

## **KONSPEKT FORMY I METODY INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ**

### **METODY I FORMY POBUDZANIA MŁODSZYCH POKOLEŃ DO INTEGRACJI Z SENIORAMI**

**Materiały:** czyste kartki, przybory do pisania, kolorowe kartki, taśma przyklepna, jeżeli istnieje taka możliwość to sprzęt audiowizualny do zaprezentowania filmów

**Efekt kształcenia<sup>1</sup>:**

**Uczeń:**

- inicjuje i podtrzymuje pozytywne relacje osoby starszej z osobami z najbliższego otoczenia;
- pomaga i udziela wsparcia osobie starszej w rozwiązywaniu problemów osobistych i społecznych;
- wspiera i mobilizuje osobę starszą do aktywnego spędzania czasu wolnego, uwzględniając jej potrzeby i możliwości psychofizyczne;
- organizuje czas wolny osobie starszej z wykorzystaniem zasobów środowiska lokalnego;
- pomaga osobie starszej w korzystaniu z pomocy technicznych ułatwiających samodzielne wykonywanie codziennych czynności;

#### **1. Zapoznanie z pojęciami**

Grupa w 2 zespołach metodą burzy mózgów opracowuje definicję 2 pojęć

1. Czym jest integracja międzypokoleniowa?
2. Czym jest konflikt pokoleń?

Następuje prezentacja prac i dyskusja.

#### **2. Korzyści z integracji międzypokoleniowej**

Prowadzący przygotowuje wypisane korzyści płynące z relacji międzypokoleniowych (zał. Nr 1) wycięte z tabelki, każde na oddzielnej karteczce.

Zadaniem uczestników jest posegregowanie ich do dwóch kategorii:

- korzyści po stronie seniorów
  - korzyści po stronie młodszych pokoleń
- \* przyklejanie i dopisanie swoich propozycji. Dyskusja.

**Zał. Nr 1**

#### **Korzyści płynące z relacji międzypokoleniowych <sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Wg KOWEziU

<b>Z perspektywy osób starszych</b>	<b>Z perspektywy ludzi młodych</b>
<p>Dają szansę na wyjście z marginesu, z alienacji społecznej</p> <p>Są okazją do wspomnień z dzieciństwa, powrotu do biografii (odradzanie swojego „Ja” z przeszłości).</p> <p>Umożliwiają przekazywanie umiejętności, wiedzy i doświadczenia.</p> <p>Zaspokajają potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym.</p> <p>Są warunkiem uświadomienia uniwersalnych wartości, takich jak: miłość do ojczyzny, godność każdej osoby, odpowiedzialność, tradycja, wiara</p> <p>Pomagają w przezwyciężaniu lęku egzystencjalnego, lęku przed pustką w życiu</p> <p>Poprawiają jakość życia poprzez łagodzenie poczucia wykluczenia społecznego.</p> <p>Przełamują wzajemną nieufność.</p> <p>Budują uznanie dla intelektualnej i społecznej aktywności</p> <p>Budują pozytywne relacje z innymi ludźmi, nadające egzystencji głębszy sens</p>	<p>Uzyskują adekwatny wizerunek starości</p> <p>Nawiązują bliższe relacje z osobami w późnej dorosłości.</p> <p>Mają możliwość docenienia bagażu doświadczeń starszego pokolenia</p> <p>Mają szansę rozwoju kompetencji kulturowych, tj.: postawy otwartości, tolerancji, szacunku</p> <p>Zwiększenie wrażliwości na potrzeby i oczekiwania.</p> <p>Poznając proces starzenia się i starości, mają szansę przygotować się do własnej starości.</p> <p>Chronią przed samotnością, umacniają przekonanie o byciu lubianym, potrzebnym,</p> <p>Rozwój własnych kompetencji</p> <p>Korygowanie negatywnych dotychczasowych doświadczeń</p>

### **Pomocne wnioski:**

Szybkie przemiany technologiczne, społeczne, powodują coraz większe różnice między pokoleniami. Bardzo ważne jest utrzymywanie więzi i relacji.

To one zapewniają nie tylko ciągłość historii, pozycji, religii, kultury, ale też w nich – w tych relacjach wielopokoleniowych dokonuje się rozwój człowieka. Patrząc historycznie, to właśnie rodziny wielopokoleniowe zamieszkujące razem lub w bardzo niewielkiej odległości od siebie, tworzyły specyficzną atmosferę wspólnoty, przeżywania, przenikania się

<sup>2</sup> Trociuk S., (red), *Dialog Międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką*, [w:] *Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich* nr 8, Warszawa 2013

wzajemnie. Znajomość wszystkich problemów tylko wzmacniała wspólnotę, podtrzymywała dobre więzi. Ważne było długie przebywanie dziadków i wnuków, którzy mogli przekazywać wiedzę swoich przodków, a szczególnie wiedzę życiową, religijność, zasady codziennego postępowania, wręcz rytuałów. Wiele spraw było idealizowanych, ale podtrzymywanie lub kształtowanie autorytetów było nieodzownym elementem kształtowania młodego pokolenia<sup>3</sup>.

### **3. Metoda: wędrująca karta**

Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każda z nich otrzymuje zadanie, czystą kartkę oraz kilka chwil na jego realizację.

1. Grupa: Jakie mogą być bariery w integracji międzypokoleniowej?
2. Grupa: Zasady kontaktu międzypokoleniowego
3. Formy integracji międzypokoleniowej- co możemy robić razem?

Każda z grup zapisuje swoje pomysły na kartce, po czym, gdy minie czas, przekazuje ją do grupy obok. Zadaniem uczestników jest dopisanie swoich odpowiedzi- ważne aby się nie powtarzały.

Kartkę podajemy dalej, aż do powrotu do swojej pierwotnej grupy. Następuje podsumowanie i podanie zebranych wniosków.

#### **Pomocne wnioski:**

1. Bariery w integracji można wskazać zarówno po stronie młodego jak i starszego pokolenia. Obecnie stoimy przed wyzwaniem rozwijania przestrzeni do kontaktów międzypokoleniowych także poza rodziną (np. w kręgach sąsiedzkich, w szkole, w pracy), opartych nie na hierarchii, ale partnerstwie. Współcześnie pozycja „Mistrz i Uczeń” nie jest przypisana do wieku, ale zależna od umiejętności i doświadczenia, które posiadają zarówno młodzi, jak i starsi. Jest to nowa sytuacja, która wymaga otwartości na zamianę ról, wzajemne uczenie i słuchanie się. Zarówno młodzi, jak i starsi muszą wykonać wysiłek, aby spotkać się na partnerskich zasadach. Ważna jest wzajemna ciekawość, otwartość na inność<sup>4</sup>.

Młodzi mogą nie interesować się przekazem starszych, ich trudnościami, sprawami, nie mieć w sobie wystarczająco dużo wrażliwości i delikatności, wyrozumiałości. Starsi często kierują się stereotypami- młodzi- źli, zdemoralizowani. Po to właśnie musimy tworzyć płaszczyznę do dialogu, która przełamie te stereotypy i trudności.

2. Zasady które mogą ułatwić ten kontakt to m.in.: Przygotowanie osób moderujących działania, świadomość potrzeb i problemów, wskazywanie obu stronom korzyści z działań, szukanie wspólnej płaszczyzny, wzajemny szacunek i tolerancja.<sup>5</sup>

3. Należy wskazać jak najwięcej rzeczy, inicjatyw, które można robić międzypokoleniowo, ważne aby też odnieść się do swoich miejscowości, realiów w jakich się żyje.

---

<sup>3</sup> Malec T., *Łatwiej razem - działania na rzecz integracji międzypokoleniowej*, Fundacja „Łatwiej Razem”, s. 7-8

<sup>4</sup> Trociuk S., (red), *Dialog Międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką*, [w:] *Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich* nr 8, Warszawa 2013

<sup>5</sup> E Akademia, *Niezbędnik Młodego menedżera kultury*:

[http://mmk.e.org.pl/eakademia/eakademia\\_scenariusze\\_miedzypokoleniowe.html](http://mmk.e.org.pl/eakademia/eakademia_scenariusze_miedzypokoleniowe.html)

Tematyka odpowiada podstawie programowej kształcenia w zawodzie „Opiekun osoby starszej” przedmiotu „Aktywizacja Społeczna” wg KOWEziU

Można wskazać: działania edukacyjne- warsztatowe: młodzi uczą starszych nowych technologii, praca na lokalnej historii, wolontariat na rzecz potrzebujących itp. <sup>6</sup>

#### **4. Przykładowe inicjatywy- projekty**

##### **Starsi uczą młodych dawnych zabaw**

<https://www.youtube.com/watch?v=wYNYWJuaWbg>

##### **Zajęcia i warsztaty- działalnie na rzecz społeczności lokalnej**

<https://www.youtube.com/watch?v=uTylwUMY7Gc>

#### **5. Taśma talentów<sup>7</sup>**

Ćwiczenie to można zastosować jako jedna z metod integracji międzypokoleniowej. Pomaga wzajemnie otworzyć się, znaleźć cechy wspólne i pokazywać swoje talenty.

Prowadzący rozdaje uczestnikom podłużne paski papieru (najlepiej kolorowego) i przybory do pisania. Każdy uczestnik ma za zadanie na każdej kartce napisać jedną swoją mocną cechę, talent, umiejętność. Następnie wszystkie paski łączymy ze sobą taśmą, tworząc długi łańcuch. Wskazane aby przyczepić go w sali w widocznym miejscu. Następnie każdy z uczestników kolejno mówi o swoim talencie kilka słów.

##### **Pomocne wnioski:**

Każdy z nas ma w sobie wiele dobrych cech, talentów, umiejętności, niezależnie od wieku. Im więcej osób, tym większy łańcuch talentów byśmy utworzyli. Należy bazować nad tym co mocne, dobre, szukać pozytywów, a na pewno uda się pokonać lęki i bariery.

**Oprac. Mgr Marta Skrzyńska**

*Na potrzeby zajęć przedmiotowych „Aktywizacja seniorów” na kierunku „Opiekun osoby starszej”*

---

<sup>6</sup> Tamże

<sup>7</sup> Te i inne propozycje zajęć aktywizujących: *Centrum Szkoleń i Animacji* [www.csia.pl](http://www.csia.pl)