

POZNAĆ I ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE

CEL

Celem zajęć jest uruchomienie refleksji i wyobraźni na temat własnego „ja” uczestników, zarówno w aspekcie tożsamości indywidualnej, jak i grupowej (społecznej). Oparciem jest tu psychologia pozytywna, dająca podstawy teoretyczne do rozwoju osób w wieku senioralnym. Wraz z przejściem na emeryturę pojawiają się nowe możliwości, zagrożenia i komplikacje. Nowe możliwości związane są z wolnym czasem i szansą na jego sensowne zagospodarowanie. Zagrożenia i komplikacje wynikać mogą z m.in. z obniżenia poczucia wartości własnej. Skoro nie pracujemy zawodowo, to nie jesteśmy potrzebni.

Warsztat „Poznać i zaakceptować siebie” służy dwóm celom: zwiększa odporność psychiczną i stwarza bodźce do rozwoju osobistego i tym samym do poprawy poczucia wartości własnej. Dla wielu osób w wieku senioralnym po raz pierwszy w życiu pojawia się szansa by pomyśleć o własnych potrzebach.

Zajęcia przynoszą efekty w trzech wymiarach: wzmacniają jasność myślenia, dodają energii i wpływają na pozytywny stosunek do świata i do samego siebie. Zakładamy, że optymizm jako postawa jest możliwy do osiągnięcia, że optymizmu można i warto się uczyć.

METODY PRACY

Metody pracy polegają na spójnym połączeniu wykładu i ćwiczeń, tak by cel samopoznania prowadził do większej akceptacji siebie. Wykład dostarcza wiedzy o człowieku z filozofii, socjologii i psychologii.

W całym przebiegu zajęć przeplatają się trzy cele:

- odniesienie wiedzy do doświadczenia uczestniczki/uczestnika,
- budowanie wyobraźni,
- wzmacnianie poczucia wartości własnej.

Zajęcia prowadzone są metodą angażującą uczestników intelektualnie i emocjonalnie. Dla grupy senioralnej ważna jest też zawarta w programie aktywność ruchowa i elementy relaksu. Prowadzenie zajęć wymaga od osób prowadzących uważności i elastyczności w programie, tak by nie wkradała się nuda czy zmęczenie. Służą temu proponowane formy aktywności uczestników w postaci ćwiczeń fizycznych i teatralnych oraz testów aktywizujących umysł i wyobraźnię.

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

MATERIAŁY I SPRZĘT

komputer, rzutnik, papier i długopisy, wydrukowane testy w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Do realizacji kompletnego przebiegu zajęć wskazane jest by prowadziły je dwie osoby. Jeśli to jest niemożliwe konieczna jest modyfikacja zajęć. W materiałach zawarte są wskazówki, jak zrealizować zajęcia w sytuacji, kiedy prowadzi je jedna osoba.

Czas trwania	Materiały	Opis
15-30 minut	Wygodne ubranie i obuwie	Rozgrzewka Ćwiczenia wykonywane w trakcie rozgrzewki służą temu by uczestnicy dobrze się poczuli w swoim ciele i rozruszali psychicznie (poprzez zabawne, pomysłowe zajęcia). Są to, po pierwsze, ćwiczenia oddechowe, mające na celu rozluźnienie ciała i zbudowanie świadomego oddechu, pomagającego w koncentracji i pozbywaniu się stresu. Po drugie to ćwiczenia fizyczne, służące budowaniu świadomości ciała i komunikatów związanych z mową ciała. IMPULS Osoba prowadząca (1) prosi uczestników o ustawienie się w pary. Chwilę potem osoby w parach przeprowadzają serię ćwiczeń, w których stosują metody impulsu czyli swobodnego podążania za delikatnym dotknięciem jednym palcem drugiej osoby. Jedna osoba dotyka palcem drugą osobę i używając tylko dotyku prowadzi jej ruchy. Osoba dotykana poddaje się tym impulsom i uruchamia poprzez swoje ciało. Potem zmiana. Taki delikatny sposób kontaktu fizycznego pobudza ciało i buduje wzajemne zaufanie. Jest przy tym ćwiczeniem zabawnym, wywołuje wesołość. Po serii impulsów, wykonujemy kolejne ćwiczenie w parach. IMPAKT Impakt to świadome stawianie oporu wobec dotknięcia partnera. Podobnie jak w pierwszym ćwiczeniu jedna osoba dotyka palcem drugą osobę i poprzez siłę dotyku sugeruje wykonanie danego ruchu, czemu ta stara się oprzeć. Ważne jest wzajemne wyczucie siły nacisku w serii akcji i reakcji. .

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

		Partnerzy uświadamiają sobie własny wpływ i opór ze drugiej strony. Tworzy się balans czyli świadomość energii własnej i partnera wykonywanego ćwiczenia. Następnie prowadzący przeprowadza krótki wykład na temat zastosowania tych doświadczeń fizycznych w praktyce, jako metafory w relacjach międzyludzkich. Najprościej mówiąc w relacjach wysyłamy i odbieramy impulsy i to tworzy porozumienie, niekoniecznie werbalne. W sytuacji impaktu wpływanie na innych wywołuje reakcję oporu i partnerzy muszą wyczuwać, kiedy nacisk jest adekwatny do sytuacji i do siły partnera. Opór to także ćwiczenie z asertywności, świadomego stawiania granic. Pytamy o przykłady z życia uczestników, np. co się dzieje kiedy ktoś „naciska” za mocno. Pytamy o przykłady z życia uczestników, np. co się dzieje kiedy ktoś „naciska” za mocno.
30 - 45 minut	komputer i projektor, prezentacja multimedialna pt. „Poznać i zaakceptować siebie Czy optymizmu można się nauczyć? Załącznik nr 1 – wykład w Power Point	Wykład na temat: „Poznać i zaakceptować siebie” (prowadząca nr 2) „Optymizmu można się nauczyć” Osoba prowadząca zaznajamia uczestniczki z podstawowymi tezami teorii tożsamości i psychologii pozytywnej. Tożsamość to zbiór wyobrażeń, sądów i przekonań o samym sobie. Teorie tożsamości stanowią zaplecze do refleksji na temat tego „kim jestem” – jako niepowtarzalna jednostka i jako Ktoś pełniący wiele ról i przynależący do wielu grup. Refleksja tożsamościowa jest obecna w wielu obszarach nauki i kultury, często łączy się ją z pytaniem o istotę człowieka. Przykładowo typologia antropologiczna: homo faber, homo ludens i homo sapiens w odniesieniu do grupy osób w wieku senioralnym może służyć refleksji, że w ciągu życia człowieka ma miejsce inne rozłożenie akcentów. Przykładem refleksji filozoficznej może być słynna teza filozofa greckiego Protagorasa: „Człowiek jest miarą wszechrzeczy”. Proponowany Test Dwudziestu Twierdzeń daje namacalne narzędzie do refleksji nad sobą i budowania samoświadomości. Samoświadomość uczestników ma prowadzić do podbudowania poczucia wartości własnej i odzwierciedlenia relacji i więzi społecznych. Proponowany Test Dwudziestu Twierdzeń daje namacalne narzędzie do refleksji nad sobą i budowania samoświadomości. Samoświadomość uczestników ma prowadzić do podbudowania poczucia wartości własnej i odzwierciedlenia relacji i więzi społecznych. „SENIOR NA UNIwersytecie”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

		Przesłaniem wykładu jest teza, że optymizmu można (i warto) się nauczyć. Psychologia pozytywna powstała w latach 70-tych XX wieku. Zbudowane na bazie psychologii pozytywnej psychologiczne praktyki pomocowe wspierają poczucie własnej wartości, skuteczności. To z kolei buduje odporność, zaradność, zdolność odnowy i rozwoju tak ważną w wieku senioralnym. W psychologii pozytywnej docenione zostały emocje i określono kryteria zdrowia emocjonalnego. Ważne jest by w miarę możliwości rozpoznawać i uwalniać się od emocji negatywnych i rozwijać pozytywne. Uwalnianiu sprzyjającej dobrostanowi wyobraźni służy kolejny test.
30 minut	kartki z wydrukowanym testem i długopisy (Test Dwudziestu Twierdzeń: załącznik nr 2)	Test dwudziestu Twierdzeń (TST) Osoba prowadząca (2) rozdaje uczestnikom kartki z testem i tłumaczy na czym polega ich zadanie. Uczestnicy mają wypełnić test wpisując cechy, które się do nich odnoszą. Osoba prowadząca zaznacza, że może być mniej niż 20 lub więcej niż 20 wymienionych cech. Podaje też przykładowe odpowiedzi, by nakierować uczestników na właściwy tor. A więc np. 1. jestem kobietą 2. jestem towarzyską itd. Osoba prowadząca zaznacza jednak, że są to tylko delikatne sugestie, a każdy uczestnik wybiera własny sposób i styl wypowiedzi. Styl może być więc suchy i rzeczowy albo poetycki. Ważne by był autentyczną wypowiedzią o własnym „ja”. Test Dwudziestu Stwierdzeń jest szeroko stosowanym narzędziem badania tożsamości indywidualnej i grupowej. Uruchomiona wcześniejszymi zajęciami refleksja jest impulsem do autoprezentacji uczestniczek. Stwarza szansę refleksji co do pełnionych ról, wyznaczanych wartości, związków z innymi i przynależności. Ten etap zakłada, że uczestniczka określi swoją tożsamość indywidualną i grupową. To proste odzwierciedlenie daje przesłanki do dumy z przebytej czasem trudnej a zazwyczaj bardzo pracowitej drogi życiowej.
45 minut	W czasie, kiedy prowadząca nr 1 prowadzi ćwiczenie integracyjne prowadząca	Ćwiczenia integracyjne Trzy propozycje ćwiczeń do wyboru lub do przeprowadzenia po kolei. 1. Osoba prowadząca (1) stawia proste zadania do realizacji w indywidualnych etiudach, np. minutowa wypowiedź

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	nr 2 podsumowuje wyniki Testu Dwudziestu Twierdzeń . Potrzebne są tu pomoce techniczne w postaci tabelki do policzenia dokonanych stwierdzeń . Wiadomo bowiem, że pojawią się pewne tożsamości (jestem kobietą, matką , siostrą, Polką, katoliczką). Ważna jest kolejność pojawiających się identyfikacji.	na zadany temat, która zakłada zmianę odbiorcy wypowiedzi (do przedszkolaków, do zagranicznego konsylium naukowego, do rozwścieczonej sąsiadki). Uczestnicy wykonują zadania kolejno. Zadanie kończy się podsumowaniem. Celem zadania jest określenie trzech znaczących dla przekazu cech etiudy: ich komunikatywności, konstrukcji dramaturgicznej – czyli budowy (wstęp, rozwinięcie, puenta) adekwatnej do postawionej tezy oraz zwięzłości. 2.Kolejny pomysł to budowanie prostych etiud, opartych na improwizacji. Prowadząca wprowadza zadanie, które opisuje krótkim wstępem. Krótko opisuje wymyśloną postać z jej najważniejszymi, rozpoznawalnymi cechami, określa jej cel, który ma do zrealizowania względem drugiej osoby i miejsce, w którym się znajduje. To samo robi z kolejną osobą w parze. Następnie rozpoczyna etiudę, w której obie osoby z pary, wcielając się w określone postaci, odgrywają scenkę, budują etiudę. To zadanie ma na celu budowanie postaci w oparciu o triadę: cel, konflikt, relacja. Uczestnicy pracują w parach, według powyższego zadania. Dostają określone pomysły na postać, którą odgrywają, cel, który mają osiągnąć i konflikt, w jaki wchodzi, by móc zrealizować swój cel. Przykładowe zadanie: nauczyciel akademicki zjawia się na zajęciach, na których nie pojawia się żaden student. Pojawia się na nich szef komisji kontrolującej poziom akademicki. Celem nauczyciela jest zachować twarz w trudnej sytuacji, by nie stracić pracy. Celem kontrolera jest wykazać nieprawidłowości w pracy akademika. Para wchodzi w konflikt, odgrywany w procesie improwizacji przez wyznaczoną parę. Zadanie kończy się wnioskami i dyskusją. Prowadząca naprowadza również na analizę potencjalnych manipulacji i uczy je nazywać. 3. Kolejnym zadaniem jest „anty-fiksacja funkcjonalna”. Uczestnicy dostają zadanie na wyobraźnię, by wymyślić kilkadziesiąt zastosowań jednego przedmiotu. Przykładowo przedmiotem jest kaloryfer, a grupa musi zaproponować jak najwięcej sposób, w jaki można go wykorzystać. Celem tego zadania jest pobudzanie kreatywności oraz zachęcanie uczestników do korzystania z tego ćwiczenia w przyszłości do tworzenia krótkich form pisemnych, opowiadań, wierszy czy innych form literackich z wykorzystaniem tej umiejętności.
45 minut	Podsumowanie ma podwójny charakter:	Podsumowanie Testu Dwudziestu Twierdzeń i dyskusja Osoba prowadząca prezentuje na forum grupy treści Testu Dwudziestu Twierdzeń.

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	jeśli grupa nie jest zbyt liczna - ilościowy i jakościowy. Ma też być inspiracją do dyskusji. Celem prezentacji i dyskusji jest uświadomienie uczestnikom bogactwa i różnorodności ich biografii oraz cech wspólnych. Stanowi podbudowę do uzasadnionej dumy z przebytej drogi i pełnionych ról.	Uwypukla cechy najczęściej wymieniane (i najrzadziej). Podaje to osądowi grupy i prowadzi dyskusję na forum grupy. W przypadku, w którym w grupie zaobserwowano zakres wspólny dyskusja dotyczy np. tego, czy ze zgromadzonych wypowiedzi wyłania się zatem jakiś uogólniony obraz kobiety, mężczyzny? Jakies doświadczenie pokoleniowe? W przypadku, gdy w grupie nie ma dwóch identycznych zestawu identyfikacji, prowadząca stawia pytania o to, o czym to świadczy. Dyskusja dotyczy wyjątkowości każdej osoby. Uwaga: jeśli zajęcia prowadzi jedna osoba, to za zgodą uczestników każdy czyta własną autoprezentację i prowadzimy dyskusję ten temat. Co jest ważne w senioralnej grupie, co cenimy? Czego nie doceniamy?
60 minut	kartki z wydrukowanym testem nr 2, długopisy (załącznik nr 2), długopisy	Test uwalniający wyobraźnię Osoba prowadząca przygotowuje kartki do przeprowadzenia testu nr 2 (załącznik 2) i rozdaje uczestniczkom i uczestnikom zajęć. Zadaniem uczestników jest dokończenie zdań. Na ich wypełnienie potrzeba 20 – 25 minut. Po tym czasie zbieramy testy i losowo rozdajemy je uczestnikom. Każdy z uczestników zapoznaje się z przydzielonym mu testem i chwilę przygotowuje się do aktorskiego zaprezentowania na forum ogólnym. Wspólna zabawa z wynikami testu na wyobraźnię polega na zgadywaniu kto jest autorem danego testu. Osoba, która ten test – psychozabawę wypełniła może potwierdzić, że chodzi o nią lub zachować „anonimowość”. Jeśli uczestnik potwierdzi autorstwo – inni zadają mu pytania, które uwalniają kolejne warstwy wyobraźni. Jeśli Kost w teście na wyobraźnię napisał np. „jestem brzozą” to pytania ze strony grupy mogą brzmieć: „czy Twoje listki są zielone? „ „ czy obok Ciebie są inne brzozy?” Wystarczy drobna inspiracja a pytania będą się mnożyć. Chodzi tu głównie o zabawę, wesołe komentarze i wyzwolenie aktorskich możliwości.

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ZAŁĄCZNIKI

Materiały do wykorzystania podczas zajęć:

- ▶ prezentacja multimedialna pt. „Poznać i zaakceptować siebie Czy optymizmu można się nauczyć?” (Załącznik nr 1)
- ▶ karta do Testu nr 1 Dwudziestu Stwierdzeń (Załącznik nr 2)
- ▶ karta do Testu nr 2 „Gdybym był(a)…” (Załącznik nr 3)

MATERIAŁY POMOCNICZE:

Do wykładu:

Anna Dodziuk, 2018, Pokochać siebie i zacząć żyć inaczej, wyd. Charaktery, Warszawa.
Ewa Trzebińska, 2019, Psychologia pozytywna, PWN, Warszawa

Do ćwiczeń:

Roger Pol Drois, 2000, 101 zabaw filozoficznych, GWP, Gdańsk.
Kaja Nordengen, 2019, Mózg ćwiczy, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa.
Kaja Nordengen, 2019, Mózg rządzi, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa.

Opracowały prof. Irena Pańków, Agnieszka Korytkowska.

„SENIOR NA UNIWERSYTECIE”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego