:

- zdobycie nowych narzędzi i umiejętności terapeutycznych,
- poprawa współpracy i przepływu informacji w zespole,
- możliwość wykorzystania poznanych technik w celach psychologicznej higieny zawodowej i osobistej,
- profilaktyka wypalenia zawodowego w postaci superwizji.

b. Osoby starsze zależne:

- opieka świadczona przez profesjonalnych opiekunów w miejscu ich zamieszkania z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb oraz propozycji wspólnego spędzania czasu,
- korzystający ze wsparcia, spokojniejszy, lepiej wyedukowany opiekun, potrafiący wychodzić poza utarte schematy w zajmowaniu się podopiecznym.

**Użytkownicy innowacji to domy dziennego pobytu, kluby i centra seniora oraz organizacje pozarządowe** (fundacje, stowarzyszenia) działające w obszarze pomagania osobom starszym zależnym i ich opiekunom.

W polskich warunkach rzadko spotykamy się ze skuteczną współpracą pomiędzy nie tylko sektorem publicznym i NGO, ale również pomiędzy samymi organizacjami pozarządowymi. Techniki relaksacyjne i medytacyjne stosuje się sporadycznie, jako element uzupełniający oddziaływania terapeutyczne w niektórych instytucjach.

Grupy wsparcia natomiast są zazwyczaj elementem działań projektowych, stosowanym okresowo i doraźnie.

***Korzyści z udziału w innowacji:***

- ✓ – wsparcie superwizyjne dla personelu/pracowników,
- ✓ – poszerzenie oferty wytchnieniowej,



- ✓ szansa na nawiązanie trwałej współpracy z innymi organizacjami i instytucjami działającymi w ramach lokalnej sieci wsparcia w obszarze pomocy opiekunom i ich podopiecznym.

## II. Rekrutacja uczestników

Kanały dotarcia do odbiorców ostatecznych, odbiorców pośrednich i użytkowników:

**Kanały dotarcia do odbiorców ostatecznych, odbiorców pośrednich i użytkowników:**

1. Przygotujcie i wywieście ogłoszenia/plakaty w przychodniach, aptekach, sklepach ze sprzętem medycznym, a także w aptekach i na poczcie. Ulotki można również przy współpracy administratorów nieruchomości zostawiać na klatkach schodowych, w skrzynkach na listy.
2. Stwórzcie i prowadźcie stronę na Facebooku z bieżącymi informacjami o projekcie i o działaniach.
3. Skontaktujcie się (mailowo, telefonicznie, osobiście):
  - z kierownictwem ośrodków pomocy społecznej, dziennych domów opieki i pracownikami socjalnymi,
  - z organizacjami pozarządowymi, które bezpośrednio lub pośrednio zajmują się pomaganiem osobom starszym zależnym i ich opiekunom.
  - z dyrektorami szpitali,
  - z proboszczem.Opowiedzcie o projekcie i wspólnie zastanówcie się, jak mogliby włączyć się w informowanie o projekcie i pomóc w rekrutacji.
4. Zaproście do współpracy lokalne media.
5. Dodatkowo warto:
  1. zorganizować pikniku dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów np. koncert, prelekcje, wykład, foodtracki, warsztaty, który może zostać sfinansowany z dotacji na realizację zadań publicznych w ramach

mikrograntów i konkursów ogłaszanych przez urząd miejski, czy urząd marszałkowski (dla organizacji pozarządowych),

2. zorganizować konkurs na plakat promujący sieci wsparcia (np. w szkołach podstawowych i średnich),
3. umieścić informacje w komunikacji miejskiej, na tablicach ogłoszeń w miejscach publicznych, billboardy,
4. stworzyć stronę internetową (blog) poruszającą problematykę osób starszych zależnych i ich opiekunów.

### **III. Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem**

#### **UMIĘJĘTNOŚCI, JAKIE ZDOBĘDĄ UCZESTNICZY ZAJĘĆ**

- praktyczne umiejętności relaksacji
- praktycznych umiejętności medytacji
- Wzrost kompetencji społecznych i interpersonalnych
- Nabycie umiejętności niwelowania negatywnych skutków stresu

#### **METODOLOGIA**

- 7 spotkań (2-godzinnych) w ramach grupy relaksacyjno-medytacyjnej oraz 7 spotkań (2-godzinnych) w ramach grupy wsparcia. Łącznie 28 godzin dydaktycznych ,  
1 godzina dydaktyczna = 45 minut.
- Sugeruje się łączenie (pół na pół) zajęć w ramach grupy wsparcia z nauką relaksacji i medytacji z uwagi na spontaniczną skłonność opiekunów do



integracji i mówienia o swoich problemach. Wówczas zamiast 14 dwugodzinnych spotkań cały program można przeprowadzić podczas 7 czterogodzinnych spotkań oddzielonych 15-minutową przerwą.

## WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI/KOMPETENCJE PROWADZĄCEGO

Trener, psycholog lub terapeuta z doświadczeniem w prowadzeniu grupowych zajęć relaksacyjnych oraz grup wsparcia.

## POTRZEBNE NARZĘDZIA/MATERIAŁY

- materace lub maty do ćwiczeń relaksacyjnych, ew krzesła.
- sala zapewniająca swobodną przestrzeń dla 12 osób rozlokowanych na matach, materacach lub krzesłach.

## RAMOWY PLAN ZAJĘĆ W RAMACH GRUPY

### RELAKSACYJNO-MEDYTACYJNEJ:

- I. Związek między ciałem a umysłem – podstawowe techniki relaksacyjne.
- II. Sposoby zarządzania emocjami i stresem – podstawowe techniki medytacyjne.
- III. Ćwiczenia oddechowe – klucz do równowagi psychicznej i fizycznej.
- IV. Trening Jacobsona – oddziaływanie poprzez ciało.
- V. Trening autogenny Schultza – oddziaływanie poprzez umysł.
- VI. Relaksacja z elementami wizualizacji.
- VII. Strategia uwalniania się od destrukcyjnego wpływu stresu.

## SCENARIUSZE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ W RAMACH GRUPY

### RELAKSACYJNO-MEDYTACYJNEJ:

#### **SPOTKANIE I (czas trwania: 90 minut)**

#### **Związek między ciałem a umysłem – podstawowe techniki relaksacyjne**

1. Ustalenie zasad spotkań – kontrakt grupowy.

Celem ustalenia kontraktu grupowego jest zapewnienie poczucie bezpieczeństwa uczestników zajęć. Osoba prowadząca zachęca uczestników do formułowania zasad, które będą obowiązywać podczas zajęć i zapisuje na flipcharcie. Następnie grupa w toku dyskusji ustala ostateczne brzmienie kontraktu. Każdy z uczestników składa podpis pod kontraktem. Od tej pory

zadaniem osoby prowadzącej będzie pilnowanie przestrzegania ustalonych zasad i odwoływanie się do nich w razie potrzeby.

2. Podstawowe techniki relaksacyjne – omówienie:

- Związek pomiędzy ciałem i umysłem.

Ciało i umysł są ze sobą powiązane. Nie można oddzielić jednego od drugiego, ponieważ ciało ma wpływ na stan naszego umysłu, a myśli i stan emocjonalny wpływają na ciało. To powoduje, że techniki relaksacyjne mają pozytywne działanie i na ciało, i na umysł.

- Technika koncentracji na zmysłach (opis w punkcie 3).
- Technika koncentracji na oddechu (opis w punkcie 3).

3. Podstawowe techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.

**Ćwiczenie „Moje zmysły”**

Każdy z uczestników zastanawia się i notuje na kartce, w jakim stopniu na co dzień korzysta ze zmysłów: słuchu, wzroku, smaku, zapachu, dotyku, a następnie dzieli się tym z grupą. Prowadzący zwraca uwagę na te zmysły, które są zaniedbywane, pomijane. Pytanie: „Co możecie zrobić, by wykorzystywać wszystkie 5 zmysłów dla swojego dobra?” Trener zapisuje na flipcharcie przykłady dla każdego ze zmysłów.

**Ćwiczenie „Mój oddech”.**

Prowadzący poleca uczestnikom skupienie uwagi na oddechu – takim jaki jest w tym momencie, bez wpływania na jego głębokość i długość. Następnie uczestnicy starają się maksymalnie skoncentrować na każdym wdechu i wydechu. Aby ułatwić ten proces prowadzący sugeruje odliczanie od 1 – 9 oraz wizualizację cyfr, które w czasie wdechu wnikają do wnętrza organizmu zaś przy wydechu wydostają się na zewnątrz

4. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć. Wypowiadają się te osoby, które czują taką potrzebę.

**SPOTKANIE II (czas trwania: 90 minut)**



## Sposoby zarządzania emocjami i stresem - podstawowe techniki medytacyjne

### 1. Wpływ medytacji na ciało i umysł.

Wpływ medytacji na ciało:

- Obniża ciśnienie krwi – co jest szczególnie potrzebne osobom z nadciśnieniem.
- Zmniejsza tętno – również ważne dla osób z problemami krążenia.
- Rozluźnia mięśnie – daje uczucie głębokiego relaksu.
- Zapobiega gromadzeniu się napięcia wywołanego stresem.
- Poprawia pracę narządów wewnętrznych.
- Redukuje poziom stresu.
- Poprawia odporność organizmu.
- Pomaga ciału się regenerować.

Wpływ medytacji na umysł:

- Rozwija siłę woli.
- Poprawia koncentrację i pamięć.
- Poprawia sen.
- Uczy panowania nad emocjami.
- Rozwija pozytywne emocje.
- Pomaga pozbyć się negatywnych myśli.
- Sprawia, że ludzie stają bardziej pozytywni.
- Wywołuje radość i odczucie szczęścia.

### 2. Podstawowe techniki medytacyjne – omówienie.

- Medytacja oparta na koncentracji „przedmiot, obiekt, dźwięk” (opis techniki w punkcie 3).
- Medytacja oparta na uważności „tu i teraz” (opis techniki w punkcie 3).

### 3. Podstawowe techniki medytacyjne – ćwiczenia praktyczne.

**Ćwiczenie „Medytacja oparta na koncentracji na obiekcie, przedmiocie, dźwięku”.**

Prowadzący poleca uczestnikom skupienie uwagi na dowolnym przedmiocie, obiekcie znajdującym się w pomieszczeniu. Należy dążyć do całkowitej koncentracji na przedmiocie, wolnej od zakłócających myśli, osądów i utrwalonych schematów. Uczestnicy skupiają się na każdym jego szczególe - kształcie, kolorze, fakturze, etc. Często używanymi przedmiotami w procesie tej medytacji są kwiaty, drzewa, płomień świecy. Może to być również lampka, obraz czy dzbanek do kawy. Idealną formą tej medytacji jest zacieranie się granic pomiędzy podmiotem i przedmiotem medytacji, poczucie jedności z kontemplowanym obiektem i głęboka relaksacja. Następnie uczestnicy koncentrują całą swoją uwagę na dochodzących z zewnątrz dźwiękach (np. tykanie wskazówek zegara, śpiew ptaków, uliczny gwar).

### ***Ćwiczenie „Medytacja oparta na uważności”.***

Ćwiczenie ma na celu rozluźnianie napięć mentalnych poprzez akceptację chwili obecnej i doświadczanie pełni jej naturalności bez zmieniania czegokolwiek. Początkowo prowadzący sugeruje uczestnikom, by zwrócili uwagę tylko na oddech, jaki jest w danym momencie. Czy jest np. płytki, głęboki, szybki, czy wolny? Następnie uczestnicy skupiają się również na swoim ciele, zaś w końcowej fazie ćwiczenia również na stan umysłu. Zatem ostatnim etapem tego ćwiczenia jest koncentracja na 3 elementach jednocześnie: oddechu, ciele i umyśle.

#### 4. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć. Wypowiadają się te osoby, które czują taką potrzebę.

### **SPOTKANIE III (czas trwania: 90 minut)**

#### **Ćwiczenia oddechowe - klucz do równowagi psychicznej i fizycznej.**

1. Omówienie technik oddychania świadomego oraz pogłębiania oddechu (opisy technik w punkcie 2).
2. Ćwiczenia oddechowe.

### ***Ćwiczenie „10-5-10”.***

Technika ta jest szczególnie polecana osobom mającym trudności w opanowaniu szybkiego, płytkiego oddechu, spowodowanego stresem. Technika ta pomaga wyciszyć emocje, poprzez forsowanie oddechu i może być wstępem do skutecznego przeprowadzenia kolejnych ćwiczeń. Uczestnicy wykonują serię minimum 15 głębokich wdechów i wydechów. Każdy wdech powinien trwać około 10 sekund, następnie następuje wstrzymanie powietrza w płucach na około 5 sekund i około 10 – sekundowy wydech. Prowadzący początkowo prowadzi grupę przez to ćwiczenie, odliczając na głos kolejne sekwencje oddechów, następnie poleca uczestnikom samodzielne odliczanie poszczególnych sekwencji w myślach.

### **Ćwiczenie „Oddychanie świadome”.**

Prowadzący skupia uwagę uczestników na oddechu. Można tu użyć następującej formuły: *„Teraz skup się na swoim oddechu, takim, jaki jest. Nie staraj się go zmieniać po prostu bądź świadomy swojego oddechu. Jesteś tylko ty i twój oddech”*. Początkowo oddech powinien być maksymalnie naturalny, tzn. taki, jaki jest w danym momencie. Uczestnicy obserwują swój oddech, bez prób jego zmieniania, co po upływie kilku minut powinno skutkować naturalnym wyciszeniem umysłu i uspokojeniem oddechu. Na tym etapie ćwiczenia uczestnicy kontemplują w ciszy swoje oddychanie, natomiast prowadzący co kilka minut kieruje uwagę grupy na oddech, ponieważ u osób początkujących występuje naturalna tendencja do skupiania się na pojawiających się myślach.

### **Ćwiczenie „Pogłębianie oddechu”.**

Uczestnicy skupiają się swoim oddechu, zwracając uwagę na jego głębokość, tempo i umiejscowienie, np. czy oddech jest splotycony, szybki, w górnej części płuc, czy głęboki, wydłużony, przeponowy? Następnie prowadzący poleca uczestnikom stopniowe pogłębianie oddechu i jego wydłużanie. Dążymy do spokojnego głębokiego oddechu przeponowego, który dotlenia i uspokaja umysł oraz ciało. Prowadzący następnie sugeruje uczestnikom wydłużenie oddechu do okolic pępka, który powinien się delikatnie unosić w końcowej fazie wdechu.

## 3. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas kolejnych ćwiczeń, z czym mieli trudności? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi i sugeruje, co należy zmienić, by ćwiczenia przebiegały prawidłowo.

#### **SPOTKANIE IV (czas trwania: 90 minut)**

##### **Trening Jacobsona – oddziaływanie poprzez ciało.**

1. Omówienie treningu Jacobsona.

Trening Jacobsona, zwany inaczej Treningiem Progresywnej Relaksacji, to nauka napinania i rozluźniania różnych grup mięśniowych. Polega on na wywoływaniu napięcia poszczególnych części ciała aby ostatecznie uzyskać relaksację. Podczas ćwiczeń ważne jest to, aby skupiać swoją uwagę na odczuciach związanych z napinaniem i rozluźnianiem mięśni. Faza napinania trwa około 5 sekund, to jest czas jaki zabiera wczucie się we wrażenia jakie płyną z napiętego mięśnia. Faza rozluźniania powinna trwać ok. 30 sekund. W tym czasie należy skupić uwagę na przyjemne uczucie rozluźnienia, która pogłębia się w momencie, w którym napięcie odchodzi. Zwracamy również uwagę na różnice pomiędzy stanami napięcia i rozluźnienia danych grup mięśniowych.

2. Trening Jacobsona – ćwiczenie

Instrukcja, którą powoli wygłasza prowadzący:

Przyjmij wygodną pozycję. Najlepiej ułożyć się na plecach, można jednak przyjąć również pozycję siedzącą, lub każdą, w której nie będziesz odczuwać dyskomfortu. Przez chwilę skup się na swoim ciele. Powoli zejdź uwagę od czubka głowy w stronę stóp, zobacz jakie obszary są zmęczone czy są miejsca w których odczuwasz napięcie lub ból. Teraz przez chwilę skup się na oddechu. Oddychaj miarowo, spokojnie przez nos. Poczuj jak przy wdechu brzuch spokojnie unosi się, a płuca napełniają powietrzem. Wstrzymaj oddech przez kilka sekund, a następnie poczuj jak przy wydechu brzuch spokojnie się obniża, a napięcie odpływa z ciała. Podczas każdego etapu który teraz nastąpi pamiętaj o spokojnym, miarowym oddechu. Unieś wysoko brwi, poczuj jak czoło marszczy się a mięśnie pod skórą się napinają. Utrzymaj przez ok. 5 sekund, z wydechem



rozluźnij się, pozwól brwiom opaść i poczuj jak czoło staje się gładkie i zupełnie odprężone i jak odpływa z niego napięcie. Przez chwile skup się na uczuciu rozluźnienia w tym obszarze, postaraj się je zapamiętać. Zaciśnij mocno powieki, zmarszcz nos. Odczekaj 5 sekund, skupiając się na pracy mięśni wokół oczu i nosa, a następnie z wydechem rozluźnij i poczuj jak wygładza się nos, odczuj odprężenie mięśnie wokół oczu. Zaciśnij zęby i cofnij kąciki ust i rozciągając twarz w grymasie podobnym do szerokiego uśmiechu - poczuj jak napinają się policzki i mięśnie wokół ust. Utrzymaj taki grymas ok 5 sekund, po czym z wydechem rozluźnij twarz i poczuj miękkość policzków i rozluźnienie mięśni wokół ust

Mocno naciśnij czubkiem języka na górne podniebienie tuż za zębami, skup się na napięciu w ustach, pracy języka, po czym z wydechem rozluźnij. Poczuć, że już cała twarz jest rozluźniona, napięcie odpłynęło, rysy twarzy złagodniały, oddychaj miarowo

i spokojnie. Delikatnie odchyl głowę do tyłu, tak jakbyś spoglądał/a na sufit, skup się na napięciu w okolicy karku po 5 sek. wróć do pozycji wyjściowej czując rozluźnienie karku

i mięśni z tyłu głowy. Zrób kilka spokojnych oddechów czując jak przy każdym wydechu odpływa napięcie z mięśni, a kark coraz bardziej się rozluźnia. Skłoń delikatnie głowę do przodu, kierując brodę w stronę mostka, skup się na napięciu szyi, po chwili rozluźnij, poczuj jak napięcie odpływa. Teraz zaciśnij dłonie w pięści, a po 5 sek. rozluźnij. Zegnij ręce w łokciach, naciśnij łokciami na podłogę, poczuj napięcie mięśni z przodu ramion, po 5 sek. wyprostuj łokcie i poczuj rozluźnienie. Nieco mocniej wyprostuj ręce lekko blokując łokcie. Poczuć napięcie z tyłu ramion, wytrzymaj 5 sekund, a następnie rozluźnij czując jak napięcie odpływa wraz z wydechem.

### 3. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas wykonywania treningu? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi

i sugeruje, co należy zmienić, by trening przebiegał prawidłowo.

## **Spotkanie V (czas trwania: 90 minut)**

### **Trening autogenny Schultza – oddziaływanie poprzez umysł.**

#### 1. Omówienie Treningu autogennego Schultza

W relaksacji autosugestywnej człowiek znajduje się pod wpływem własnego oddziaływania poprzez stan bierności, koncentracji na organizmie i sterowania organizmem. Technika ta składa się z dwóch rodzajów ćwiczeń: odczuwania ciężaru ciała oraz jego ciepła. Ćwiczenie treningu autogennego polega na rozluźnianiu ciała, a następnie na stosowaniu autosugestii w bardzo prostej formie. Tekst autosugestii najlepiej słuchać z nagrania. Systematyczne stosowanie tej relaksacji pomaga oszczędzać życiową energię, uzyskać wewnętrzny spokój, poprawia samopoczucie, zwiększa akceptację siebie, innych i sytuacji, które spotykają nas każdego dnia. Trening autogenny ma zastosowanie w leczeniu wspomagającym przy nerwicach i zaburzeniach psychosomatycznych, dolegliwościach hormonalnych, w zaburzeniach neurologicznych, foniatrycznych, położnictwie, stomatologii i przy drobnych zabiegach chirurgicznych.

#### 2. Trening autogenny Schultza.

##### Instrukcja, którą powoli wygłasza prowadzący:

Usiądź wygodnie na krześle, stopy ustaw równolegle, płasko na podłodze. Ręce niech będą lekko zgięte w łokciach, dłonie lekko ugięte oprzyj na udach. Zwróć uwagę na palce dłoni, powinny być swobodnie „puszczone”. Wyprostuj kręgosłup. Celem relaksu jest uzyskanie fizycznego rozluźnienia i psychicznego odprężenia oraz osiągnięcie związanego z nimi poczucia spokoju.

##### ***Część I - Ćwiczenie odczuwania ciężaru ciała***

Siedzę wygodnie. Jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Oddycham spokojnie. Obserwuję swój oddech. Odczuwam spokój, błogi spokój. Oddycham lekko i spokojnie. Rozluźniam mięśnie wokół oczu. Moje oczy są pasywne, zwrócone do wewnątrz, rozluźniam nos, policzki i uszy. Odprężam mięśnie wokół ust. Moja dolna szczęka lekko opada, moja szyja nieco się wydłuża. Rozluźniam skórę na głowie w kierunku karku, rozluźniam kark i barki. Rozluźniam mięśnie prawej ręki. Prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie



mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej ręki. Lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie ręce: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Rozluźniam przód ciała. Moje piersi, pas brzuch i podbrzusze są ciężkie, bardzo ciężkie, nie mogę ich podnieść. Ciężar z przodu ciała spływa na podłoże. Rozluźniam tył ciała, mięśnie wzdłuż kręgosłupa, pas miednicę i pośladki. Tył ciała jest ciężki, bardzo ciężki nie mogę go podnieść. Rozluźniam mięśnie prawej nogi. Prawa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej nogi. Lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie nogi: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Oddycham lekko i spokojnie. Całe moje ciało jest rozluźnione. Czuję ciężar całego ciała. Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój. Całe moje ciało wypoczywa i powraca do harmonii. Wrażenie ciężkości w miarę praktyki coraz łatwiej rozprzestrzenia się na całe ciało.

W stanie głębokiego rozluźnienia pozostań pięć do dziesięciu minut. Następnie podaj autosugestię – „uczucie ciężkości ustępuje, poruszam rękami i nogami, całe ciało odzyskuje zdolność ruchu”. Policz w myślach do pięciu i otwórz oczy. Kiedy opanujesz umiejętność odczuwania ciężaru ciała, przystąp do ćwiczenia wyzwalania ciepła w organizmie.

### ***Część II – Ćwiczenie odczuwania ciepła***

Leżę wygodnie, bardzo wygodnie, jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Odprężam wszystkie mięśnie ciała. Czuję, jak napięcie mięśni ustępuje. Ustępuje powoli i całkowicie. Oddycham lekko i spokojnie. Odczuwam spokój, błogi, kojący spokój. Ciepło przepływa przez moją lewą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni.

Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Lewa ręka jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło teraz przepływa przez moją prawą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Prawa ręka jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło zaczyna przepływać przez moją lewą nogę, płynie od pachwin

do stopy. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja lewa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło zaczyna przepływać przez moją prawą nogę, płynie od pachwin do stopy. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja prawa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową, z nóg przesuwają się

w kierunku brzucha. Czuję szczególne ciepło w splotie słonecznym (miejscu między końcem mostka i pępkiem). Mój splot słoneczny jest bardzo ciepły. Ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła. Ciepło ogarnia całe moje ciało. Moje ciało jest ciepłe tak, jakbym zanurzał/a się w ciepłą kąpiel. Jedyne moje czoło pozostaje chłodne. Czoło zawsze jest chłodne. Jestem całkowicie odprężony/a i ciepły/a. Jedyne moje czoło pozostaje chłodne. Pozostań w tym stanie co najmniej pięć minut. Następnie policz

w myślach od jednego do pięciu i spokojnie otwórz oczy. Poleż jeszcze chwilę z otwartymi oczami, obserwuj uczucie głębokiego spokoju, którego doświadczasz. Zatrzymaj je w sobie. Uczucie ciepła powoli odpływa od Ciebie i ciepłota ciała powraca do stanu normalnego. Kiedy nauczysz się w praktyce odczuwać ciężar i ciepło swojego ciała, połącz dwa oddzielne ćwiczenia. Najpierw odczuwaj ciężar ciała, a następnie jego ciepło.

### 3. Informacje zwrotne.

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas wykonywania treningu? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi i sugeruje, co należy zmienić, skorygować, by trening przebiegał prawidłowo.

## **Spotkanie VI (czas trwania: 90 minut)**

### **Relaksacja z elementami wizualizacji**

#### 1. Omówienie techniki relaksacji z elementami wizualizacji.

Do wykonania tej techniki używamy wyobraźni. W swoim umyśle dokonujemy stworzenia przyjemnego, relaksującego obrazu (np. wymarzonego miejsca lub wspomnień), a następnie koncentrujemy na nim całą swoją uwagę. W miarę nabierania wprawy w stosowaniu różnych technik relaksacyjnych możemy



zaangażować w proces wyobraźniowy wszystkie swoje zmysły. I tak przywołując w umyśle np. obraz morza staramy się również poczuć jego zapach, ciepło słońca na skórze, smak słonej wody i usłyszeć szum fal. Po nabraniu biegłości w stosowaniu wizualizacji w celach relaksacyjnych, będziemy mogli z łatwością stosować ją w dowolnym miejscu i czasie, np. podczas podróży, w drodze do pracy, przed snem. Kolejne ćwiczenie pozwala wykorzystać wizualizację w celu lepszego uświadomienia sobie obrazu własnej osoby oraz zwiększenia samoświadomości w zakresie rozbieżności pomiędzy "ja realnym" i "ja idealnym".

## 2. Ćwiczenie „Autometafory”

### Procedura:

Prowadzący uprzedza uczestników, że wprowadzi ich w stan relaksacji i w pewnym momencie poprosi ich o wyobrażenie sobie czegoś. Ponieważ chodzi o pewną spontaniczność, grupa nie jest informowana, co będzie przedmiotem wizualizacji. Następnie prowadzący za pomocą odpowiednich instrukcji pomaga uczestnikom odprężyć się i rozluźnić (w pozycji siedzącej lub leżącej) – może w tym celu użyć dowolnej techniki opisanej w poprzednich ćwiczeniach. Uczestnicy muszą mieć zamknięte oczy. Pozostawiamy grupę w stanie relaksacji w ciszy na 3 do 5 minut. Następnie prowadzący przekazuje uczestnikom poniższą instrukcję:

"Wyobraź sobie teraz siebie jako zwierzę. Pozwól, aby w twojej wyobraźni pojawił się obraz ciebie jako zwierzęcia. Nie zmieniaj nic w tym wyobrażeniu. Nie dopasowuj go do tego, co wiesz o sobie, lub do tego, jakim zwierzęciem chciałabyś/chciałbyś być.

Jesteś zwierzęciem. Przyjrzyj się mu. Jakie ono jest? Jak wygląda? Staraj się wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów. Co się dzieje wokół? Pozwól, aby twoja wyobraźnia dopełniła ten obraz (3-5 minut ciszy). A teraz otwórz oczy".

Uczestnicy kolejno zachęceni są do podzielenia się z innymi swoim wyobrażeniem. Zasadą jest, aby mówić w pierwszej osobie, to znaczy utożsamić się ze zwierzęciem i mówić tak, jakby to zwierzę mówiło o sobie. Dobrze jest zaczynać od słów: Np. "Jestem kotem ...".

Następnie każdy wypisuje na kartce papieru różne właściwości wyobrazonego sobie zwierzęcia (dobrze jest skoncentrować się na tych właściwościach, które uznawane są za subiektywnie ważne, zostały jakoś przeżyte w trakcie mówienia o nich). Uczestnicy są zachęceni do dokonywania autointerpretacji swoich wyobrażeń. Pracę tę wykonuje się samodzielnie na podstawie własnej intuicji, np.: zdecydowany, wyrazisty, groźny itp. Uczestnicy dzielą się kolejno z grupą swoimi przemyśleniami i autointerpretacjami.

Prowadzący ponownie wprowadza grupę w stan relaksacji i- powtarzając procedurę opisaną powyżej. Po 3 do 5 minutach ciszy uczestnicy dostają następującą instrukcję:

"A teraz spróbuj wyobrazić sobie takie zwierzę, jakim chciałbyś być. Podobnie jak poprzednio wyobraź sobie wszystkie jego właściwości. Jeśli jest to to samo zwierzę, które wyobraziliście sobie przed chwilą, postarajcie się, by był to obraz maksymalnie idealny wg. Was (3 minuty ciszy)."

Uczestnicy dokonują autointerpretacji idealnego wyobrażenia zwierzęcia na kartkach papieru i dokonują porównania autointerpretacji pierwszego wyobrażenia z drugim. Prowadzący stwarza wszystkim okazję do podzielenia się doświadczeniami i przeżyciami związanymi z ćwiczeniem. Podczas omawiania autointerpretacji można zwrócić uwagę na ewentualne rozbieżności pomiędzy cechami zwierząt z obu części ćwiczenia.

## **Spotkanie VII (czas trwania 90 minut)**

### **Strategia uwalniania się od destrukcyjnego wpływu stresu.**

#### 1. Analiza czynników stresogennych.

Prowadzący prosi uczestników o zidentyfikowanie/stworzenie listy głównych stresorów mających negatywny wpływ na ich życie – praca indywidualna na kartach papieru. Następnie uczestnicy odczytują swoje listy, a prowadzący zapisuje wszystko na flipcharcie i zwraca uwagę na powtarzające się czynniki. W tym miejscu następuje dyskusja grupowa na temat przyczyn występowania określonych stresorów i sposobów radzenia sobie z nimi. Ponieważ może pojawić się tutaj sporo emocji, należy pozwolić swobodnie wypowiedzieć się każdemu uczestnikowi, a rolą prowadzącego jest czuwanie nad tym procesem.



Po zakończeniu dyskusji grupa tworzy wspólną listę metod pozwalających zniwelować negatywny wpływ stresu na życie. Prowadzący nawiązuje do skuteczności stosowania poznanych na dotychczasowych zajęciach metod relaksacyjnych/ medytacyjnych i sugeruje uwzględnienie ich w ramach codziennej higieny psychicznej.

## 2. Stworzenie osobistego programu walki ze stresem

Prowadzący prosi każdego uczestnika o wynotowanie na kartce mocnych i słabych stron w kontekście radzenia sobie ze stresem. Osoby chętne (brak presji) dzielą się z grupą swoimi zapiskami. Następnie w ramach „burzy mózgów”<sup>1</sup> tworzony jest wzorcowy program walki ze stresem – forma dowolna, zależna od kreatywności grupy. Po jego rozpisaniu na flipcharcie prowadzący zwraca uwagę na konieczność wykorzystywania i rozwijania mocnych stron uczestników oraz prowadzenia odpowiedniego trybu życia (właściwa dieta, aktywność fizyczna, realizacja zainteresowań i potrzeb niezbędnych dla równowagi psychicznej). Na końcu uczestnicy tworzą na kartkach osobiste programy walki ze stresem z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. Prowadzący sugeruje wprowadzenie do programów codziennej praktyki relaksacyjno-medytacyjnej, bowiem o skuteczności jej stosowania decyduje regularność.

---

<sup>1</sup> Burza mózgów – technika wywodząca się z psychologii społecznej, która ma na celu doskonalenie decyzji grupowych. Burza mózgów jest również formą dyskusji dydaktycznej, wykorzystywaną jako jedna z metod nauczania. Zalicza się ją wówczas do metod aktywizujących, która stanowi podgrupę metod problemowych. W jednej z wersji składa się z dwóch etapów: 1. osoby uczestniczące zachęcane są do swobodnego zgłaszania pomysłów i wymiany poglądów z zastrzeżeniem braku jakiegokolwiek krytycyzmu. Wszystkie pomysły są zapisywane 2. Ekspert/prowadzący/trener nieuczestniczących w pierwszym etapie podsumowuje jego wyniki i stara się odsiać idee mające sens przy konsultacji z grupą. – Por. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Burza\\_mózgów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Burza_mózgów)

# **IV. Metodologia prowadzenia zajęć w ramach grupy wsparcia dla opiekunów osób starszych zależnych, scenariusze zajęć wraz komentarzem oraz wnioski z badań ankietowych**

## **UZASADNIENIE**

Celem udziału opiekunów osób starszych zależnych w grupie wsparcia jest wymiana doświadczeń uczestników, dzielenie się wiedzą i umiejętnościami jak również trudnościami pojawiającymi się w relacji z podopiecznymi oraz systemem opieki zdrowotnej. Istotne jest zbudowanie poczucia bezpieczeństwa tak, by poszczególni uczestnicy swobodnie wymieniali się doświadczeniami oraz aktywnie zachęcali się do interakcji. Zadaniem prowadzącego jest pokazanie, poprzez wspólne doświadczenie, że wiedza jest w uczestnikach, a możliwości we wzajemnej współpracy. Istotne jest umiejętne tworzenie płaszczyzny porozumienia i zachęty do wzajemnej aktywności – z czasem rola prowadzącego powinna zostać ograniczona do podstawowej moderacji lub przekazania tej aktywności rotacyjnie członkom grupy.

## **KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW**

- Uzyskanie wsparcia psychologicznego
- Obniżenie poziomu stresu i napięć w kontaktach z innymi
- Poprawa codziennego funkcjonowania, większa aktywność społeczna
- Poprawa relacji interpersonalnych
- Wymiana doświadczeń, zrozumienie i pomoc w codziennych problemach ze strony innych uczestników
- Wytchnienie od codziennych obowiązków (opieka zastępcza)

## **METODOLOGIA**

7 spotkań (2-godzinnych) w ramach grupy wsparcia. Łącznie 14 godzin dydaktycznych, jedna godzina dydaktyczna = 45 minut. Pierwsze 2 spotkania mają charakter otwarty (tzn. mogą w tym czasie dołączać nowe osoby), następnie grupa jest zamykana. Zadaniem prowadzącego początkowo jest moderowanie aktywności grupy i poszczególnych jej członków. Istotna jest przestrzeń dla każdego uczestnika (podmiotowość) i poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest przeprowadzenie diagnozy mocnych i słabych stron grupy (np. analiza SWOT), udzielanie wsparcia oraz zachęcanie grupy do dzielenia się informacjami zwrotnymi (sposobienia, refleksje oraz własne doświadczenia). Konieczne jest monitorowanie poziomu rozwoju grupy (np. zgodnie z modelem Tuckmana). Długość poszczególnych ćwiczeń celowo nie została doprecyzowana, ponieważ zależność będzie ona od specyfiki grupy, jej dynamiki i przebiegu procesu grupowego. Może się okazać, że ćwiczenia, na które zaplanowaliśmy 10 minut, będą trwały 30 minut i odwrotnie. Zalecany model pracy: psychodynamiczny lub systemowy.

## **WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI/KOMPETENCJE PROWADZĄCEGO**

Psychoterapeuta lub psycholog, lub terapeuta posiadający doświadczenie w prowadzeniu grup wsparcia. Praktyczna i teoretyczna znajomość procesów grupowych.

## **POTRZEBNE NARZĘDZIA/MATERIAŁY**

- Sala zapewniająca swobodną przestrzeń dla 12 osób rozlokowanych na matach, materacach lub krzesłach.
- Flipchart, arkusz papieru do flipcharta, kolorowe pisaki

## **PLAN SPOTKAŃ GRUPOWYCH**

- I. Poznajmy się – ustalenie zasad, integracja grupy.
- II. Poznajmy się – ciąg dalszy.
- III. Rozwijanie umiejętności słuchania
- IV. Rozwiązywanie problemów
- V. Rozwiązywanie konfliktów
- VI. Rozwijanie umiejętności współpracy

VII. W grupie siła

## **SCENARIUSZE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ Z OPISEM STOSOWANYCH ĆWICZEŃ I POSZCZEGÓLNYCH MODUŁÓW**

### **SPOTKANIE I (czas trwania: 90 minut)**

#### **Poznajmy się – ustalenie zasad, integracja grupy**

1. „Przedstawmy się”

Prowadzący wita uczestników, przedstawia się (wykształcenie, zawód, doświadczenie zawodowe, hobby) i prosi kolejnych uczestników o krótkie przedstawienie się (powiedzenie o sobie kilku słów).

Alternatywny sposób przeprowadzenia ćwiczenia – prowadzący przedstawia się w taki sposób, by z pierwszą literą swojego imienia skojarzyć dowolny przymiotnik (np. intrygujący Igor), następnie prowadzący daje wybranemu uczestnikowi jakiś przedmiot np. piłkę tenisową lub pisak i prosi o przedstawienie się w tym samym sposobem. Osoba ta wybiera kolejną, której przekazuje przedmiot po przedstawieniu się. Ta technika pozwala lepiej zapamiętać imiona poszczególnych osób z grupy.

2. Ustalenie zasad spotkań – kontrakt grupowy.

Kontrakt grupowy jako zbiór zasad obowiązujący wszystkich uczestników zajęć, pozwala regulować ich zachowanie i nakreślić akceptowany sposób funkcjonowania grupy. Kontrakt ustalony przez całą grupę daje poczucie odpowiedzialności i sprawstwa poszczególnym jej członkom. Prowadzący zachęca uczestników do formułowania kolejnych zasad, które zapisuje na flipcharcie. Następnie grupa w toku dyskusji ustala ostateczne brzmienie kontraktu. Każdy uczestnik składa podpis pod kontraktem.

3. Integracja grupy - „Mój typowy dzień”

Uczestnicy po kolei opisują swój zwykły (typowy) dzień. Prowadzący dopytuje o stan zdrowia podopiecznego. Na tym etapie staramy się unikać dyskusji o szczegółach problemów i wzajemnych rad ze strony uczestników. Zadaniem



prowadzącego jest przede wszystkim zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

#### 4. Runda zamykająca

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami ze spotkania i wyrażenie czego oczekiwałby na kolejnych spotkaniach. Oczekiwania są spisywane na flipcharcie – do wykorzystania na kolejnych zajęciach.

### **SPOTKANIE II (czas trwania: 90 minut)**

#### **Poznajmy się – ciąg dalszy**

##### 1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np. w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

##### 2. Ćwiczenia integrujące.

###### **Ćwiczenie „Masaż pleców”.**

Prowadzący dobiera uczestników w pary i prosi ich, aby wykonali sobie nawzajem masaż pleców. Innym wariantem wykonania tego ćwiczenia jest ustawienie się grupy w kółko tak, aby uczestnicy byli obrócenii w tym samym kierunku i masowali plecy osób stojących przed nimi. Następnie wszyscy uczestnicy obracają się w przeciwnym kierunku i wykonują tę samą czynność.

###### **Ćwiczenie „3 prawdy 1 kłamstwo”.**

Każdy z uczestników zapisuje na kartce 3 informacje prawdziwe i 1 fałszywą na swój temat w dowolnej kolejności. Prowadzący zaleca dowolność jeśli chodzi o to, jakie informacje zostaną ujawnione. Następnie każdy z uczestników czyta zapisane informacje, a grupa zgaduje, która z nich jest fałszywa.

###### **Ćwiczenie „3 moje mocne strony”.**

Każdy z uczestników zapisuje na kartce 3 cechy charakteru, bądź umiejętności, którymi mogą się pochwalić, które ułatwiają im lub innym życie. Następnie każdy

uczestnik grupy czyta zapisane informacje. Pozostali członkowie grupy mogą zadawać pytania – możliwa luźna dyskusja.

### **Ćwiczenie „Węzeł ludzki”.**

Prowadzący prosi uczestników o ustawienie się w kółko oraz chwycenie za ręce dwóch dowolnych osób stojących naprzeciw nich. Grupę 12-osobową można podzielić na 2 zespoły po 6 osób. Następnie zadaniem grupy będzie rozplątanie węzła i ustawienie się w kółko bez puszczenia rąk.

### 3. Runda zamykająca.

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z dzisiejszych zajęć.

## **SPOTKANIE III (czas trwania 90 minut)**

### **Rozwijanie umiejętności słuchania**

#### 1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np. w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

#### 2. Aktywne słuchanie

### **Ćwiczenie: „Słuchasz?”.**

Celem ćwiczenia jest doświadczenie skutków słuchania oraz braku uwagi ze strony rozmówcy. Prowadzący dzieli uczestników na grupy 3-osobowe i prosi, aby zespoły zajęły miejsca na przestrzeni całej sali tak, aby mogły komfortowo rozmawiać w ramach swoich trójek, nie przeszkadzając sobie nawzajem. W ćwiczeniu każda z osób będzie miała jedną rolę – opowiadającego, słuchającego lub obserwatora. Uczestnicy decydują w ramach trójek, jak podzielą te role między sobą. Osoby, które będą opowiadały historię pozostają w sali i przygotowują około 8-minutowe historie na dowolny temat, np. ostatni wyjazd na wczasy, zabawna historia z życia, wspomnienie nauczycieli ze studiów, liceum, szkoły – ważne, by historie te nie miały negatywnych powiązań emocjonalnych. Prowadzący wraz z osobami, które będą w roli słuchacza, wychodzi z sali i udziela im instrukcji, by początkowo bardzo uważnie słuchali opowiadanych



historii, zaś po umówionym sygnale (np. prowadzący klaszycze w dłonie) zaczęli skupiać swoją uwagę na tym co dzieje się wokół, sprawdzili która jest godzina, rozwiązali i zawiązali sznurówkę w bucie i unikali kontaktu wzrokowego. Po powrocie do sali, rozpoczyna się ćwiczenie, obserwatorzy wnikliwie obserwują zachowanie osób opowiadających historie, natomiast słuchacze i osoby opowiadające wykonują ustalone wcześniej zadania. Po mniej więcej 4 minutach prowadzący daje słuchaczom umówiony sygnał do zmiany zachowania. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący pyta osoby opowiadające i obserwatorów z każdej „trójki” o ogólne wrażenia.

3. Co to znaczy być dobry słuchaczem?

Burza mózgów i dyskusja grupowa moderowana przez prowadzącego. Grupa wypracowuje wspólne stanowisko pod hasłem „Co to znaczy być dobrym słuchaczem?”, które prowadzący spisuje na flipcharcie.

4. Runda zamykająca.

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z dzisiejszych zajęć.

## **SPOTKANIE IV (czas trwania 90 minut)**

### **Rozwiązywanie problemów**

1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np.

w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

2. Ćwiczenie „Rozwiązywanie problemów bez użycia słów”

Prowadzący wyjaśnia grupie, że będzie pracowała na kartkach w całkowitej ciszy nad rozwiązaniem problemów dotyczących opieki nad osobą starszą zależną.

Na koniec wszystkie kartki zostaną odczytane przez prowadzącego i nastąpi dyskusja grupowa. Ważne jest, aby uczestnicy dokładnie wiedzieli, co będą robić, by nie przerywać ustalonej ciszy. Przedstawianie problemów i rozwiązań oraz milcząca praca nad nimi zapewnia maksimum skupienia na danym

problemie. Każdy uczestnik zapisuje na kartce jeden jego zdaniem najważniejszy problem z jakim ma do czynienia na co dzień. Następnie uczestnicy przekazują sobie kartki zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak długo, aż każdy z nich będzie miał do czynienia z trzema różnymi problemami. W ciszy uczestnicy pracują nad rozwiązaniem problemów, z którymi się zetknęli – zapisując swoje rozwiązania na kartkach, w tym czasie mogą się między sobą komunikować wyłącznie niewerbalnie (bez użycia słów). Prowadzący czuwa nad całym procesem i w odpowiednim momencie przerywa ciszę, sygnalizując czas na grupowe omówienie rozwiązań.

### 3. Runda podsumowująca.

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z dzisiejszych zajęć.

## **SPOTKANIE V (czas trwania 90 minut)**

### **Rozwiązywanie konfliktów**

#### 1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np.

w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

#### 2. Ćwiczenie „Konflikt - Symptomy, czynniki, korzyści”

Zaczynamy od zdefiniowania sytuacji konfliktowej. W tym celu prowadzący pyta grupę, czym dla niej jest konflikt. Odpowiedzi zapisuje na tablicy, następnie grupa opracowuje spójną definicję konfliktu. Można się przy tym posłużyć następującym materiałem teoretycznym: „Konflikt to spór dwóch lub więcej osób, któremu towarzyszy napięcie, emocje, niezgoda i polaryzacja stanowisk, w wyniku czego wzajemne relacje stron ulegają popsuciu lub przerwaniu. Konflikty występują, gdy: strony są od siebie w jakiś sposób zależne, któraś strona zauważa, że jej cele i działania są sprzeczne z celami i działaniami drugiej strony, jedna ze stron utrudnia drugiej osiągnięcie celów.”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Źródło: „Gry zespołowe” Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2011



Trzy grupy uczestników otrzymują duże kartki z flipcharta i kolorowe pisaki. Każdej grupie prowadzący podaje następującą instrukcję: „Będziemy pracować nad takim zaprojektowaniem rzeczywistości, aby stwarzała jak najwięcej poważnych konfliktów. Grupa pierwsza ma za zadanie stworzenie takich rozwiązań organizacyjnych związanych z funkcjonowaniem firmy, by generowały one jak najwięcej konfliktów. Grupa druga pracuje nad zaprojektowaniem jak najbardziej konfliktowych relacji zawodowych między przełożonym a podwładnymi. Grupa trzecia ma opracować charakterystykę osoby konfliktowej. Macie na to 30 minut”. Prowadzący upewnia się, czy uczestnicy zrozumieli instrukcję, i wyjaśnia wszystkie wątpliwości, zaś po upływie 30 minut prosi grupy o zaprezentowanie efektów pracy. Po prezentacjach prowadzący dodaje następujący komentarz: „Konflikty są naturalne i nieuniknione. Konflikt jest koniecznym etapem rozwoju, także zespołu. Tradycyjne myślenie o konflikcie każe widzieć konflikt negatywnie – jako sytuację złą, niekorzystną, taką, której trzeba za wszelką cenę unikać. Myśląc w ten sposób o konflikcie, nazywamy go sporem, kłótnią, walką. Kojarzy nam się z zagrożeniem, atakiem, koniecznością obrony, ryzykiem porażki i straty. Naturalną reakcją jest więc chęć wycofania się, ucieczki lub mobilizacja do walki, której towarzyszy wściekłość i agresja. Warto jednak, nie lekceważąc destrukcyjnej strony konfliktu, spojrzeć na konflikt jako sytuację potencjalnie korzystną, a więc skupić się na tych elementach, które pozwolą zespołowi się rozwinąć, zyskać nową wiedzę lub sprawność.”

Prowadzący prosi, aby każda grupa wzięła ponownie arkusze papieru z efektami swojej pracy i zastanowiła się, co dobrego może wynikać z tak skonstruowanego świata organizacyjnego, zespołowego czy jednostkowego. Chodzi o zwrócenie uwagi na aspekty korzystne, takie, które można konstruktywnie wykorzystać. Czas przygotowania 15 minut, następnie prezentacja przemyśleń przez każdą z grup.

Prowadzący kończy zajęcia następującym podsumowaniem: „Pierwszym etapem procesu rozwiązywania konfliktów jest dogłębne poznanie ich źródeł. Jeżeli nie mamy świadomości ich rzeczywistych przyczyn, żadne – nawet najbardziej subtelne – rozwiązanie nie będzie skuteczne. Dlatego przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę, że są różne konflikty: każdy ma inne przyczyny i z każdym

inaczej trzeba sobie radzić. Możemy mieć do czynienia z konfliktem wewnętrznym, wywołanym na przykład zbyt dużymi lub sprzecznymi wymaganiami otoczenia. Powoduje to niepewność działania, zanikanie motywacji, ogólne zniechęcenie i frustrację. Możemy być świadkami konfliktu w zespole (grupie). Taki konflikt pojawia się często na skutek odgrywanych w danym zespole ról, różnych osobowości, odmiennych punktów widzenia lub nieskutecznego przywództwa. Zanim więc przystąpimy do szukania lekarstwa na zaistniałą sytuację konfliktową, warto się zastanowić, czym ów konflikt jest wywołany. Znalezienie rzeczywistych przyczyn konfliktu jest punktem wyjścia do szukania skutecznych i trwałych rozwiązań”.<sup>3</sup>

### 3. Runda podsumowująca.

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z dzisiejszych zajęć.

## **SPOTKANIE VI (czas trwania 90 minut)**

### **Rozwijanie umiejętności współpracy**

#### 1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np. w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

#### 2. Ćwiczenie „Nasza subkultura”.

Ćwiczenie to umożliwia analizę kultury grupy na podstawie wyobrażeń reprezentowanych przez jej członków. Prowadzący rozdaje uczestnikom kopie formularza (poniżej) i prosi, by wypełnili je indywidualnie. Daje im na to ok. 10 minut. Uczestnicy powinni dobrać się parami i porównać swoje stwierdzenia, a następnie napisać na nowej kartce odpowiedzi, z którymi będą się zgadzać obie strony. Dopuszczalna jest sytuacja, w której strony nie będą zadowolone z wyników ustaleń i należy wyjaśnić to uczestnikom.

Następnie każda para łączy się z inną parą w celu uzgodnienia wspólnych odpowiedzi, potem – każda czwórka z inną czwórką... aż do momentu, w którym

---

<sup>3</sup> Por. „Gry zespołowe” Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2011



zostaną ustalone stwierdzenia zgodne z opinią całej grupy. Ćwiczenie kończy dyskusja podczas której prowadzący pyta grupę, czy można mówić o kulturze grupy łączącej w pewien sposób wszystkich jej członków. Co wynika dla grupy z faktu, że jej organizacja jest oceniana w różny sposób przez poszczególnych członków? Czego uczestnicy dowiedzieli się o swoim sposobie postrzegania grupy? Czy postrzeganie to zmieniło się w wyniku ćwiczenia?

### **Formularz dla uczestnika**

Uzupełnij przedstawione poniżej stwierdzenia. Postaraj się znaleźć co najmniej trzy zakończenia każdego zdania:

- W mojej grupie można...
- W mojej grupie nie należy...
- W mojej grupie trzeba...
- W mojej grupie nie wolno...
- Moja grupa uważa, że jest podobna do...
- Aby osiągnąć sukces w mojej grupie, trzeba...
- Motto mojej grupy mogłoby brzmieć następująco:
- Epitafium dla mojej grupy mogłoby brzmieć następująco: „.....”<sup>4</sup>

### 3. Runda podsumowująca.

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z dzisiejszych zajęć

## **SPOTKANIE VI (czas trwania 90 minut)**

### **W grupie siła**

#### 1. Runda otwierająca – „Z czym przychodzisz?”

Prowadzący prosi kolejne osoby o podzielenie się z grupą tym, co uzna za stosowne, np. w jakim przychodzi nastroju? I co miało na to wpływ? Co wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania?

#### 2. Ćwiczenie „Ocena możliwości zespołu”

---

<sup>4</sup> Źródło: Andy Kirby, Tomasz Pietrzak „Gry szkoleniowe zestaw 2”, Wolters Kluwer 2011

### **Formularz dla uczestnika**

Przeczytaj poniższą listę i zastanów się, które z wymienionych umiejętności i cech można zaliczyć do mocnych, a które – do słabych stron twojego zespołu.

Opracowywanie nowych rozwiązań.

Wprowadzanie pomysłów w życie.

Kontakty z osobami spoza zespołu.

Dyscyplina.

Efektywne zarządzanie.

Uczciwość.

Umiejętność wykorzystania informacji.

Wzajemna pomoc.

Wykorzystanie zdolności i umiejętności wszystkich członków zespołu.

Wrażliwość i zdolność do współczucia.

Umiejętność analizowania problemów.

Sprawne przekazywanie informacji zwrotnych wszystkim członkom zespołu.

Odpowiedz również na następujące pytania:

- a. Jakie umiejętności mają największe znaczenie dla efektywnego funkcjonowania twojego zespołu? Uszereguj je w kolejności od najbardziej do najmniej ważnych.
- b. Nad którymi z tych umiejętności twoja grupa powinna jeszcze popracować?
- c. W jaki sposób proponujesz to zrobić?<sup>5</sup>

### 3. Runda podsumowująca

Prowadzący prosi każdego uczestnika o podzielenie się wrażeniami z całego cyklu zajęć – dopytuje jak widzi on swoją przyszłość po jego zakończeniu, czy istnieje szansa na kontynuację spotkań lub innych działań w obrębie grupy lub szerszym kontekście.

---

<sup>5</sup> Źródło: Andy Kirby, Tomasz Pietrzak „Gry szkoleniowe zestaw 3”, Wolters Kluwer 2011

# V. Metodologia prowadzenia superwizji grupowej z nauką relaksacji i technik medytacyjnych dla kadry DPS wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem

## SPIS UMIEJĘTNOŚCI JAKIE ZDOBĘDĄ UCZESTNICY ZAJĘĆ

- Nabycie praktycznych umiejętności relaksacji
- Zdobycie nowego narzędzia terapeutycznego
- Pogłębienie świadomości emocji własnych i innych osób
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
- Obniżenie poziomu stresu i napięć w kontaktach interpersonalnych
- Podwyższenie poziomu zaufania do swoich kompetencji
- Pozyskanie dodatkowych narzędzi w zakresie rozwiązywania sytuacji problemowych
- Usprawnienie umiejętności pracy zespołowej
- Przeciwdziałanie negatywnym skutkom obciążeń zawodowych

## METODOLOGIA

5 spotkań około 3-godzinnych, łącznie 14 godzin dydaktycznych.

1 godzina dydaktyczna = 45 minut.

Zajęcia odbywają się w formie dwuczęściowej:

- **Część pierwsza (70 minut)** – superwizja pracy zawodowej.  
Przerwa 10 – 15 min.
- **Część druga (70 minut)** – omówienie technik relaksacyjnych i ćwiczenia praktyczne.

## WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI/KOMPETENCJE PROWADZĄCEGO

Psychoterapeuta terapeuta lub psycholog mający doświadczenie w prowadzeniu grupowych zajęć relaksacyjnych oraz superwizji.

### **POTRZEBNE NARZĘDZIA/MATERIAŁY**

- Materace lub maty do ćwiczeń relaksacyjnych. W przypadku braku możliwości skorzystania z mat i materaców dopuszcza się prowadzenie zajęć w pozycji siedzącej na krzesłach.
- Sala zapewniająca swobodną przestrzeń dla 12 osób rozlokowanych na matach, materacach lub krzesłach.

### **RAMOWY PLAN ZAJĘĆ W RAMACH GRUPY**

#### **RELAKSACYJNO-MEDYTACYJNEJ:**

- I. Związek między ciałem a umysłem - podstawowe techniki relaksacyjne.
- II. Sposoby zarządzania emocjami i stresem - podstawowe techniki medytacyjne.
- III. Ćwiczenia oddechowe - klucz do równowagi psychicznej i fizycznej.
- IV. Trening Jacobsona - oddziaływanie poprzez ciało/trening autogenny Schultza - oddziaływanie poprzez umysł.
- V. Relaksacja z elementami wizualizacji oraz strategia uwalniania się od destrukcyjnego wpływu stresu.

### **OPIS SCENARIUSZY POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ:**

#### **SPOTKANIE I (czas trwania: 140 minut)**

#### **Związek między ciałem a umysłem - podstawowe techniki relaksacyjne**

1. Ustalenie zasad spotkań – kontrakt grupowy.

Celem ustalenia kontraktu grupowego jest poczucie bezpieczeństwa uczestników zajęć. Prowadzący zachęca uczestników do formułowania zasad, które będą obowiązywać podczas zajęć i zapisuje na flipcharcie. Następnie grupa w toku dyskusji ustala ostateczne brzmienie kontraktu. Każdy uczestnik składa podpis pod kontraktem. Od tej pory zadaniem prowadzącego będzie pilnowanie przestrzegania ustalonych zasad i odwoływanie się do nich w razie potrzeby.



2. Omówienie trudności związanych z pracą zawodową.

**Ćwiczenie „Co mnie stresuje w pracy?”**

Cel - określenie stresorów z jakimi mają do czynienia pracownicy DPS.

Uczestnicy po kolei wymieniają wszystko to, co ich stresuje w pracy.

Prowadzący notuje stresory na flipcharcie i w podsumowaniu zwraca szczególną uwagę na powtarzające się elementy.

3. Podstawowe techniki relaksacyjne – omówienie:

- Związek pomiędzy ciałem i umysłem.

Ciało i umysł są ze sobą powiązane. Nie można oddzielić jednego od drugiego, ponieważ ciało ma wpływ na stan naszego umysłu, a myśli i stan emocjonalny wpływają na ciało. To powoduje, że techniki relaksacyjne mają pozytywne działanie i na ciało i na umysł.

- Technika koncentracji na zmysłach.

- Technika koncentracji na oddechu.

4. Podstawowe techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.

**Ćwiczenie „Moje zmysły”.** Opis ćwiczenia zawarty w p III (str. 7) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

**Ćwiczenie „Mój oddech”.** Opis ćwiczenia zawarty w p III (str. 7) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

5. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć.

Wypowiadają się te osoby, które czują taką potrzebę.

**SPOTKANIE II (czas trwania: 140 minut)**

## Sposoby zarządzania emocjami i stresem - podstawowe techniki medytacyjne

1. Omówienie trudności związanych z pracą zawodową.

### **Ćwiczenie „Rundka - z czym przychodzisz?”.**

Prowadzący zachęca każdego z uczestników do podzielenia się z grupą trudnościami

w codziennej pracy zawodowej i odpowiednio moderuje przebieg ćwiczenia, zależności od specyfiki grupy i jej dynamiki danego dnia. O trudnościach zawodowych mówią te osoby, które czują taką potrzebę – brak przymusu.

2. Wpływ medytacji na ciało i umysł.

Wpływ medytacji na ciało:

- Obniża ciśnienie krwi – co jest szczególnie potrzebne osobom z nadciśnieniem.
- Zmniejsza tętno – również ważne dla osób z problemami krążenia.
- Rozluźnia mięśnie – daje uczucie głębokiego relaksu.
- Zapobiega gromadzeniu się napięcia wywołanego stresem.
- Poprawia pracę narządów wewnętrznych.
- Redukuje poziom stresu.
- Poprawia odporność organizmu.
- Pomaga ciału się regenerować.

Wpływ medytacji na umysł:

- Rozwija siłę woli.
- Poprawia koncentrację i pamięć.
- Poprawia sen.
- Uczy panowania nad emocjami.
- Rozwija pozytywne emocje.
- Pomaga pozbyć się negatywnych myśli.
- Sprawia, że ludzie stają bardziej pozytywni.
- Wywołuje radość i odczucie szczęścia.

3. Podstawowe techniki medytacyjne – omówienie.

- Medytacja oparta na koncentracji „przedmiot, obiekt, dźwięk”.



– Medytacja oparta na uważności „tu i teraz”.

4. Podstawowe techniki medytacyjne – ćwiczenia praktyczne.

**Ćwiczenie „Medytacja oparta na koncentracji na obiekcie, przedmiocie, dźwięku”.** Opis ćwiczenia zawarty w p. III (str. 8) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

**Ćwiczenie „Medytacja oparta na uważności”.**

Opis ćwiczenia zawarty w p. III (str.8/9) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

5. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć. Wypowiadają się te osoby, które czują taką potrzebę.

**SPOTKANIE III (czas trwania: 140 minut)**

**Ćwiczenia oddechowe - klucz do równowagi psychicznej i fizycznej.**

1. Omówienie trudności związanych z pracą zawodową.

**Ćwiczenie „Rundka - z czym przychodzisz?”.**

Prowadzący zachęca każdego z uczestników do podzielenia się z grupą trudnościami w codziennej pracy zawodowej i odpowiednio moderuje przebieg ćwiczenia, zależności od specyfiki grupy i jej dynamiki danego dnia. O trudnościach zawodowych mówią te osoby, które czują taką potrzebę – brak przymusu.

2. Omówienie technik oddychania świadomego oraz pogłębiania oddechu.

Omówienie zawarte w p. III (str. 9) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

3. Ćwiczenia oddechowe.

**Ćwiczenie „10-5-10”.**

Opis ćwiczenia zawarty w p III (str. 9) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

**Ćwiczenie „Oddychanie świadome”.**

Opis ćwiczenia zawarty w p III (str. 9/10) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

**Ćwiczenie „Pogłębianie oddechu”.**

Opis ćwiczenia zawarty w p III (str. 10) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

4. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas kolejnych ćwiczeń, z czym mieli trudności? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi i sugeruje, co należy zmienić, by ćwiczenia przebiegały prawidłowo.

**SPOTKANIE IV (czas trwania: 140 minut)**

**Trening Jacobsona - oddziaływanie poprzez ciało/trening autogenny Schultza - oddziaływanie poprzez umysł.**

1. Omówienie trudności związanych z pracą zawodową.

**Ćwiczenie „Rundka - z czym przychodzisz?”.**

Prowadzący zachęca każdego z uczestników do podzielenia się z grupą trudnościami w codziennej pracy zawodowej i odpowiednio moderuje przebieg ćwiczenia,



zależności od specyfiki grupy i jej dynamiki danego dnia. O trudnościach zawodowych mówią te osoby, które czują taką potrzebę – brak przymusu.

3. Omówienie treningu Jacobsona.

Omówienie treningu znajduje się w p. III (str. 10) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

4. Trening Jacobsona – ćwiczenie

Opis ćwiczenia został zawarty w p. III (str. 10/11) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

4. Omówienie treningu autogennego Schultza – oddziaływanie poprzez umysł.

Omówienie treningu znajduje się w p. III (str. 12) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

5. Trening autogenny Schultza.

Opis ćwiczenia został zawarty w p. III (str. 12-14) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

6. Informacje zwrotne

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas kolejnych ćwiczeń, z czym mieli trudności? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi i sugeruje, co należy zmienić, by ćwiczenia przebiegały prawidłowo.

**SPOTKANIE V (czas trwania: 140 minut)**

**Relaksacja z elementami wizualizacji oraz strategia uwalniania się od destrukcyjnego wpływu stresu.**

1. Omówienie trudności związanych z pracą zawodową.

**Ćwiczenie „Rundka - z czym przychodzisz?”.**

Prowadzący zachęca każdego z uczestników do podzielenia się z grupą trudnościami

w codziennej pracy zawodowej i odpowiednio moderuje przebieg ćwiczenia, zależności od specyfiki grupy i jej dynamiki danego dnia. O trudnościach zawodowych mówią te osoby, które czują taką potrzebę – brak przymusu.

2. Omówienie techniki relaksacji z elementami wizualizacji.

Omówienie ćwiczenia znajduje się w p. III (str. 14) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

3. Ćwiczenie „Autometafory”

Omówienie ćwiczenia znajduje się w p. III (str. 15) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

4. Strategia uwalniania się od destrukcyjnego wpływu stresu. Analiza czynników stresogennych.

Opis ćwiczenia zawarty w p. III (str. 16) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

5. Stworzenie osobistego programu walki ze stresem

Opis ćwiczenia zawarty w p. III (str. 16/17) niniejszej broszury zatytułowanym „Metodologia prowadzenia zajęć relaksacyjnych z elementami medytacji dla opiekunów osób starszych zależnych wraz z opisem scenariuszy zajęć i komentarzem.”

6. Informacje zwrotne



Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się wrażeniami z odbytych zajęć - co czuli podczas kolejnych ćwiczeń, z czym mieli trudności? Prowadzący odnosi się do kolejnych wypowiedzi i sugeruje, co należy zmienić, by ćwiczenia przebiegały prawidłowo. Dodatkowa rundka podsumowująca udział w całym cyklu zajęć – wypowiadają się wszyscy uczestnicy i prowadzący.

## **VI. Opis wpływu na uczestników grup po zakończeniu cyklu spotkań wraz z wnioskami z przeprowadzonych badań**

Wpływ wsparcia udzielanego w ramach innowacji był możliwy dzięki obserwacji zachowań uczestników grup, przeprowadzonym ankietom wstępnym i końcowym oraz ćwiczeniom przeprowadzonym na ostatnich zajęciach przy współudziale animatora kultury, który poruszał m. in. zagadnienie korzyści z udziału w zajęciach grupy wsparcia i relaksacyjno-medytacyjnych.

Na pytanie „co mnie powstrzymało od szukania pomocy, zanim wzięłam/em udział w innowacji?” zadane podczas ostatnich zajęć, uczestnicy wskazali następujących czynniki:

- brak chęci do rozmowy,
- przekonanie, że sam sobie poradzę,
- brak czasu, brak pieniędzy,
- brak odwagi, wstyd i duma,
- skojarzenie z AA,
- myślałam: „co taka grupa może mi pomóc?”,
- niewystarczający poziom informacji o sieciach/grupach wsparcia,
- brak źródeł informacji,
- lenistwo.

Natomiast jeśli chodzi o korzyści z udziału w innowacji uczestnicy wskazali:

- spotkanie empatycznych ludzi, którzy są w takiej samej sytuacji lub mają podobne problemy i na których pomoc można liczyć również poza spotkaniami grupy,
- oderwanie od codzienności, wyciszenie, relaks, otwartość,
- wymiana doświadczeń, poznanie różnorodnych problemów wieku podeszłego,
- zrozumienie, że można zadbać o siebie bez poczucia winy,
- poczucie, że robiąc coś dla siebie, robię coś dla innych.

Cytat uczestniczki innowacji: „Zrozumiałam, że nie jestem osamotniona ze swoimi problemami. Dowiedziałam się, że istnieją przepisy prawne, które regulują pomoc i wsparcie. Nie ma wykluczenia, jest integracja w społeczeństwie, trzeba tylko po nią sięgnąć”.

Powyższa wypowiedź dobrze obrazuje główną korzyść, jaką uzyskali uczestnicy innowacji

z udziału w zajęciach, co potwierdzają ankiety końcowe i obserwacje realizatorów projektu. Obie grupy opiekunów dosyć szybko się zintegrowały, wymieniając wiedzę, doświadczenia

i wspierając się wzajemnie. Na pewno wpływ na to miał opisany powyżej program oraz doświadczony psychoterapeuta prowadzący w odpowiedni sposób zajęcia grupowe, tzn. zapewniający poczucie bezpieczeństwa i podmiotowość uczestnikom.

Po zakończeniu cyklu zajęć w ramach grupy wsparcia połączonej z nauką relaksacji i medytacji, zostało zorganizowane spotkanie integracyjne w postaci rejsu statkiem wycieczkowym, które stanowiło dodatkowy pozytywny bodziec na rzecz dalszych spotkań, będących załączkiem przyszłej sieci wsparcia. Po zakończeniu testowania z uczestników biorących udział we wsparciu wyłoniła się 7 – osobowa grupa osób, które w dalszym ciągu spotykają się

i wzajemnie wspierają. Osoby te wymieniają się informacjami i aktywnie korzystają z dostępnego w Szczecinie wsparcia w postaci np. kursu dla opiekunów, bezpłatnej czasowej opieki zastępczej – zapewnionej w ramach alternatywnego projektu, udziału we wsparciu opiekunów i osób niepełnosprawnych proponowanym przez organizacje pozarządowe.



Anonimowe badania ankietowe zostały przeprowadzone na pierwszym (ankieta wstępna)

i ostatnim spotkaniu (ankieta końcowa). Poniżej oryginalna budowa i treść ankiet:

### Ankieta anonimowa (wstępna)

*Zwracamy się z uprzejmą prośbą o odpowiedź na kilka pytań, które pomogą nam ocenić skuteczność udzielanego wsparcia.*

– Jak określi Pani/Pan swoje ogólne samopoczucie psychiczne na co dzień?

*(od 1 – bardzo złe do 5 – bardzo dobre)*

1             2             3             4             5

– Jak określi Pani/Pan ogólny stan swojego zdrowia?

*(od 1 – bardzo zły do 5 – bardzo dobry)*

1             2             3             4             5

– Proszę krótko opisać swój typowy dzień:

.....  
.....

– Jak określi Pani/Pan swoje relacje z podopiecznym?

*(od 1 – bardzo złe do 5 – bardzo dobre)*

1             2             3             4             5

– Jak określi Pani/Pan stopień swojego zaangażowania społecznego (np. kontakty z innymi ludźmi, działania na rzecz społeczności lokalnej)?

*(od 1 – bardzo niski, do 5 – bardzo wysoki)*

1             2             3             4             5

### **Metryczka**

Płeć: .....

Wiek: .....

Wiek podopiecznego: .....

Od kiedy opiekuje się Pani podopiecznym? .....

Na jakie schorzenia/choroby cierpi podopieczny?

.....

### Ankieta anonimowa (kończąca)

*Zwracamy się z uprzejmą prośbą o odpowiedź na kilka pytań, które pomogą nam ocenić skuteczność udzielanego wsparcia.*

1. Jak określi Pani/Pan swoje ogólne samopoczucie psychiczne na co dzień po wzięciu udziału w projekcie?

(od 1 – bardzo złe do 5 – bardzo dobre)

1             2             3             4             5

2. Jak określi Pani/Pan ogólny stan swojego zdrowia po wzięciu udziału w projekcie?

(od 1 – bardzo zły do 5 – bardzo dobry)

1             2             3             4             5

3. Proszę krótko opisać swój typowy dzień. Czy po wzięciu udziału w projekcie coś się zmieniło?

.....  
.....

4. Jak określi Pani/Pan swoje relacje z podopiecznym wzięciu udziału w projekcie?

(od 1 – bardzo złe do 5 – bardzo dobre)

1             2             3             4             5

5. Jak określi Pani/Pan stopień swojego zaangażowania społecznego (np. kontakty z innymi ludźmi, działania na rzecz społeczności lokalnej) po wzięciu udziału w projekcie?

(od 1 – bardzo niski, do 5 – bardzo wysoki)

1             2             3             4             5

### **Metryczka**

Płeć: .....

Wiek: .....

Wiek podopiecznego: .....

Od kiedy opiekuje się Pani podopiecznym? .....

Na jakie schorzenia/choroby cierpi podopieczny?

.....

Ankietę wstępną wypełniło 16 osób, natomiast końcową 13. Wypełnianie ankiety było dobrowolne zgodnie z zasadą poszanowania podmiotowości uczestników innowacji.

### **Wyniki ankiet wstępnych:**

Pytanie	1 (bardzo złe/zły/	2	3	4	5 (bardzo dobre/dobry/bard zo wysoki)



	bardzo niski)				
1. Jak określi Pani/Pan swoje ogólne samopoczucie psychiczne na co dzień?	2	2	5	5	2
2. Jak określi Pani/Pan ogólny stan swojego zdrowia?	0	4	3	8	1
3. Proszę krótko opisać swój typowy dzień	Pytanie opisowe – najczęstsze odpowiedzi pod tabelą				
4. Jak określi Pani/Pan swoje relacje z podopiecznym?	0	0	3	6	4
5. Jak określi Pani/Pan stopień swojego zaangażowania społecznego?	2	3	3	3	5

Na pytanie 4 „Jak określi Pan/ Pani swoje relacje z podopiecznym?” nie odpowiedziały 3 osoby, które nie opiekują się aktualnie żadnym podopiecznym, są one potencjalnymi wolontariuszami w wypadku upowszechniania modelu.

Wyniki ankiet końcowych:

Pytanie	1 (bardzo złe/zły/ bardzo niski)	2	3	4	5 (bardzo dobre/dobry/ bardzo wysoki)
Jak określi Pani/Pan swoje ogólne samopoczucie psychiczne na co dzień po wzięciu udziału w projekcie?	0	0	0	9	4
2. Jak określi Pani/Pan ogólny stan swojego	0	0	1	10	2

zdrowia po wzięciu udziału w projekcie?					
3. Proszę krótko opisać swój typowy dzień. Czy po wzięciu udziału w projekcie coś się zmieniło?	Pytanie opisowe – cytaty odpowiedzi poniżej				
4. Jak określi Pani/Pan swoje relacje z podopiecznym po wzięciu udziału w projekcie?	0	0	0	9	4
5. Jak określi Pani/Pan stopień swojego zaangażowania społecznego po wzięciu udziału w projekcie?	0	1	3	5	4

Analiza wyników ankiet wskazuje na wzrost ogólnego samopoczucia psychicznego po udziale w projekcie (pytanie 1), co ma odzwierciedlenie w cytowanych powyżej wypowiedziach uczestników. Zmniejszyła się liczba osób (o 6), które określały swój ogólny stan zdrowia w pytaniu 2 jako bardzo zły lub zły. Wypowiedzi opiekunów w punkcie 3 wskazują na wprowadzanie zmian w podejściu do siebie i podopiecznych oraz codziennym funkcjonowaniu z uwzględnieniem własnych potrzeb. W pytaniu 4 o relacje z podopiecznym zauważalny jest przyrost osób, które określają je jako dobre (o 3 osoby), jednocześnie o 3 zmalała liczba osób które mieściły się w środku skali od 1 do 5 oraz spadła (o dwie) liczba osób, które deklarowały bardzo dobre relacje z podopiecznym w ankiecie wstępnej. Może to wynikać z faktu zwrócenia uwagi przez opiekunów na własne potrzeby, które do tej pory z zasady były pomijane i co za tym idzie negatywnej reakcji niektórych podopiecznych, przyzwyczajonych do pełnej dyspozycyjności swoich bliskich. Mimo że analiza ankiet pod kątem pytania 5 dotyczącego stopnia zaangażowania społecznego nie daje jednoznacznej odpowiedzi, czy wzrósł on u opiekunów, to opisana wyżej aktywność 7-osobowej grupy uczestników po zakończeniu udziału w



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



innowacji wskazuje na jego wzrost i daje szanse na zawiązanie trwałej sieci wsparcia.