Stowarzyszenie Praktyków Dramy **STOP-KLATKA**

Proces pracy w **grupie międzypokoleniowej**

na przykładzie VI edycji projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”

Redakcja merytoryczna:
Katarzyna Dzięciołowska

Redakcja językowa:
Piotr Mostowski

Projekt i skład:
Kamil Pikora, www.kamilpikora.pl

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska.

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Oddajemy w Twoje ręce publikację, która jest zbiorem naszych doświadczeń, refleksji i wniosków z pracy z grupami międzypokoleniowymi w różnych dzielnicach Warszawy: na Bemowie, Ochocie, Targówku, Woli, w Wesołej i w Wawrze. Projektując i realizując te działania, miałyśmy na celu stworzenie w wyżej wymienionych miejscach przestrzeni do dialogu między pokoleniami: młodych, rozumianych jako uczniów i uczennic szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, oraz seniorów i seniorek – osób powyżej sześćdziesiątego roku życia. Dlaczego akurat w tych dzielnicach Warszawy? Gdyż właśnie tam brakowało wspólnych społecznych działań młodych i seniorów.

Co cechuje nasze międzypokoleniowe działania i dlaczego warto przeczytać niniejszą publikację?

Po pierwsze, istotne jest dla nas rozumienie dialogu międzypokoleniowego jako partnerskiego spotkania, umożliwiającego wzajemne poznanie się oraz zrozumienie drugiej osoby, która funkcjonuje w tej samej społeczności lokalnej, ale różni się wiekiem i nie jest spokrewniona z inną osobą z grupy.

Po drugie, w swoich działaniach stawiamy na wzmocnienie w młodych i seniorach poczucia, że taki dialog międzypokoleniowy jest możliwy i daje wiele korzyści obu stronom oraz całemu społeczeństwu. Kształtujemy w seniorach i młodych aktywną postawę. Dążymy do tego, aby obie strony świadomie angażowały się w komunikację z przekonaniem, że „to ode mnie zależy, jak będą wyglądały moje relacje z drugą osobą".

Po trzecie, stwarzamy młodym i seniorom przestrzeń do wspólnego działania społecznego. Nieważne, jak szeroki jest zasięg takiego działania. Ważne, żeby dotyczyło ono tematu istotnego dla obu grup oraz było zrealizowane z poczuciem sukcesu przez każdego członka i członkinię międzypokoleniowej grupy.

Oczywiście jest to wyzwanie! Przecież każdy inaczej może rozumieć sukces przedsięwzięcia oraz drogę do jego osiągnięcia. W tej przestrzeni dla potencjalnego konfliktu międzypokoleniowego upatrujemy edukacyjnego charakteru naszych działań. Zauważyłyśmy, że jeśli młodzi i seniorzy zrealizują razem coś ważnego dla siebie i przejdą pewną wspólną drogą, zyskują wiarę w swoje kompetencje komunikacyjne oraz w sens wspólnego działania.

W dzisiejszej Polsce, w której jest tak wiele nieufności i konfliktów – zarówno w sferze publicznej, jak i osobistej – troska o budowanie dialogu między pokoleniami jest kluczem do rozwijania społeczeństwa obywatelskiego. Społeczeństwa opartego na lokalnych społecznościach, które potrafią wspólnie działać i rozmawiać. Dzięki temu budujemy kapitał społeczny obecnego i przyszłych pokoleń.

Małgorzata Winiarek-Kołucka,
prezeska Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA

Zapraszamy

do podsumowania wspólnie z nami drogi, którą przeszłyśmy realizując projekt „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” w roku 2016:

- do przeczytania o celach, sposobie ich realizacji i rezultatach naszych przedsięwzięć w artykule pt. „**Jak budowałyśmy i tworzyłyśmy przestrzeń do dialogu międzypokoleniowego?**” – strona 6
- do zapoznania się z naszymi wnioskami w formie wskazówek opisujących najważniejsze elementy „**Procesu pracy w grupie międzypokoleniowej**” – strona 11
- do zgłębienia „**Metod pracy z grupą międzypokoleniową**”, z których korzystałyśmy w trakcie VI edycji projektu – strona 16
- do spotkania z uczestnikami i uczestniczkami naszych działań w artykule pt. „**Seniorzy i młodzi w jednej drużynie – projekt z perspektywy uczestników**” – strona 26

Jak budowałyśmy_przestrzeń do dialogu_**międzypokoleniowego?**

W 2016 roku Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA kontynuowało działania budujące dialog międzypokoleniowy. W ramach dwóch edycji projektu pod nazwą „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" realizowane były działania międzypokoleniowe w sześciu dzielnicach Warszawy: Bemowo, Ochota, Targówek, Wawer (Anin, Falenica), Wesoła i Wola. Łącznie powstało siedem grup. Jeden z projektów **współfinansowany** był ze środków m.st. Warszawy, drugi ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach „Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014-2020". Obydwie edycje były również dofinansowane ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach projektu „Kapitał Kultury"[2].

Obie edycje projektu zakładały podobne cele, różniły się między sobą jedynie w konstrukcji elementu współpracy. Projekty miały na celu:

- tworzenie przestrzeni do budowania i rozwijania dialogu międzypokoleniowego poprzez przeciwdziałanie negatywnym stereotypom starości i wzajemnym uprzedzeniom, jakie istnieją pomiędzy ludźmi młodymi i starszymi,
- zwiększenie otwartości na różnorodność,
- tworzenie więzi w grupie wraz z podniesieniem świadomości, jakie korzyści może to przynieść,
- rozwijanie kompetencji komunikacyjnych,
- promowanie działań międzypokoleniowych i upowszechnianie wiedzy związanej z ich realizacją.

Dodatkowo w projekcie współfinansowanym w ramach programu rządowego ASOS uwzględniony był wątek lokalny, związany z budowaniem poczucia tożsamości z dzielnicą.

Powyższe cele były realizowane w trakcie **cyklów warsztatów** międzypokoleniowych oraz spotkań finałowych, których część przyjęła formę otwartych **Międzypokoleniowych Interaktywnych Spotkań Kulturalnych** (w skrócie: MIKS). W celu zapoznania się z przebiegiem przedsięwzięć realizowanych w ramach projektu, zachęcamy do odwiedzenia jego strony internetowej: sim.drama.org.pl. Można tam przeczytać relacje, zobaczyć zdjęcia i obejrzeć webinaria nt. pracy z grupami międzypokoleniowymi.

[2] Część z procesów prowadzonych w grupach międzypokoleniowych była elementem praktycznego zastosowania wiedzy i umiejętności nabytych przez trenerki z zespołu Stowarzyszenia w ramach szkoły trenerskiej.

REKRUTACJA

CYKL WARSZTATÓW:

- spotkanie w gronie pokoleniowym
- spotkania międzypokoleniowe z wykorzystaniem różnych metod (drama, storytelling, projekt)

SPOTKANIE FINAŁOWE:

- wspólne podsumowanie w grupie lub Międzypokoleniowe Intreaktywne Spotkanie Kulturalne

DZIAŁANIA DODATKOWE:

- sim.drama.org.pl
- webinarium
- warsztat dla osób pracujących z grupami międzypokoleniowymi
- publikacja

Odbiorcami działań byli seniorzy i seniorki powyżej 60. roku życia, młodzież w wieku gimnazjalnym i licealnym oraz osoby zainteresowane tematem współpracy międzypokoleniowej. Rekrutacja odbywała się w szkołach, klubach seniora, domach kultury, na uniwersytetach trzeciego wieku, przez lokalne gazety i portale internetowe. W działaniach rekrutacyjnych oraz w organizacji warsztatów i spotkań wspierali nas partnerzy lokalni, w tym: Wawerskie Centrum Kultury filia Anin, Bemowskie Centrum Kultury, Dom Kultury Świt, Wolskie Centrum Kultury, Ośrodek Działań Twórczych Pogodna, Hufiec ZHP Warszawa Ochota.

Cykl warsztatów rozpoczynał się od spotkania wewnątrzpokoleniowego – oddzielnie z grupą młodych i starszych osób. Ten pierwszy warsztat służył temu, aby w grupach jednolitych wiekowo przyjrzeć się stereotypom, a w szczególności uświadomić sobie własne stereotypy dotyczące drugiej grupy, określić funkcje spełniane przez stereotypy i poznać działanie tego mechanizmu psychologicznego. Ważnym elementem tego spotkania było również określenie, czego uczestnicy i uczestniczki obawiają się w kontakcie oraz we współpracy międzypokoleniowej i jak chcieliby być postrzegani przez drugie pokolenie. Kolejnym etapem był cykl warsztatów międzypokoleniowych. Długość i liczba spotkań różniły się w zależności od dzielnicy. Łącznie odbyło się 117 godzin warsztatów, w których wzięło udział 88 osób. Każdą grupę prowadziły dwie trenerki. W trakcie warsztatów korzystałyśmy z różnych metod pracy, które bardziej szczegółowo przedstawimy w kolejnych artykułach.

Grupy w dzielnicach Bemowo, Ochota, Targówek i Wola w trakcie warsztatów tworzyły pomysł i plan na spotkania otwarte pn. **MIKS**, skierowane do mieszkańców dzielnicy. Współpraca przy organizacji wydarzenia wzmacniała budowane więzi, przełamywała stereotypy i pokazywała możliwość realizacji wspólnych działań przez grupę międzypokoleniową. Inspiracją do przebiegu spotkania była dzielnica i opowieści o niej.

MIKS-y realizowane w grudniu przybrały różną formę. Wszystkie połączył wspólny świąteczny motyw – na każdym spotkaniu można było poozdabiać pierniki, posłuchać kolęd lub je pośpiewać. Wspólne działania były ostatnim etapem spotkań międzypokoleniowych zaplanowanym w tegorocznych edycjach projektu.

Na Targówku dodatkowym elementem MIKS-u był wernisaż zdjęć. Zdjęcia zostały zrobione w trakcie jednego ze spotkań, kiedy przebrane uczestniczki i przebrani uczestnicy pozowali z dużymi kartkami zawierającymi dokończone przez nich zdania, zaczynające się od: „W seniorach doceniam…", „Młodych doceniam za…", „Lubię Targówek za…".

Na Ochocie grupa przedstawiła harcerzom wypracowany w trakcie warsztatów pomysł na zbieranie historii o Hufcu Ochota z okazji świętowania w 2017 roku 60. rocznicy jego powstania.

Na Woli uczestniczki przygotowały program, który zawierał element integracji gości.

Na Bemowie w trakcie MIKS-u grupa dzieliła się opowieściami o dzielnicy.

Pozostałe grupy same wybierały i realizowały wspólne działanie, które mogło przybrać dowolną formę. W tej edycji projektu uczestnicy i uczestniczki chętnie tworzyli logotypy działań i współpracy międzypokoleniowej, które nanosili na koszulki czy torby, w kreatywny sposób dziękując sobie za współpracę.

Beata Rainko,
koordynatorka projektów „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu", trenerka

Proces pracy_w grupie międzypokoleniowej

Pierwszym wyzwaniem, przed którym jako trenerki stanęłyśmy w procesie pracy z grupami międzypokoleniowymi, było przekonanie potencjalnych uczestników i uczestniczek oraz sojuszników i sojuszniczek, że warto zaangażować się we wspólne działanie. Z jednej strony, że warto rozpocząć i prowadzić integrację, dawać obu pokoleniom przestrzeń do wspólnych spotkań, z drugiej – że warto współpracować z nami jako organizacją i trenerkami oraz zaufać naszemu pomysłowi na działania międzypokoleniowe. Gdy już powstały grupy, wciąż trzeba było tę energię i zainteresowanie podtrzymywać, by w bezpiecznej przestrzeni uczestnicy i uczestniczki poczuli satysfakcję z bycia razem. Ta grupowa wspólnota jest w naszym poczuciu kluczem do międzypokoleniowego dialogu. Pozwala przeżyć satysfakcjonujące międzypokoleniowe doświadczenie, które w konsekwencji skutkuje otwartością na osoby w innym wieku i lepszym zrozumieniem ich perspektywy w przyszłości.

Proces pracy projektowej „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" zaplanowany został w taki sposób, by wspierać cały proces grupowy – od spotkań w zespołach pokoleniowych, przez cykl warsztatów z wykorzystaniem elementów dramy stosowanej i storytellingu, po wspólnie zaplanowane i zrealizowane wydarzenie finałowe. Poniżej opowiadamy o tym, co z perspektywy czasu wydaje nam się w tym procesie najważniejsze.

Współpraca z instytucją lokalną

W procesie rekrutacji niejednokrotnie odpowiadałyśmy na trudne pytania o sens działań międzypokoleniowych. Czy młodzi i seniorzy w ogóle mają ze sobą coś wspólnego? Czy to możliwe, żeby seniorzy i młodzi zrealizowali coś razem? I najważniejsze, z punktu widzenia motywacji uczestników: po co właściwie mamy się spotykać? Jako trenerki dobrze znałyśmy odpowiedzi na te pytania, ale nasze zapewnienia nie zawsze były przekonujące dla osób, które widziały nas po raz pierwszy. Z pomocą przyszli nam reprezentanci i reprezentantki lokalnych instytucji. Ich wsparcie – relacyjne, promocyjne, logistyczne – było kolejnym dowodem na to, że ktoś równie mocno jak my wierzy w ideę dialogu międzypokoleniowego i dawało potencjalnym uczestnikom gwarancję, że warto się zgłosić.

Ułatwieniem w rekrutacji było znalezienie zaufanej i zaangażowanej osoby w dzielnicy, np. w szkole, klubie seniora, której też zależało na zebraniu grupy. Na Bemowie ważne było wsparcie pań pedagog, które prezentowały ten projekt jako coś ważnego, w co warto się zaangażować, pośredniczyły w kontaktach z młodzieżą.

Kasia Leoniewska

Obecność lokalnych instytucji jest w podobnych procesach bezcenna. W kilku miejscach w Warszawie zapewniła również trwałość naszych działań. Chociaż projekt się skończył, oferują one wciąż przestrzeń do międzypokoleniowych inicjatyw, nawet nieformalnych spotkań, które stały się – albo dopiero się staną – bezpośrednią kontynuacją procesu, który prowadziłyśmy.

Przygotowanie uczestniczek i uczestników do pracy

Wiedziałyśmy jednak, że nawet wspólna wiara w sens i potencjał międzypokoleniowych działań nie spowoduje, że dotychczasowe stereotypy i uprzedzenia międzypokoleniowe znikną, jakby ich nigdy nie było. Istnieją pewne zakorzenione – choć nie zawsze prawdziwe – społeczne wyobrażenia dotyczące wieku. Wiedziałyśmy, że należy je zauważyć i nazwać, by jako uświadomione poddać naturalnej konfrontacji z rzeczywistością. Wykorzystałyśmy do tego pierwszy moduł zajęć, w którym seniorzy i młodzi osobno rozmawiali na temat społecznego odbioru starości i młodości w swojej grupie pokoleniowej. Za pomocą ćwiczeń warsztatowych (w tym dramowych, które prezentujemy w kolejnej części) osoby uczestniczące w zajęciach odpowiadały na pytania: jak seniorzy postrzegają młodych, a młodzi seniorów? Jak chcemy być postrzegani przez tę drugą grupę? Czego się obawiamy w spotkaniu z nią?

Tak o tej części zajęć mówi jedna z trenerek:

Ważne wydawały mi się odrębne spotkania dla młodych i seniorów, które miały ich przygotować do wspólnej pracy. Podczas tych spotkań mogli porozmawiać o swoich stereotypach na temat starości i młodości, zbudować w sobie pewną otwartość i oswoić lęk przed drugą grupą – można powiedzieć „rozbroić wroga". Bo te lęki w dużej mierze biorą się z niewiedzy, jaka naprawdę jest ta druga grupa.

Karolina Sieńkowska

Zabezpieczenie podstawowych potrzeb uczestników i uczestniczek

Prowadzenie działań w grupie międzypokoleniowej jest pracą z dwiema zupełnie różnymi grupami jednocześnie. Potrzeby nastolatków i emerytów różnią się zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Część różnic jest oczywista, ale łatwo umyka podczas intensywnej aktywności. Zapewnienie miejsca do siedzenia, adekwatnego poziomu energii w ćwiczeniach, dobrego oświetlenia, poczęstunku czy wystarczająco dużych liter – to tylko część rzeczy, o których należy pamiętać podczas tego typu działań.

Często trzeba też przypominać sobie, że jako osoby organizujące pracę nie jesteśmy w stanie określić wszystkich potrzeb i wszystkich ich samodzielnie zaspokoić. Dlatego pracując z grupami przywiązujemy dużą wagę do budowania relacji i odpowiedniej atmosfery do informowania o swoich potrzebach, dostrzegania ich, nazywania i wzajemnego wspierania się w ich zaspokajaniu. Ciekawy przykład podała jednak z trenerek, pracująca w Aninie:

Od któregoś momentu elementem integrującym grupę było wzajemne pomaganie sobie podczas przygotowywania przestrzeni do warsztatów. Seniorzy przynosili ciastka i robili dla wszystkich herbatę, a młodzi przenosili tacki, dzbanki, krzesła… Od któregoś momentu zaczęło być oczywiste, kto ma jaką rolę.

Kasia Dzięciołowska

Przestrzeń do warsztatów była dla nas również ważnym, obiektywnym czynnikiem wpływającym na osoby uczestniczące. Zadbanie o nią wydało się bardzo ważne z punktu widzenia procesu – aby każdy czuł się komfortowo, ale też aby sprzyjała wychodzeniu ze strefy komfortu. Potrzeba neutralnego miejsca, w którym wszyscy są na równych prawach, gdzie nie ma podziału na osoby „stąd" i „nie stąd". Nie zawsze udawało się taką przestrzeń znaleźć. Było to dużym wyzwaniem m.in. na Targówku:

Jeśli dla części osób przestrzeń jest już znana i bezpieczna, a dla części nowa i obca, wpływa to na relacje w grupie. Na Targówku seniorzy byli u siebie, więc czuli się pewnie, a młodzi mogli być przytłoczeni – zarówno nieznaną przestrzenią, jak i liczbą seniorów. Zupełnie inną energię czułam, gdy na spotkanie podsumowujące poszliśmy w inne, nowe dla wszystkich miejsce.

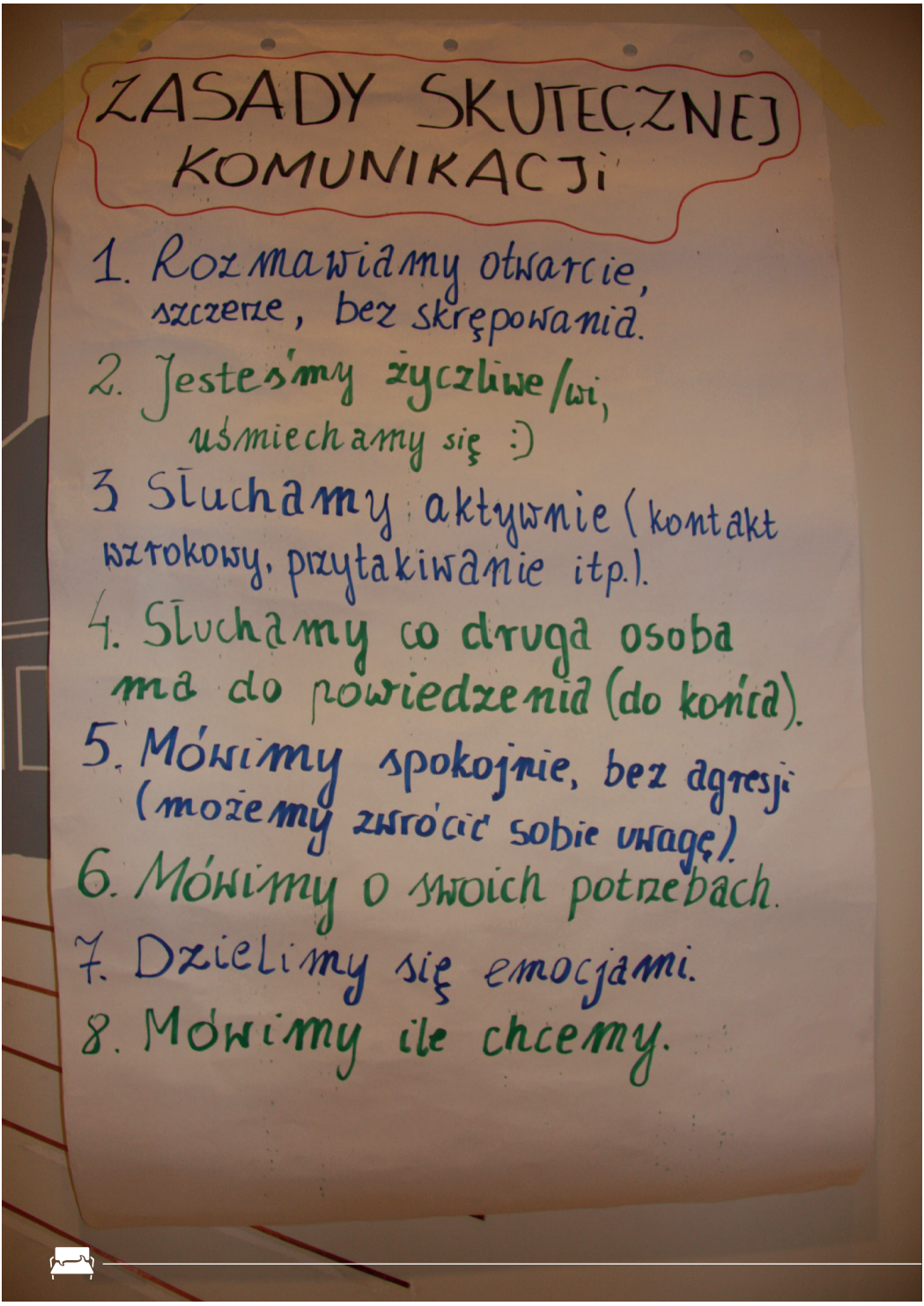
Karolina Sieńkowska

Komunikowanie o sobie i od siebie w praktyce

Jednym z celów naszych projektów było rozwijanie kompetencji komunikacyjnych. Wydało nam się, że jest to obszar do pracy zarówno dla seniorów, jak i młodych oraz że znacząco wpłynie on na jakość relacji między uczestnikami i uczestniczkami. Mając ten cel na uwadze, jednocześnie nie chciałyśmy zrobić z zajęć warsztatów kompetencji społecznych, czując że na pierwszym etapie krótkiej pracy międzypokoleniowej nie ma bezpiecznej atmosfery do uczenia się i osobistego rozwoju kompetencji. Dlatego proponowałyśmy ten moduł podczas kolejnych, dłuższych spotkań warsztatowych lub przemycałyśmy ten temat podczas wspólnego konstruowania zasad (gdzie ważnym elementem było mówienie o sobie i od siebie, unikanie oceniania i uogólniania). Kilkugodzinne warsztaty komunikacyjne odbyły się m.in. w Falenicy, gdzie obserwowała je jedna z trenerek:

Ciekawe było dla mnie obserwowanie seniorek podczas ćwiczenia z elementem teatru forum. Gładko i z pomysłem wchodziły w rolę starszej sąsiadki rozmawiającej z licealistką na ławce. Z każdą sceną odkrywały kolejne motywy jej postępowania – dziwiąc się, jak mogły nie pomyśleć wcześniej, że dziewczyna może mieć swoje trudności i nie mieć złych intencji, które założyły na początku.

Kasia Dzięciołowska


ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI
1. Rozmawiamy otwarcie, szczerze, bez skrępowania.
2. Jesteśmy życzliwe/wi, uśmiechamy się :)
3 Słuchamy aktywnie (kontakt wzrokowy, przytakiwanie itp.).
4. Słuchamy co druga osoba ma do powiedzenia (do końca).
5. Mówimy spokojnie, bez agresji (możemy zwrócić sobie uwagę).
6. Mówimy o swoich potrzebach.
7. Dzielimy się emocjami.
8. Mówimy ile chcemy.

Ciągłe wspieranie procesu integracji

Po przeprowadzeniu kilku procesów pracy międzypokoleniowej nabrałyśmy przekonania, że grupy międzypokoleniowe stosunkowo łatwo przechodzą w stan dezintegracji, kiedy wspólne tematy w ramach jednego pokolenia nudzą pozostałych. Ile seniorki mogą słuchać o szkole, a nastolatki o wnukach? Widzimy tu dużą rolę trenerów i trenerek, których zadaniem jest stwarzanie takiej przestrzeni, by każda osoba miała szansę się wypowiedzieć i być usłyszaną, ale nie zdominować grupy. W tym zadaniu wspierały nas proste ćwiczenia integracyjne, do których co jakiś czas wracałyśmy. O kilku z nich piszemy w artykule o metodach. Jedno z takich ćwiczeń wspomina trenerka pracująca z grupą na Bemowie:

Pamiętam spotkanie międzypokoleniowe, na którym uczestnicy wybierali różne elementy strojów i z ich wykorzystaniem w grupach międzypokoleniowych mieli stworzyć swoją własną legendę o powstaniu Bemowa. Dzięki temu, że mieli możliwość przebrania się i stania kimś innym, potrafili przenieść się w świat fikcji i tam spotkać się w zupełnie innych, wyjętych z dotychczasowego kontekstu społecznego rolach.

Kasia Leoniewska

Integracji sprzyjają też drobne elementy, o których warto pamiętać na każdym etapie procesu grupowego. Jeden z nich wspomina trenerka opierająca się na swoim doświadczeniu z Anina i Ochoty:

Przy dzieleniu na pary lub grupy warto też zadbać o to, żeby żadna osoba nie poczuła się wykluczona lub mniej lubiana. Zrobić to w formie jakiejś zabawy, żeby podział zaistniał niejako przy okazji.

Beata Rainko

Pięć wyżej wymienionych elementów pojawiło się jako ważne wątki podczas wywiadu podsumowującego działania projektowe. Łączyły poszczególne procesy i powtarzały się w wątkach wspominanych przez trenerki. Przeplatały się z tym, co było treścią i esencją naszego projektu – z metodami pracy, które stosujemy na co dzień w Stowarzyszeniu, a o których dokładniej piszemy w kolejnym artykule, podając przykłady zastosowań i kontekst, w którym ich używałyśmy.

Katarzyna Dzięciołowska,
koordynatorka merytoryczna projektów „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu", trenerka

Metody pracy_z grupą międzypokoleniową

Planując pracę poszczególnych grup międzypokoleniowych, stworzyłyśmy tylko scenariusze pierwszych zajęć. Byłyśmy gotowe na to, że każda grupa będzie inna i że w każdej co innego „zadziała", czyli wesprze proces integracji międzypokoleniowej. W związku z tym każdy z kolejnych scenariuszy para trenerska dostosowywała do swojej grupy, biorąc pod uwagę zainteresowania, możliwości poznawcze i otwartość poszczególnych osób na nowe metody pracy oraz potrzeby i możliwości grupy w danym momencie jej funkcjonowania. Niejednokrotnie spotykałyśmy się z sytuacją, w której te same ćwiczenia w jednych grupach wzbudzały entuzjazm, wspierały międzypokoleniową współpracę, a w innych prowadziły do konfliktów albo wywoływały w grupie opór. Najważniejsze było dla nas obserwowanie każdej z grup i ich reakcji, a następnie adekwatne reagowanie na nastroje w grupie. Ważnym elementem naszej pracy były regularne superwizje dla trenerek oraz spotkania zespołu podsumowujące podjęte dotychczas działania.

Przygotowywanie oryginalnych i dostosowanych do grupy scenariuszy jest wyzwaniem zarówno merytorycznym, jak i logistycznym. Dlatego na samym początku określiłyśmy metody, którymi będziemy pracować podczas cotygodniowych zajęć. Stworzyłyśmy też bazę ćwiczeń, z których układałyśmy poszczególne warsztaty. Poniżej dzielimy się krótkim opisem metod i dopasowanych do nich form warsztatowych.

Wyodrębniłyśmy cztery metody, którymi pracowałyśmy podczas VI edycji projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" w 2016 roku: ćwiczenia budujące grupę, dramę stosowaną, storytelling oraz projekt. Każdą z nich rekomendujemy do pracy z grupami międzypokoleniowymi, ale z dużą dozą uważności na grupę i jej członkinie oraz członków. Należy pamiętać, że każda grupa bierze z doświadczenia tyle, ile może oraz ile jej potrzeba.

Ćwiczenia budujące grupę

Pierwsza faza procesu grupowego często charakteryzuje się poczuciem chaosu i niepewności. Członkowie grupy, spotykający się po raz pierwszy, przeżywają różne emocje związane z poszukiwaniem swojego miejsca wśród obcych ludzi. Zastanawiają się, czy zostaną zaakceptowani czy odrzuceni, rozpoczyna się etap poznawania i odkrywania innych. Na tym etapie grupa szuka tego, co wspólne, elementu jednoczącego, scalającego.

Dlatego ważne jest stwarzanie przez trenerów i trenerki przestrzeni do nawiązywania kontaktu z innymi oraz budowania bezpiecznej atmosfery na zajęciach i zachęcania grupy do określania swoich norm, podzielenia się swoimi obawami i oczekiwaniami. Poniżej przedstawiamy ćwiczenia, które wykorzystałyśmy w pracy z grupami międzypokoleniowymi na tym etapie procesu grupowego.

> **Ćwiczenia pozwalające znaleźć podobieństwa pomiędzy członkami grupy**

Wykorzystując poniższe ćwiczenia chciałyśmy stworzyć przestrzeń do osobistego spotkania członków grupy. Spotkanie twarzą w twarz i indywidualna rozmowa (nie na forum) pozwala odkryć, że nowa grupa to nie zbiór anonimowych postaci, ale ludzi „z krwi i kości", którzy są podobni do nas.

» Kostka podobieństw

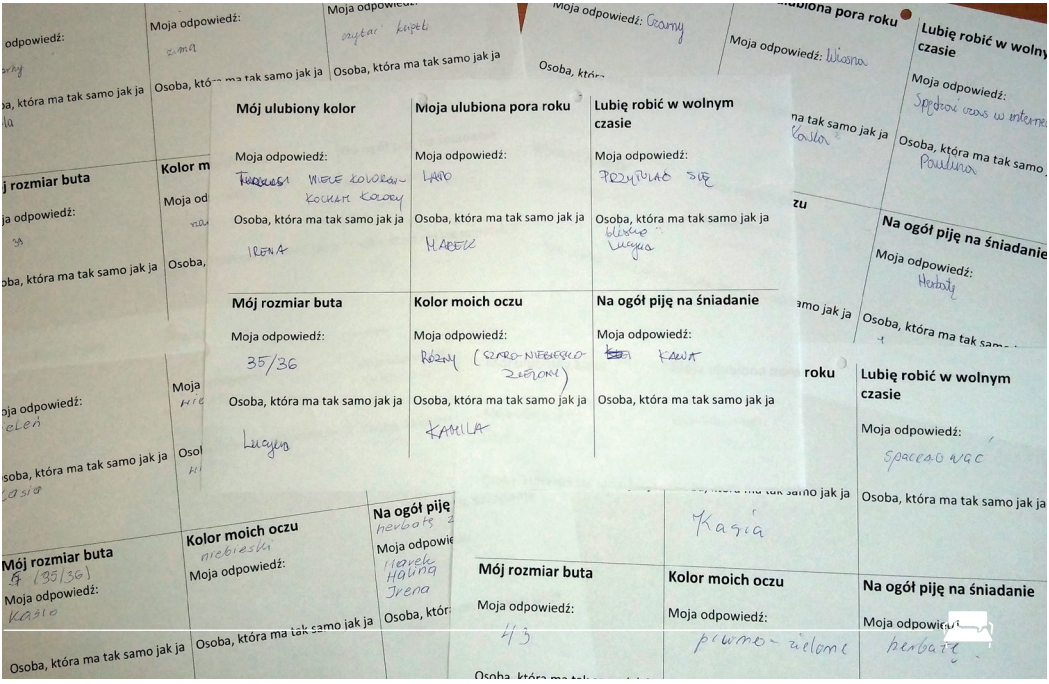
Uczestników i uczestniczki należy podzielić na dwuosobowe zespoły, dbając by w każdym zespole znalazły się osoby, które się nie znają albo znają się w małym stopniu. Idealne są dwójki międzypokoleniowe (senior + młody). Prowadzący prosi każdą parę o znalezienie i wypisanie podobieństw inspirowanych liczbą kropek na kostce sześciościennej:

- jedna kropka – jedna książka lub film, który lubią obie osoby
- dwie kropki – dwie wspólne cechy charakteru
- trzy kropki – trzy wspólne cechy wyglądu
- cztery kropki – cztery potrawy, które obie osoby lubią jeść
- pięć kropek – pięć czynności, które obie osoby lubią wykonywać
- sześć kropek – sześć przedmiotów, które obu osobom miło się kojarzą

Po wypisaniu przez uczestników i uczestniczki wszystkich sześciu grup podobieństw prowadzący podchodzi do każdej pary i prosi o rzucenie kostką. Grupa czyta na forum te podobieństwa, które odpowiadają liczbie kropek na kostce.

» Bingo

Uczestnicy dostają kartę, na której znajdują się różne pytania (m.in. jaki jest twój ulubiony kolor, co najczęściej pijasz do śniadania, jaki masz rozmiar buta itp.). Najpierw każdy indywidualnie odpowiada na pytania, następnie szuka wśród pozostałych członków grupy osób, które mają taką samą odpowiedź. Do każdego pytania należy dopisać jedną, inną osobę. Uczestnik, który będzie miał przy każdym pytaniu co najmniej jedną osobę z podobną odpowiedzią, krzyczy: „Bingo".



» **Kwiat podobieństwa**

Dzielimy grupę na co najmniej trzyosobowe zespoły. Każda grupa dostaje dużą kartkę (np. typu flipchart), na której narysowany jest kwiat, czyli środkowe koło i płatki wokół niego (liczba płatków jest równa liczbie osób w grupie). W kole zespół wypisuje to, co łączy wszystkich jego członków, w płatkach (każdy płatek jest podpisany imieniem członka zespołu) wypisuje cechy, umiejętności i zainteresowania poszczególnych osób. Po wykonaniu ćwiczenia następuje prezentacja kwiatów na forum.

» **Cebula – speed dating**

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Jeden z nich tworzy krąg wewnętrzny, drugi – zewnętrzny (każda osoba z kręgu wewnętrznego ma naprzeciwko siebie osobę z kręgu zewnętrznego). Prowadzący zaprasza do mniej więcej trzyminutowej rozmowy w parach na wybrany temat np.: „moja największa przygoda", „co najbardziej lubię w mojej dzielnicy", „moja ulubiona książka", „co najbardziej doceniam w młodych / w seniorach". Po wyznaczonym czasie prowadzący zachęca do podziękowania sobie nawzajem za rozmowę i zarządza przejście osoby z koła zewnętrznego o jedną osobę w lewo. Trener proponuje kolejny temat na krótką rozmowę.

Jeżeli to możliwe, warto by kręgi były pokoleniowe, np. krąg zewnętrzny to seniorzy, krąg wewnętrzny to młodzi. Pozwoli to na międzypokoleniowe rozmowy. Jeżeli trener lub trenerka czuje taką potrzebę, może określić dokładny czas (i pilnować go) na wypowiedź osoby z kręgu wewnętrznego i zewnętrznego. Ułatwi to uczestnikom i uczestniczkom rozłożenie energii na słuchanie i mówienie w parach.

› **Ćwiczenia pozwalające przełamać pierwsze lody, rozluźnić napięcie spowodowane znalezieniem się w nowej sytuacji, wykorzystujące naturalną energię grupy i pracę z ciałem oraz uruchamiające kreatywność**

» **Co ten przedmiot mówi o mnie?**

Uczestnicy wyciągają z walizki jeden przedmiot (warto zadbać o różnorodność przedmiotów). Następnie na forum opowiadają, co ten przedmiot o nich mówi, w jaki sposób ich określa, jakie ważne wspomnienie przywołuje.

» **Maszyny**

Dzielimy grupę na kilka mniejszych zespołów. Każdy z nich będzie w trakcie ćwiczenia tworzył figury, przedmioty i maszyny podane przez trenera lub trenerkę.

Na początku prosimy, by członkowie każdego z zespołów stworzyli z własnych ciał jedną figurę, np. koło, trójkąt albo kulę. Kolejny etap ćwiczenia to tworzenie w zespołach sprzętów gospodarstwa domowego, np. pralki, odkurzacza lub miksera. Po skonstruowaniu maszyny następuje oglądanie poszczególnych sprzętów i odgadywanie, czym są. Maszyny mogą wydawać dźwięki i się poruszać. Przedostatni etap ćwiczenia to tworzenie maszyn nieco bardziej abstrakcyjnych, np. maszyn do produkcji śmiechu, odwagi itp. Na zakończenie prosimy grupy o połączenie się w jeden zespół i stworzenie maszyny do produkcji współpracy międzypokoleniowej.

Po wykonaniu zadania warto zapytać uczestników o ich wrażenia i odczucia dotyczące wspólnego działania. Co im pomagało? Co przeszkadzało? Dlaczego zdecydowali się na taki

sposób przedstawienia maszyny do produkcji współpracy? Co ich zdaniem jest najważniejsze w takim rodzaju współpracy?

Trener lub trenerka może również podsumować ćwiczenie: „Każdy z was był istotną częścią maszyny, bez której nie działałaby ona w sposób idealny. Tak samo jest w tej grupie: każdy z was jest ważny, każdy wnosi do grupy swoją własną, indywidualną wartość. Siła grupy tkwi w jej różnorodności".

- **Ćwiczenia mające na celu ukonstytuowanie się norm grupowych, budowanie poczucia bezpieczeństwa**

  - **Dyskusja: „Czego młodzi potrzebują od seniorów, czego seniorzy potrzebują od młodych?"**

    Prosimy każdą osobę z grupy, by na samoprzylepnych karteczkach typu post-it (każdej osobie wręczamy minimum trzy karteczki) wypisała swoje potrzeby i oczekiwania dotyczące drugiego pokolenia (seniorów pytamy, czego potrzebują od młodych, a młodych – czego potrzebują od seniorów). Karteczki przyklejamy do tablicy (osobno karteczki młodych i seniorów). Czytamy zebrane potrzeby, doprecyzowujemy rzeczy niejasne albo zbyt ogólne, pytamy o przykłady konkretnych zachowań. Ćwiczenie jest anonimowe.

  - **Dyskusja: „Co pozwoli mi dobrze czuć się w grupie? Czego potrzebuję od grupy?"**

    Pogłębiona dyskusja na forum lub zapisanie swoich potrzeb oraz propozycji zasad na karteczkach typu post-it i przyklejenie do flipcharta. Omówienie propozycji, ustalenie i zapisanie kontraktu, na który zgodzi się każdy członek i członkini grupy.

Drama stosowana

Drama stosowana jest metodą pracy z grupami, która wykorzystuje naturalną umiejętność wchodzenia w role. Zapraszamy uczestników i uczestniczki do świata fikcji, gdzie pod płaszczem roli przeżywają emocje, przyglądają się sytuacji z różnych stron, szukają rozwiązań i dowiadują się, jak na ich wybory reagują inne osoby. Zastosowany płaszcz roli daje poczucie bezpieczeństwa, ponieważ konsekwencje nie przenoszą się do świata realnego. Świat fikcji i płaszcz roli umożliwiają sprawdzanie różnorodnych rozwiązań, zarówno znanych, jak również dotąd niestosowanych. Warto też dodać, że techniki dramowe są oparte na konflikcie, który daje energię i motywuje ludzi do podejmowania działań prowadzących do zmiany.

Pracując dramą wykorzystujemy cykl Kolba, w którym po doświadczeniu dramowym i wyjściu z ról omawiamy sytuację ze świata fikcji. Uczestnicy i uczestniczki dzielą się swoimi przeżyciami, perspektywami, zauważają między sobą podobieństwa, ale też różnice. Trener lub trenerka przez pytania zachęca grupę do spojrzenia na sytuację z różnych stron i przyjrzenia się ujawnionym mechanizmom. W rezultacie prowadzi to do wyciągnięcia wniosków, a następnie do poszukiwania ich zastosowań w codziennym działaniu.

Drama tworzy przestrzeń do zauważenia różnorodności, przyjrzenia się sobie i mechanizmom społecznym, wzmacnia poczucie sprawczości, ułatwia spojrzenie z perspektywy drugiej osoby, motywuje do działania i zmian.

Dramę stosowaną wykorzystywałyśmy w pracy z grupą międzypokoleniową na różnych etapach procesu, dobierając technikę do potrzeb i możliwości grupy. Drama służyła nam do realizacji celów takich jak: poznanie i przyjrzenie się mechanizmowi używania i wykorzystywania stereotypów, integracja i wzmacnianie więzi w grupie, demechanizacja rozumiana jako wyjście poza stosowane schematy myślenia i zachowania, rozwój kompetencji komunikacyjnych. W pracy z grupą międzypokoleniową wykorzystywałyśmy zarówno rozgrzewki dramowe, krótkie ćwiczenia wprowadzające do tematu, integrujące, budujące grupę, jak i techniki dramowe, m.in. śmieszną improwizację i stymulatory. Poniżej znajduje się opis dwóch wymienionych form zastosowanych w pracy z grupą międzypokoleniową.

› **Śmieszna improwizacja**

Celem tej zastosowanej przez nas techniki było zwiększenie wiedzy dotyczącej stereotypów i ich roli w postrzeganiu drugiej grupy. Temat stereotypów poruszałyśmy na pierwszych spotkaniach, prowadzonych oddzielnie dla każdej z grup. Wykorzystałyśmy śmieszną improwizację, podczas której uczestnicy i uczestniczki wcielali się w rolę imprezowego seniora lub seniorki i młodej osoby przygotowującej się do egzaminu. Improwizacja w parach rozpoczynała się w momencie, kiedy młoda osoba, która nie może uczyć się w hałasie, puka do drzwi sąsiadki seniorki lub sąsiada seniora, który hucznie obchodzi swoje urodziny z grupą znajomych. Nietypowa sytuacja z jednej strony budziła śmiech, a z drugiej u części osób wywoływała pewien rodzaj niewygody, nie pasowała do ich obrazu świata bądź wręcz przeciwnie – uczestnicy dostrzegali podobieństwa między sobą a bohaterami. Zastosowane narzędzie popchnęło członków grupy do rozmowy o tym, jak postrzegają drugą grupę, czy to jest ich prawdziwy obraz, czy wszyscy są tacy jak myślimy, dlaczego tak ich widzimy, jak druga grupa nas postrzega, czego obawiamy się w kontakcie z nią, na czym nam zależy w trakcie spotkań międzypokoleniowych. Przyjrzenie się stereotypom i nazwanie ich w grupie pozwoliło przygotować seniorów i młodych do pierwszego wspólnego spotkania, zbudowało poczucie bezpieczeństwa i gotowość na spotkanie.

› **Stymulatory**

Osoby uczestniczące w warsztacie zostały zaproszone do poznania historii pewnej osoby. Wyciągając kolejne przedmioty z przyniesionego przez trenerki plecaka, odkrywały historię. Łączyły kolejne przedmioty i tworzyły wizję tego, co mogło się wydarzyć. Plecak należał do Szymona, gimnazjalisty zaangażowanego z innymi mieszkańcami w przygotowywanie wydarzenia – spotkania z opowieściami z okazji stulecia kamienicy. Szymon koordynował działania, pani Stasia zajmowała się zbieraniem opowieści, a pani Jadwiga odpowiadała za poczęstunek. W historii pojawiał się również pan Wiesław, który nie wierzył w realizację tego przedsięwzięcia, oraz kolega Szymona – Antek. Antek przygotowywał plakat informujący o wydarzeniu, wysłał go kilka dni po ustalonym terminie. Szymon był przekonany, że pani Stasia odwiedzi sąsiadów i zaprosi ich na wydarzenie. Niestety nie było tak, jak myślał: z SMS-ów od sąsiadów dowiedział się, że mają oni w tym czasie inne plany i pani Stasia nie przekazała im informacji o planowanym w kamienicy przedsięwzięciu. Realizacja spotkania stanęła pod znakiem zapytania.

Aby lepiej poznać i pogłębić historię, odkryć motywacje bohaterów oraz poszukać rozwiązań, uczestniczki i uczestnicy wcielali się w rolę osób z historii i improwizowali w parach. Po zakończeniu rozmów dzielili się tym, co wydarzyło w trakcie improwizacji, jakie pojawiły się propozycje rozwiązania tej trudnej dla organizatorów sytuacji. Po wyjściu z ról uczestniczki i uczestnicy opowiadali o tym, co czuli będąc w rolach i co motywowało ich do podejmowania określonych działań. Różnorodność spojrzeń i perspektyw sprzyjała postrzeganiu bohaterów nie tylko w kolorach czarnym i białym. Rozmowa pozwoliła grupie przyjrzeć się współpracy międzypokoleniowej, określić jak ją budować i o nią dbać oraz wspierać za pomocą różnych narzędzi komunikacyjnych. Na zakończenie

uczestniczki i uczestnicy przedefiniowali ustalone na początku pracy zasady i wprowadzili nowe, związane ze sposobem komunikowania się w grupie.

Powyższy opis przedstawia zastosowanie techniki wykorzystanej w jednej z grup międzypokoleniowych. Technikę wykorzystałyśmy w dwóch procesach. Decyzja o jej zastosowaniu podejmowana była przez parę trenerską na podstawie obserwacji grupy: stopnia integracji i poziomu poczucia bezpieczeństwa. Trenerki wykazywały dużą otwartość na to, co działo się w trakcie stymulatorów i podążały za tokiem myślenia uczestników i uczestniczek zajęć. Trenerkom zależało, by zastosowanie technik odpowiadało na realne potrzeby grupy.

Storytelling

Storytelling, czyli opowiadanie historii, jest naturalnym sposobem wymiany doświadczeń między ludźmi przez dzielenie się opowieściami – prawdziwymi bądź fikcyjnymi. Metoda ta odwołuje się do czynności opowiadania i relacjonowania, która jest codziennym doświadczeniem człowieka, bo przecież każdy i każda z nas opowiada.

Zastosowanie metody storytellingu w pracy z grupą sprzyja budowaniu więzi między uczestnikami, pomaga zidentyfikować ważne dla nich obszary i tematy, jednocześnie rozwijając wyobraźnię i poczucie sprawczości.

Zdecydowałyśmy się wpleść do projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" element sztuki opowiadania w kontekście środowiska lokalnego uczestników i uczestniczek w pięciu dzielnicach: na Bemowie, Ochocie, Woli, Targówku i w Wawrze. Jednym z celów spotkań było zbudowanie międzypokoleniowej narracji – opowieści o dzielnicy, o tym co w dzielnicy jest dla nas ważne, ciekawe i czym chcielibyśmy się podzielić z potencjalnymi słuchaczami.

Zachęceniu uczestników do samodzielnego opowiadania sprzyjało kilka czynników. Przede wszystkim prowadzące same dzieliły się historiami, wskazując że nie trzeba być profesjonalnym opowiadaczem, aby zacząć opowiadać. Proponowałyśmy także rozmaite ćwiczenia rozgrzewkowe (opisane poniżej), pozwalające doświadczyć opowiadania w bezpiecznej formie – przez tworzenie historii w grupie, opowiadanie krótkich historii w parach (nie na forum) czy też improwizowane wymyślanie wspólnej opowieści po jednym zdaniu. Pomocne okazały się również rozmaite formy inspiracji, naprowadzające na temat opowieści, np. oryginalne przedmioty, karty do gry Dixit[2] czy zdjęcia przedstawiające ciekawe miejsca w danej dzielnicy, dawniej i dziś.

Na podstawie naszego doświadczenia w realizacji projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" mamy przekonanie, że storytelling jako metodę pracy warsztatowej warto zaproponować grupie, kiedy jest już ona dobrze zintegrowana, a poszczególne osoby czują się bezpiecznie w swoim towarzystwie. Przed zastosowaniem tego narzędzia warto też obserwować grupę i ocenić, na ile wchodzące w jej skład osoby przejawiają naturalną skłonność do budowania narracji i dzielenia się nimi.

Wśród korzyści płynących z pracy metodą storytellingu niewątpliwie wskazać można rozbudzenie zainteresowania historią lokalną. Uczestnicy warsztatów międzypokoleniowych – oglądając zdjęcia z dzielnicy, w której mieszkają, tworząc własne opowieści nawiązujące do fotografii czy też alternatywne wersje legendy o powstaniu nazwy lub herbu dzielnicy – mocno zaangażowali się w odkrywanie fascynujących wątków lokalnej historii.

Tworzenie opowieści z zastosowaniem różnych konwencji (np. kryminał, romans, science fiction) sprzyjało także pobudzaniu wyobraźni i przełamywaniu dystansu międzypokoleniowego. Najistotniejsze wydaje się jednak to, że opowiadanie i słuchanie opowieści zbliża ludzi i stwarza poczucie wspólnoty. Bardzo wyraźnie dało się to zaobserwować podczas Przedświątecznego Wieczoru Opowieści, wieńczącego proces pracy międzypokoleniowej na Bemowie – istotna była nie tyle jakość artystyczna opowieści, ile możliwość wspólnego ich doświadczania.

- **Opowiadanie historii z wykorzystaniem Story Cubes**

  Kostki Story Cubes, dostępne w sklepach z grami, stały się dobrym, intrygującym pretekstem do opowiadania historii. Można je zastosować w wielu wariantach, np.:

1. Każda z osób losuje jedną kostkę i rzuca nią. Następnie uczestnicy opowiadają historię. Jedna osoba mówi jedno lub dwa zdania, a kolejna osoba dodaje zdanie do tej historii.
2. Każda osoba dostaje trzy kostki i tworzy indywidualnie krótką historię, którą dzieli się z resztą grupy.
3. Przed rozpoczęciem dodajemy miejsce akcji, głównego bohatera, gatunek opowieści itp. (bywa to pomocne, gdy grupa nie czuje się pewnie w improwizowanym opowiadaniu).

- **Opowiadanie krótkich historii w parach**

  Każda z osób uczestniczących w zajęciach dostaje krótki tekst z zabawną historią i zapoznaje się z nim. Stara się zapamiętać najważniejsze elementy. Następnie uczestnicy i uczestniczki dobierają się w pary. Każdy opowiada poznaną historię drugiej osobie. W kolejnym etapie uczestnicy opowiadają na forum tę historię, którą usłyszeli przed chwilą.

[2] Gra z ilustrowanymi kartami, na podstawie których gracze wymyślają swoje skojarzenia.

Skrzynia z przedmiotami

Każdy z uczestników losuje lub wybiera jeden przedmiot i zastanawia się, do kogo mógł on należeć, w jakim wieku była ta osoba, co jej się przydarzyło i w jaki sposób przedmiot trafił do tej walizki. Następnie opowiada to pozostałym w formie krótkiej historii. Do tego ćwiczenia wykorzystujemy walizkę z przedmiotami, które od dawna zbieramy. Niektóre z przedmiotów są dość nietypowe. To elementy strojów, osobiste drobiazgi oraz drobne przedmioty codziennego użytku.

Opowiadanie historii ze zdjęciami

Przygotowujemy zdjęcia ciekawych miejsc z okolicy. Każda osoba uczestnicząca w zajęciach losuje trzy zdjęcia, które stają się punktem wyjścia wymyślanej historii. Następnie uczestnik przedstawia swoją opowieść grupie.

Metoda projektu

Metoda projektu, którą wykorzystujemy w pracy Stowarzyszenia, zawsze wdrażana jest przez nas na końcu procesu edukacyjnego, jako zastosowanie zdobytych kompetencji oraz ukoronowanie pracy grupy. Jako ostatni element pozwala uczestnikom i uczestniczkom przeżyć wspólny sukces. Jednocześnie co do zasady wykorzystywana jest na etapie, gdy grupa się już ukształtuje i nabierze struktury, a więc wtedy, gdy uczestnicy czują się w niej w miarę bezpiecznie, rozumieją własną rolę oraz role pozostałych członków i członkiń grupy.

Nasza praktyka pokazuje, że doprowadzenie grupy do tego etapu w krótkim czasie nie jest łatwe. Jednak wspólne doświadczenie uznane za sukces grupy jest bezcenne dla poczucia wspólnoty i budowania dialogu międzypokoleniowego. Podstawą tego dialogu jest zaufanie i zrozumienie budowane w pierwszych etapach procesu grupowego – podczas integracji, różnicowania i wypracowywania norm grupowych.

Aby wspierać działania projektowe, korzystamy z różnych ćwiczeń, które urozmaicają działanie i pozwalają uczestnikom na przeniesienie odpowiedzialności za projekt z trenerek i trenerów na osoby uczestniczące w zajęciach.

Projekt

› Latające flipcharty

Ta forma sprzyja generowaniu pomysłów na działania, które chcemy wspólnie podjąć. Dzielimy uczestników na grupy liczące od dwóch do czterech osób. Każdej grupie dajemy dużą kartkę, która na górze ma wpisaną kategorię pomysłów. Przykładowe kategorie to: „nazwa wydarzenia", „aktywności do zaproponowania uczestnikom spotkania", „formy promocji". Następnie każda grupa dopisuje na kartce kolejne pomysły w danej kategorii. Po kilku minutach (wyraźnie określonych przez prowadzącą lub prowadzącego) zespół przekazuje swoją kartkę dalej, a sam wymyśla i zapisuje pomysły w kolejnej kategorii, dodając je obok tych spisanych przez poprzedników.

› Dopracowywanie wizji projektu w małych grupach

Ogólne założenia projektowe wypracowujemy na forum. Odpowiadamy sobie wspólnie na pytania: co będziemy robić, kiedy, ile mamy czasu, jakie mamy zasoby. Następnie dzielimy się na grupy liczące od trzech do sześciu osób. Grupy samodzielnie dopracowują plan poszczególnych działań, spisują go i osobno zapisują pytania, na które musimy wspólnie odpowiedzieć.

Po fazie pracy w małych grupach przedstawiamy wypracowane plany działań i omawiamy je na forum. Osoba moderująca zauważa i notuje części wspólne i w końcowej dyskusji doprecyzowuje poszczególne elementy.

Opisane powyżej metody pracy pozwoliły stworzyć różnorodną przestrzeń do rozwoju, w której każdy z uczestników znalazł dla siebie coś atrakcyjnego. Starałyśmy się tak organizować zajęcia, by w danej fazie procesu grupowego odpowiadać na potrzeby konkretnych osób i całej grupy. Potwierdzeniem skuteczności naszej pracy są dla nas opinie osób uczestniczących w projekcie i każda spędzona z nimi chwila.

Katarzyna Dzięciołowska, **Karolina Sieńkowska**, **Beata Rainko**, **Katarzyna Leoniewska**
trenerki warsztatów międzypokoleniowych

Seniorzy i młodzi w jednej drużynie – projekt **z perspektywy uczestników**

Seniorzy oraz młodzież to dwie grupy pokoleniowe, które (o ile wykluczyć relacje rodzinne) bardzo rzadko się przenikają. Wzajemny brak kontaktu rodzi wiele pytań, ale również mnóstwo stereotypów – zarówno po jednej, jak i drugiej stronie. Relacje międzypokoleniowe nie od dziś stanowią problem społeczny, który występuje w naszym codziennym życiu na wielu płaszczyznach. Już Sofokles w swojej najsłynniejszej tragedii porusza temat konfliktu międzypokoleniowego. Czy treści głoszone przez słynnego tragika starożytnej Grecji są wciąż aktualne? W naszych głowach dość szybko pojawia się odpowiedź twierdząca. Okazuje się jednak, że są możliwości, by te dwie grupy społeczne nawiązały więzi.

Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA tworzy do tego idealną przestrzeń w postaci projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu". W tym roku dobiega końca VI edycja, ale to dopiero wstęp do rozmowy z uczestnikami o jej przebiegu. Warto zaznaczyć, że każda edycja znacząco różniła się od pozostałych. Dzieje się tak przede wszystkim za sprawą uczestniczek i uczestników, którzy bardzo różnią się między sobą. To pozwala nadać każdej edycji indywidualny styl, rytm i wyjątkowy status.

Wykorzystanie dramy stosowanej okazało się wspaniałą metodą zbliżenia przedstawicieli młodszego i starszego pokolenia. W rozmowie z uczestnikami projektu bardzo szybko można wychwycić fakt, że główną motywacją do wzięcia udziału w projekcie była szansa poprawy komunikacji międzypokoleniowej oraz ogromna ciekawość, jak dwie dość mocno oddalone od siebie (nie tylko wiekiem) grupy społeczne mogą wzajemnie działać, a nawet się uzupełniać.

– Odkąd pamiętam – tłumaczy Gabrysia, przedstawicielka młodzieży – mam bardzo dobry kontakt z moimi dziadkami. Chciałam, żeby nasze stosunki były jeszcze bardziej przyjacielskie. Nastąpiła we mnie wewnętrzna przemiana. Wiele się nauczyłam od seniorów i teraz wiem, co odczuwają starsze osoby i w jaki sposób z nimi rozmawiać, by nie była to kłótnia, a spokojna rozmowa, która obu stronom przynosi korzyści.

Działanie międzypokoleniowe dla wielu jego uczestników było całkowitą nowością i możliwością czerpania obopólnych korzyści. Dla młodych – lekcją żywej historii, ale również szansą poznania i wyciągnięcia wniosków z życiowych doświadczeń starszego pokolenia. Dla seniorów była to okazja, by spędzić czas wspólnie z młodzieżą, która sukcesywnie zarażała ich pozytywną energią i chęcią do działania. Trud włożony w projekt zaowocował grupą osób, która mimo dużej różnicy wieku stworzyła świetny zespół.

W życiu uczestników na stałe zagoszczą metody komunikacji międzypokoleniowej wypracowane podczas projektu. W pamięci utrzymają się również wspomnienia fantastycznie spędzonego czasu oraz współpracy. Projekt „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu" pokazuje, jak wiele inspiracji mogą czerpać od siebie oba pokolenia. Zdaniem, które świetnie podsumowuje projekt, są słowa pani Eli, przedstawicielki seniorów: „Przebywanie z młodzieżą jest najlepszym lekarstwem na starość i samotność".

Daniel Zieliński

Seniorzy
i młodzi
w twórczym
działaniu
CENIĘ SENIORÓW ZA
DOŚWIADCZENIE
CENIĘ SENIORÓW ZA
CUKIERKI
CENIĘ SENIORÓW ZA
to, że są
CENIĘ SENIORÓW ZA
TO, ŻE SĄ UPARTYMI
SZANUJĄ MŁODYCH ZA
Serdeczność
CENIĘ SENIORÓW ZA
WIEDZĘ
CENIĘ SENIORÓW ZA
TO, ŻE
CENIĘ SENIORÓW ZA
TO, ŻE ROBIĄ DOBRĄ HERBATĘ

AUTORKI_TEKSTÓW:

Katarzyna Dzięciołowska – trenerka kompetencji społecznych i obywatelskich, pracuje z grupami od 2005 roku, najczęściej pracuje z młodzieżą i dziećmi, ostatnio również z seniorami. Najchętniej odwiedza nowe miejsca i spotyka nowych ludzi.

Kasia Leoniewska – trenerka kompetencji społecznych, prowadzi warsztaty dramowo-literackie dla dzieci. Uczestniczka i trenerka zajęć międzypokoleniowych. Radość sprawia jej przyglądanie się relacjom międzyludzkim, lubi podróżować.

Beata Rainko – trenerka kompetencji społecznych, obywatelskich, najczęściej pracuje z młodzieżą, a ostatnio również z grupami międzypokoleniowymi. W wolnym czasie najchętniej podróżuje i zagłębia się w świat książek.

Karolina Sieńkowska - trenerka kompetencji społecznych i prowadząca zajęcia z edukacji kulturalnej oraz profilaktyki. Uczestniczka i trenerka zajęć międzypokoleniowych. Fascynuje się kinem, muzyką i teatrem. Improwizuje.

ORGANIZATOR GRANTODAWCY PARTNERZY

PROJEKT SENIORZY I MŁODZI W TWÓRCZYM DZIAŁANIU DOFINANSOWANY JEST ZE ŚRODKÓW: PROGRAMU RZĄDOWEGO NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020, MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO ORAZ M.ST. WARSZAWA.