

# **DZIAŁAJMY** międzypokoleniowo!

**ZBIÓR POMYSŁÓW  
NA DZIAŁANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE**

## **ZESPÓŁ PROJEKTOWY:**

Noemi Gryczko  
Thomas Handrich  
Lynn Johnston  
Nina Lüders  
Dominik Mosiczuk  
Lisann Nolte  
Michael Teffel  
Vicki Titterington  
Beata Tokarz-Kaminska

## **KOORDYNACJA PROJEKTU:**

Kreisau-Initiative e.V.

## **REDAKCJA:**

Lynn Johnston, Michael Teffel

## **OPRACOWANIE GRAFICZNE:**

Magdalena Arażny / [magdarysuje.pl](http://magdarysuje.pl)

## **POMYSŁY I ROZWIĄZANIA DOSTARCZYLI:**

Dagmara Gortych, Lynn Johnston, Agnieszka Pajęczkowska,  
Karolina Pluta, Kinga Rabińska, Michael Teffel, Vicki Titterington

## **WYDAWCA:**

Kreisau-Initiative e.V.  
[www.kreisau.de](http://www.kreisau.de)

Linking Generations Northern Ireland (Beth Johnson Foundation)  
[www.linkinggenerationsni.com](http://www.linkinggenerationsni.com)

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”  
[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)

## **KONTAKT W PRZYPADKU PYTAŃ, SUGESTII I POTRZEBY UZYSKANIA INFORMACJI:**

język angielski: Lynn Johnston  
[Lynn.Johnston@bjf.org.uk](mailto:Lynn.Johnston@bjf.org.uk)

język niemiecki: Lisann Nolte  
[nolte@kreisau.de](mailto:nolte@kreisau.de)

język polski: Beata Tokarz-Kaminska  
[beata.tokarz@e.org.pl](mailto:beata.tokarz@e.org.pl)



Niniejsza publikacja powstała w ramach dwuletniego partnerstwa strategicznego „Archipelag Pokoleń” sfinansowanego w ramach Kluczowej Akcji 2. Partnerstwa strategiczne unijnego programu Erasmus+.

Berlin, Warszawa, Belfast, 2017

## WARUNKI KORZYSTANIA: LICENCJONOWANIE

Niniejsza publikacja jest objęta licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 3.0 (CC BY-NC-SA 3.0). Pełną treść licencji można znaleźć pod adresem: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Na mocy tej licencji użytkownik może: dzielić się — kopiować i rozpowszechniać utwór; remiksować — adaptować utwór na następujących warunkach:

**Uznanie autorstwa:** Autorstwo utworu musi w sposób jednoznaczny być przypisane Towarzystwu Inicjatyw Twórczych „ę” opisanemu poniżej. Nie wolno przypisywać dzieła w sposób, który sugeruje, że Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” udziela poparcia dla użytkownika lub sposobu, w jaki wykorzystuje on ten utwór.

**Użycie niekomercyjne:** Niniejsza publikacja nie może być wykorzystana w celach komercyjnych. Na tych samych warunkach: Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 3.0 (CC BY-NC-SA 3.0). Proszę zapoznać się z pełnym tekstem licencji (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>), w którym opisane są wszystkie prawa i ograniczenia z nią związane.

**Tłumaczenia:** W przypadku stworzenia przetłumaczonej wersji niniejszego zestawu pomysłów i narzędzi (zgodnie z zasadami licencji) należy powiadomić Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, wysyłając wiadomość e-mail na adres [beata.tokarz@e.org.pl](mailto:beata.tokarz@e.org.pl). Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” może zdecydować o rozpowszechnieniu i/lub uwzględnieniu odnośników do takich przetłumaczonych wersji (w otrzymanej wersji lub ze zmianami wprowadzonymi przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”).



# SPIS TREŚCI

## PRZEDMOWY 6

|                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|
| Kreisau-Initiative e.V.                                                 | 6 |
| Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę"                                     | 7 |
| Linking Generations Northern Ireland<br>(część Beth Johnson Foundation) | 8 |

## WSTĘP 10

## CZĘŚĆ I – METODY PODSTAWOWE 15

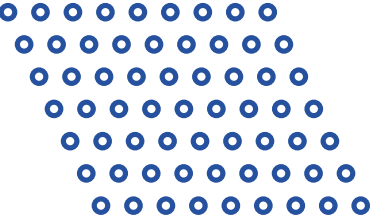
|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Umowa grupowa               | 16 |
| Cytaty                      | 18 |
| Wieża                       | 20 |
| Wyliczanki                  | 22 |
| Taśmociąg                   | 24 |
| Ile lat ma senior?          | 26 |
| Wspomnienie z dzieciństwa   | 28 |
| Wspólna linia               | 30 |
| Budowanie świadomości wieku | 32 |
| Ludzkie bingo               | 34 |
| Stereotypowe stwierdzenia   | 36 |

## CZĘŚĆ II – METODY ZAAWANSOWANE 37

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Mapa życia                         | 38 |
| Matryca pokoleń                    | 40 |
| Piosenka mojego życia              | 42 |
| Wizerunki starości                 | 44 |
| Dialog międzypokoleniowy w filmach | 46 |
| Grupa Wsparcia Spacerowego         | 50 |

## ZAŁĄCZNIKI 55

## ORGANIZACJE PARTNERSKIE 63



## Droży Czytelnicy,

już od ponad dwudziestu siedmiu lat Kreisau-Initiative organizuje warsztaty, szkolenia i spotkania dla różnych grup odbiorców. Nasze projekty to działania międzynarodowe, a ich uczestnicy pochodzą z całego świata, są przedstawicielami różnych pokoleń, a także mają odmienne wykształcenie czy pochodzenie społeczne. Filarami naszej działalności są odwaga cywilna, zaangażowanie społeczne i polityczne, a także oddanie demokracji i prawom człowieka. Podczas realizacji wszystkich projektów wykorzystujemy szansę, jaką stwarza edukacja nieformalna, aby promować dialog międzypokoleniowy, ponieważ jesteśmy przekonani, że właśnie międzypokoleniowa solidarność będzie kluczową kwestią dla przyszłości Europy.

Jako osoba zajmująca się tematyką międzynarodowych spotkań młodych pewnie zadajesz sobie pytanie, dlaczego postanowiliśmy otworzyć nasze spotkania młodzieży dla osób w każdym wieku. Jak już wspomnieliśmy, wierzymy w to, że szerokie spektrum metod nieformalnego uczenia się, które bardzo się rozwinęły w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat i są stale stosowane w trakcie międzynarodowych spotkań młodzieży, może pomóc instruktorom skoncentrować się na aspekcie dialogu międzypokoleniowego. Narzędzia już mamy, teraz przyszła kolej na zmianę spojrzenia i czerpanie korzyści z dialogu międzypokoleniowego: dzięki niemu osoby w różnym wieku mają możliwość uczyć się o sobie, od siebie nawzajem i razem ze sobą. Jesteśmy przekonani, że to wzajemne międzypokoleniowe zrozumienie, które tworzymy w ramach naszych projektów, jest niezbędne, biorąc pod uwagę zmiany demograficzne zachodzące obecnie w Europie.

Nasz dwuletni projekt „Archipelag Pokoleń” przyniósł różnorodne rezultaty, a jeden z nich trzymacie właśnie w rękach. Przedstawiamy zbiór pomysłów i rozwiązań, które pomogą w ulepszeniu nauki międzypokoleniowej. Choć część z nich jest Wam zapewne znana, ich wykorzystanie w kontekście międzypokoleniowym może przynieść inne, nieznane wcześniej wyniki. Gorąco zachęcamy, byście je testowali, adaptowali do własnych potrzeb i tworzyli na nowo.

Organizujemy więcej projektów międzypokoleniowych, dzięki którym będziemy mogli rozmawiać o naszej wspólnej przyszłości z osobami w każdym wieku!

Z pozdrowieniami,

Nina Lüders, dyrektor zarządzająca  
Michael Teffel, instruktor  
Lisann Nolte, koordynatorka projektu

Berlin, lipiec 2017

zdjęcie:  
Kreisau-Initiative e.V.



## Drodzy Czytelnicy,

dialog i współpraca osób w różnym wieku są częścią naszego codziennego życia. Podstawowe kompetencje w zakresie komunikacji międzypokoleniowej wynosimy z życia rodzinnego. Przemiany modelu rodziny i migracje zarobkowe sprawiają jednak, że coraz mniej osób żyje w gospodarstwach wielopokoleniowych. Rozluźniają się więzi i zależności pomiędzy dziadkami, dziećmi i wnukami. Coraz częściej mamy wrażenie, że spotkanie pokoleń to spotkanie różnych kultur, konfrontacja plemion, które mówią różnymi językami. Obecnie stoimy przed wyzwaniem rozwijania przestrzeni do kontaktów międzypokoleniowych także poza rodziną (np. w kręgach sąsiedzkich, w szkole, w pracy). Czy potrafimy współpracować? Słuchać się i uczyć od siebie nawzajem? Jak nie wpaść w pułapkę stereotypów odnoszących się do wieku? Jak w grupach, które tworzymy, pielęgnować otwartość na inność i ciekawość drugiego człowieka?

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” od piętnastu lat wspiera mieszkańców, animatorów kultury i lokalnych liderów w rozwijaniu pomysłów na działania społeczno-kulturalne w całej Polsce. Na początku pracowaliśmy przede wszystkim z osobami młodymi, jednak szybko doszliśmy do wniosku, że pomysły i chęć działania na rzecz otoczenia są niezależne od wieku. Zaczęliśmy aktywniej zapraszać do współpracy osoby dojrzałe, a także zachęcać do zgłaszania wspólnych pomysłów pary animatorów: osoby 60+ i osoby do 35 roku życia. W naszych działaniach spotykamy osoby w różnym wieku i z różnych środowisk: małych i większych miejscowości, osoby o odmiennych zainteresowaniach i zawodach. Ta różnorodność jest podstawą twórczej pracy i wymiany doświadczeń.

Z naszym wsparciem w całej Polsce zrealizowanych zostało ponad czterysta lokalnych projektów międzypokoleniowych. Zbudowaliśmy sieć siedemdziesięciu latających animatorów kultury i socjologów, którzy poprzez warsztaty i konsultacje pomagają oraz inspirują do rozwijania działań łączących pokolenia. Zebraliśmy wiele przykładów na to, jak współpraca osób młodych i starszych wspiera integrację społeczności lokalnych i przyczynia się do rozwiązania konkretnych problemów. Chcemy, aby takich działań było coraz więcej: aby nauczyciele zapraszali starszych mieszkańców na lekcje historii czy do wspólnego majsterkowania, aby seniorzy w domu opieki mieli okazję do twórczej pracy i rozmów z młodymi ludźmi, aby starsi mieszkańcy nie bali się młodzieży stojącej pod blokiem. Chcemy, aby pracownicy domów kultury i bibliotek eksperymentowali i oddawali mieszkańcom w różnym wieku jak najwięcej przestrzeni do działania.

Aby grupa międzypokoleniowa zawiązała się, aby jej członkowie słuchali się i uczyli od siebie nawzajem, potrzebny jest animator, lider. Od jego przygotowania, samoświadomości, uważności na grupę w dużym stopniu zależy atmosfera współpracy, jakość budowanych relacji i podejmowanych działań. Tę publikację kierujemy do praktyków, którzy pracują międzypokoleniowo lub chcą takie działania rozwijać. Znajdziecie w niej zbiór przydatnych scenariuszy, ćwiczeń oraz refleksje wyniesione z pracy z grupami międzypokoleniowymi.

Publikacja powstała w oparciu o doświadczenia nie tylko naszej organizacji, ale także partnerów z Niemiec (Kreisau-Initiative) i Wielkiej Brytanii (Linking Generations Northern Ireland, Beth Johnson Foundation), którzy w swoich krajach są liderami działań międzypokoleniowych.

Dziękujemy za twórczą współpracę i wszystkie burzliwe dyskusje.

Noemi Gryczko, koordynatorka projektu „Archipelag Pokoleń”

Beata Tokarz-Kamińska, Członkini Zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”

Warszawa, lipiec 2017

zdjęcie: Towarzystwo  
Inicjatyw Twórczych „ę”



## Drodzy Czytelnicy,

z przyjemnością oddajemy w Wasze ręce niniejszą publikację, która opisuje profesjonalne działania partnerów z całej Europy, dążących wspólnie do stworzenia społeczeństwa dla obywateli w każdym wieku.

Linking Generations Northern Ireland (LGNI) wchodzi w skład Beth Johnson Foundation (BJF). BJF to ogólnokrajowa organizacja charytatywna z Wielkiej Brytanii, której celem jest budowanie przyjaznej przyszłości dla wszystkich pokoleń. Fundacja wspierała nas na początku drogi, a my sami bardzo dużo zyskaliśmy dzięki poradzom naszego byłego współpracownika, dr. Alana Hattona-Yeo, MBE.

Wizją przyświecającą LGNI jest „Irlandia Północna przyjazna osobom w każdym wieku”, dlatego od 2008 roku staramy się sprawić, by nasz kraj był miejscem, gdzie wszystkie pokolenia są szanowane, rozumiane, prowadzą dialog i angażują się w życie swoich społeczności. W tym celu współpracujemy z wieloma organizacjami partnerskimi w całym kraju, by połączyć osoby w każdym wieku, w różnych miejscach i z myślą o realizacji różnych zadań. W naszych działaniach trzymamy się zasady angażowania przedstawicieli wszystkich pokoleń, co oznacza, że pracujemy wspólnie, a projekty są oparte na zasadzie partycypacji, wykorzystują dostępne zasoby, są dobrze zaplanowane i dostosowane kulturowo, przeciwstawiają się dyskryminacji ze względu na wiek, budują społeczności i zapewniają wzajemne korzyści uczestnikom.

Popieramy rozwiązania międzypokoleniowe, oferując pomoc ekspertów, swoje rady i doświadczenie, ułatwiając naukę oraz przedstawiając projekty pokazowe, by zwiększać świadomość, a także zapewnić możliwość zdobywania wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Lobbujemy w instytucjach rządowych i osiągamy sukcesy w zakresie promowania praktyk międzypokoleniowych jako czynnika budującego zaufanie między młodszymi i starszymi pokoleniami w celu poprawy bezpieczeństwa lokalnych społeczności. Odwiedziliśmy już ponad sto pięćdziesiąt szkół i wiele innych miejsc przeznaczonych dla konkretnych grup wiekowych w Irlandii Północnej i mamy niezbite dowody – uzyskane na podstawie naszych wewnętrznych i zewnętrznych analiz – że działania międzypokoleniowe dają pozytywne rezultaty w odniesieniu do budowania społeczności, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, poprawy dobrobytu, pewności siebie, bezpieczeństwa i spójności społeczności, a także podniesienia kompetencji w zakresie technologii cyfrowych wśród starszych ludzi. A to tylko kilka z pozytywnych rezultatów, które udało nam się zaobserwować.

Popieramy przyjazną dla osób starszych politykę Światowej Organizacji Zdrowia i chcemy, by Irlandia Północna także wdrożyła ją u siebie. A działania międzypokoleniowe to ważny element strategii, której celem jest zbudowanie przyjaznej dla osób starszych Europy. Przeciwdziała ona dyskryminacji osób starszych oraz sprawia, że ludzie działają razem, realizując wspólne cele i osiągając wzajemne korzyści. Jest powszechnie uznawana za odpowiednie rozwiązanie, które odpowiada na wyzwanie, jakim jest starzenie się populacji naszej planety, jak również dostrzega w nim nowe możliwości.

Uczestniczenie w latach 2015–2017 w Erasmusowym projekcie „Archipeląg Pokoleń” to dla nas wspaniała szansa, dzięki której mamy możliwość współpracować z nowymi partnerami w Europie, dzielić się z nimi wiedzą, a także uczyć się od nich.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik będzie dla Was przydatny i pomoże Wam rozwinąć działalność w obszarze budowania w Europie społeczeństwa dla osób w każdym wieku.

Lynn Johnston, koordynator rozwoju regionalnego LGNI  
Vicki Titterington, kierownik LGNI

Belfast, lipiec 2017

zdjęcie: Linking  
Generations  
Northern Ireland





**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Wiek to istotna kwestia i nie powinno się go pomijać, ale z drugiej strony często ważniejsze w nawiązywaniu relacji są wspólne zainteresowania i nadawanie na tych samych falach.

Dorothea Traupe  
uczestniczka „Archipelagu  
Pokoleń” / DE



# WSTĘP

## ZMIANY DEMOGRAFICZNE I POWIĄZANE Z NIMI WYZWANIA SPOŁECZNE

Zmiany demograficzne i starzejące się społeczeństwa stawiają Europę przed wielkimi wyzwaniami. Zjawiska te można z powodzeniem nazwać „megatrendem”. Średnia długość życia cały czas wzrasta, przez co w bardzo wyraźny sposób zmienia się równowaga demograficzna pomiędzy osobami starszymi a młodszymi. Taka sytuacja pociągnie za sobą konsekwencje w niemal każdej dziedzinie życia (np. system ubezpieczeń społecznych, opieka nad starszymi, infrastruktura publiczna, przemieszczanie się populacji itp.). W obliczu powyższego dialog między pokoleniami staje się niezbędny, jeśli chcemy znaleźć nowe rozwiązania odpowiadające na potrzeby różnych grup wiekowych.

Jednocześnie istnieje ryzyko, że nieodpowiedni dyskurs międzypokoleniowy może zostać użyty w procesie legitymizacji decyzji politycznych, co może przykładowo doprowadzić do podburzania wzajemnej niechęci poszczególnych pokoleń. Przy bliższej obserwacji relacji międzypokoleniowych w europejskich społeczeństwach nie pojawia się jasne „albo-albo”. Najprawdopodobniej nie wybuchnie również żadna „wojna pokoleń”, ale biorąc pod uwagę obserwowane zmiany demograficzne, ignorowanie potencjalnie drażliwych obszarów mogących doprowadzić do napięć między pokoleniami byłoby co najmniej nierozsądne.

Już teraz można zaobserwować, że w związku z większą mobilnością i innymi czynnikami towarzyszącymi relacje między ludźmi w różnym wieku zmieniają się. Na dialog międzypokoleniowy pozostaje mniej czasu nawet w obrębie rodzin. A ponieważ naturalnych interakcji między pokoleniami jest coraz mniej, zorganizowane aktywności międzypokoleniowe stają się coraz ważniejsze. W tym kontekście powinniśmy postrzegać zmiany demograficzne nie tylko jako zagrożenie, ale również szansę.

## DZIAŁANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE JAKO NARZĘDZIE

Uważamy, że odpowiedzią na poważne pytania związane z tym megatrendem powinno być konsekwentne realizowanie podejścia międzypokoleniowego, będącego z kolei częścią strategii ogólnej. Wiedza, jaka może zostać przekazana w ramach dialogu międzypokoleniowego, jest niezbędnym czynnikiem pomocniczym w procesie rozwiązywania przyszłych problemów społeczeństw europejskich. Gdy spojrzymy na kwestie takie jak zrównoważony rozwój, staje się jasne, że różne pokolenia muszą znaleźć sposób na demokratyczne opracowanie wspólnego scenariusza przyszłości, w którym każda grupa wiekowa będzie sprawiedliwie reprezentowana. A ponieważ sama koncepcja wieku obecnie bardzo się zmienia, powinniśmy też zwrócić uwagę na istniejące stereotypy, otworzyć nasze umysły na nowe postrzeganie rzezonego wieku. Mamy naprawdę dużo do zrobienia! Uważamy, że najlepiej byłoby zrobić to wszystko wspólnie, wykorzystując międzypokoleniowe podejście, czyli dając przedstawicielom każdego pokolenia przestrzeń, która pozwoli im na opowiedzenie o swoich pomysłach i potrzebach. To wydaje się naprawdę istotne, ponieważ często najmłodsze i najstarsze pokolenia są marginalizowane w procesie podejmowania decyzji politycznych.

## DEFINICJE DZIAŁAŃ I PRAKTYK MIĘDZYPOKOLENIOWYCH

Wraz z organizacjami partnerskimi projektu „Archipelag Pokoleń” określiliśmy potrzebę opracowania konkretnych rozwiązań i metod, które pomogą prowadzącym wdrożyć międzypokoleniowe działania w tak różnorodnych obszarach, jak: praca na rzecz społeczności, lokalne społeczno-kulturalne projekty z zakresu sztuki, krótkie spotkania międzynarodowe oraz wiele innych. Cel przyświecający naszemu międzypokoleniowemu projektowi to uczciwy i zrównoważony proces nauki angażujący wszystkie





zdjęcie: Linking  
Generations  
Northern Ireland

pokolenia. Dlatego też potrzebujemy prowadzących, którzy są w stanie stworzyć przestrzeń do spotkania, wymiany poglądów i współpracy, odpowiadającą odmiennym potrzebom pojawiającym się w grupach międzypokoleniowych. Jesteśmy przekonani, że działania międzypokoleniowe to coś więcej niż „spotkanie ludzi w różnym wieku”. To proces, który wymaga przygotowania, refleksji, świadomości, a przede wszystkim konkretnej metodologii.

Zapraszanie różnych generacji do pracy w konkretnym celu to dość nowe zjawisko, choć ma korzenie w całej Europie. Nawet jeśli istnieją już definicje, które są przydatne działającym w tym obszarze osobom, nadal trwa ogólnoeuropejska debata zmierzająca do ujednolicenia i doprecyzowania terminologii. Choć celem niniejszej publikacji nie jest przedstawienie rysu naukowego tego zjawiska, chcielibyśmy podkreślić kilka aspektów teoretycznych, które mogą mieć wpływ na stosowanie zebranych przez nas metod. Na początku warto zauważyć, że w dialogu międzypokoleniowym ludzi można rozróżnić na więcej sposobów, niż tylko określając ich mianem osoby „młodej” albo „starej”. Inne pokolenia znajdziemy w obrębie rodziny (podział na role społeczne), inne w kontekście społecznym (tutaj możemy mówić o grupach ludzi mających podobne doświadczenia, np. pokolenie urodzone po 1989 roku) albo w odniesieniu do systemu edukacji. Dlatego pamiętajmy: przynależność do danej generacji nie oznacza automatycznie określonego wieku!

Poza tym istotne znaczenie ma również kwestia zdefiniowania praktyk międzypokoleniowych. I w tym celu posłużymy się definicją Beth Johnson Foundation, która brzmi:

„Działania międzypokoleniowe służą zgromadzeniu ludzi w celu realizacji określonych i dających wzajemne korzyści działań, które promują większe zrozumienie i większy szacunek pomiędzy różnymi pokoleniami oraz przyczyniają się do zacieśniania więzi w społecznościach. Kolejną cechą działań międzypokoleniowych jest ich inkluzywność – powstają w oparciu o to, co młodszy i starsi mogą sobie nawzajem (i innym wokół) zaoferować”.

Chcemy jeszcze dodać, że w naszej metodologii pokolenia mogą uczyć się **od siebie, o sobie i razem ze sobą**. To ważne, ponieważ pokazuje, że działania międzypokoleniowe nie stanowią drogi wyłącznie w jednym kierunku, np. w postaci przekazywania wiedzy przez starszych młodszemu albo odwrotnie.

W naszym odczuciu działania międzypokoleniowe powinny być częścią szerszego, bardziej zróżnicowanego podejścia, które uwzględnia fakt, że w społeczeństwie mogą istnieć inne czynniki mające wpływ na życie ludzi, np. pochodzenie społeczne, etniczne, płeć, niepełnosprawności, orientacja seksualna itd. Gdy skupiamy się na wieku, musimy też brać pod uwagę te czynniki, ponieważ mogą one być powiązane z wiekiem.

## EFEKTY DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH

Jakie są w takim razie konkretne rezultaty działań międzypokoleniowych w zakresie edukacji i zmian społecznych? Jakie korzyści dla uczestników, niezależnie od ich wieku oraz społeczności, wynikają z takiego podejścia?

Przede wszystkim uczestnicy w każdym wieku mają możliwość przekazania doświadczeń i wiedzy przedstawicielom innych pokoleń. Przynosi to duże korzyści każdej grupie wiekowej. Wskazać można również inne pozytywne rezultaty: starsi ludzie pozostają lepiej zintegrowani z resztą społeczeństwa, pokonują izolację społeczną i mogą uczestniczyć w procesie uczenia się przez całe życie, co ma pozytywny wpływ na proces starzenia. Młodzi mogą z kolei dowiedzieć się więcej na temat swojego rozwoju zawodowego i osobistego, konkretyzując swoje wybory i strategie życiowe podczas rozmów i wymiany poglądów ze starszymi. Mają również poczucie satysfakcji, ponieważ występują jednocześnie w roli uczniów i nauczycieli – czyli doświadczają czegoś, co w klasycznym podziale ról społecznych zdarza się raczej nieczęsto. Dodatkowo uczą się zachowania w społecznie zróżnicowanej grupie.

Poza tym zarówno młodszy, jak i starsi uczestnicy odnoszą również korzyści wynikające z poczucia zrozumienia, większej pewności siebie, radości i nawiązywania przyjaźni. To z kolei spaja każdą społeczność i zwiększa chęć niesienia pomocy w ramach szerzej rozumianego społeczeństwa. Rysunek „Efekty działań międzypokoleniowych” (patrz obok) został opracowany na podstawie publikacji „Intergenerational Practice: A Review of the Literature” (I. Springate, M. Atkinson, K. Martin, 2008).

## GŁÓWNE ZASADY POLITYKI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

Trzymamy się najważniejszych zasad metodologii międzypokoleniowej. Do pewnego stopnia można je odnieść do wszystkich uczestników grup warsztatowych, a co za tym idzie – jak zawsze w przypadku pracy z grupami, mogą pojawić się trudności i wyzwania dotyczące samych procesów. Natomiast trzymanie się tych zasad to skuteczny przewodnik po Waszych międzypokoleniowych projektach.

Zasadą numer jeden jest to, że wszystkie biorące udział w przedsięwzięciu pokolenia powinny mieć możliwość odniesienia wzajemnych korzyści w ramach uczciwego i zrównoważonego procesu nauki. Dlatego metodologia powinna zostać ukształtowana tak, żeby żadne pokolenie nie czuło się wykluczone. Musimy mieć pewność, że zadajemy odpowiednie pytania, które są zrozumiałe dla ludzi w każdym wieku, oraz że proponujemy aktywności, w których ma szansę wziąć udział każdy, niezależnie od sprawności fizycznej. Projekty międzypokoleniowe powinny mieć charakter partycypacyjny, być oparte na dostępnych zasobach

i dostosowane kulturowo, czyli powinny brać pod uwagę życie codzienne uczestników. Jeśli to możliwe, powinny być także osadzone w danej społeczności, tak by uczestnicy mogli potem z łatwością przenieść ich wyniki do swojego otoczenia. Ponadto powinny brać pod uwagę aspekty życia osobistego uczestników, a także uwzględniać procesy, które mogą mieć miejsce w grupach wielopokoleniowych – a te mogą różnić się od ich dotychczasowych doświadczeń edukacyjnych. Wspólne wykonywanie konkretnych zadań w sposób interaktywny pomoże uczestnikom pokonać potencjalne irytacje i nawiązać kontakt z ludźmi w innym wieku. Dlatego właśnie w każdym projekcie międzypokoleniowym należy przeznaczyć dużą ilość czasu na zwyczajne poznawanie się<sup>2</sup>.

Przy oswajaniu procesów w grupach międzypokoleniowych pomocne może być również potraktowanie komunikacji jako osobnego tematu, dzięki czemu przełamany zostanie klasyczny układ, czyli młodzież słuchająca starszych rozprawiających o swoim życiu. Jednocześnie stereotypy dotyczące wieku mogą być tematem każdego takiego projektu, ponieważ dają możliwość przedyskutowania ich z przedstawicielami tego „innego” pokolenia.

To, jak bardzo skupimy się na tym temacie, zależy już od specyfiki projektu. Oczywiście można też rozważyć inne punkty styku.

Na koniec bardzo ważna rzecz: nigdy nie zapominajcie o różnorodności i sprawdzeniu, czy są inne czynniki (wymienione wyżej), które mogą pomóc w znalezieniu rozwiązania lub sprostaniu wyzwaniu społecznemu. Nie zawsze musi chodzić o wiek!

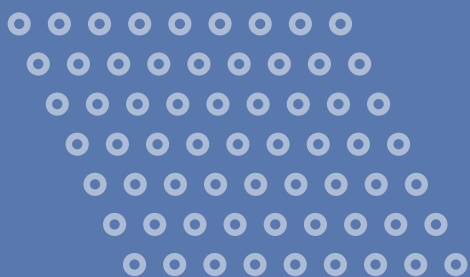
## DZIAŁAJMY MIĘDZYPOKOLENIOWO!

Działania międzypokoleniowe sprawdzają się coraz lepiej jako narzędzie służące do rozwiązywania problemów społecznych, z których rozwikłaniem miałaby problem pojedyncza grupa pokoleniowa działająca w odosobnieniu. Umożliwia to wprowadzanie produktywnych zmian społecznych poprzez zapewnienie pośrednictwa między ścierającymi się tradycjami i innowacjami. A ponieważ nie jest to dziełem przypadku, mamy wielką nadzieję, że każdy czytelnik tej publikacji znajdzie w niej pomysły, które pomogą mu jeszcze skuteczniej kontynuować swoją międzypokoleniową podróż.

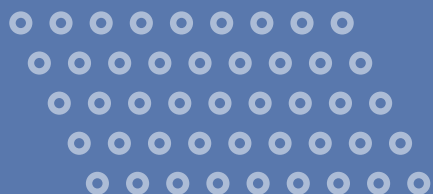
<sup>1</sup> I. Springate, M. Atkinson, K. Martin, *Intergenerational Practice: A Review of the Literature*, LGA Research Report F/SR262, NFER, Slough 2008.

Bardziej szczegółowe informacje dotyczące głównych zasad międzypokoleniowego procesu uczenia się można znaleźć w publikacji: Project MATES – Mainstreaming Intergenerational Solidarity (2008/2009): Guide of ideas for planning and implementing intergenerational projects.



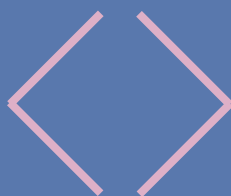


# EFEKTY DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH



## STARSI LUDZIE

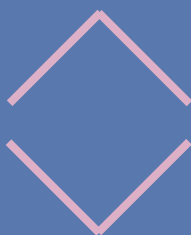
Mniejsza izolacja  
Dobrostan psychiczny  
i fizyczny



## MŁODZI LUDZIE

Poczucie własnej  
wartości  
Kompetencje

Lepsze zrozumienie  
Przyjaźń  
Radość  
Zaufanie



## SPOŁECZNOŚCI

Integracja  
Różnorodność wolontariuszy  
Inne polityki związane ze sprawami społeczności  
Większe zaangażowanie instytucji edukacyjnych

A photograph of a middle-aged man with short grey hair, wearing a light grey t-shirt, looking down at a young child's hand. The child is holding two red circular markers on their index and middle fingers. The man is also holding a red circular marker on his index finger. The background is a light blue wall with several other red and white circular markers pinned to it. The entire image has a blue tint.

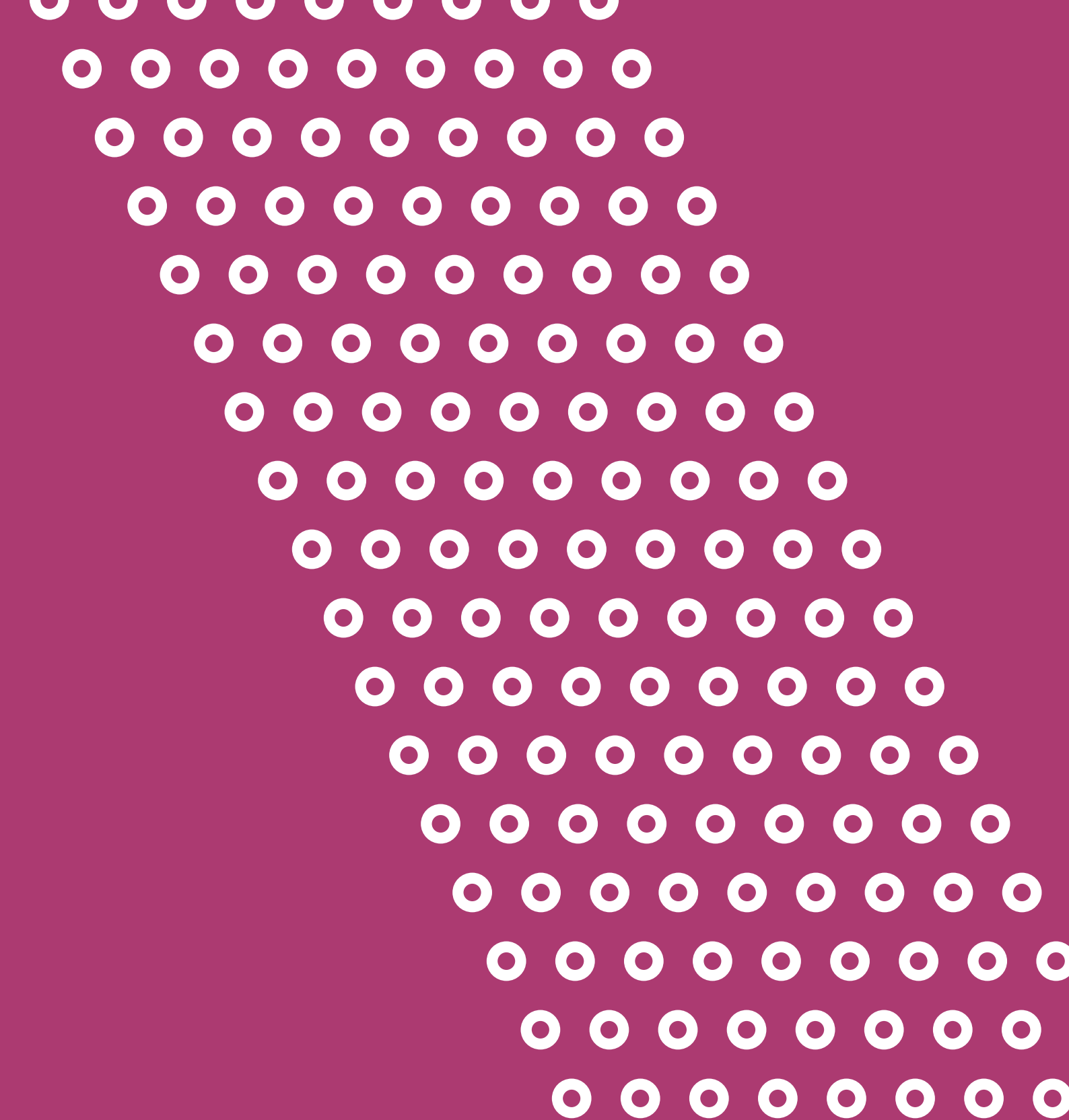
**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Skuteczne działania międzypokoleniowe muszą opierać się na postawie nastawionej na rozwój społeczności, odpowiadać na kwestie istotne dla społeczności oraz być rozwijane i wspierane przez jej liderów i członków.

Takie podejście promuje zrównoważony rozwój i pozwala społecznościom na wdrożenie umiejętności i powiązań niezbędnych do kontynuowania postawy międzypokoleniowej w ich codziennej pracy.

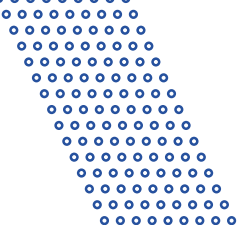
Vicki Titterington,  
manager w Linking  
Generations NI

zdjęcie:  
Kreisau-Initiative e.V.



# CZĘŚĆ I

## METODY PODSTAWOWE



# UMOWA GRUPOWA



## CELE

1. Ustalenie zasad na czas trwania seminarium.
2. Refleksja nad komunikacją międzypokoleniową.
3. Lepsze zrozumienie swojego zachowania w grupie.



## ZASTOSOWANIE

Ta metoda jest odpowiednia dla grup składających się z więcej niż 12 osób w wieku co najmniej 7 lat. Można ją zastosować na samym początku po to, by uczestnicy się poznali, lub po upływie kilku dni, by uczynić z komunikacji międzypokoleniowej temat do rozważań.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący powinien mieć świadomość, że podział na grupy na podstawie kryterium wieku niesie ryzyko „zaszufladkowania” uczestników. Dlatego na początku należy dokładnie wyjaśnić powód zastosowania takiego podejścia. Ostatecznie uczestnicy mogą sami dobrać się w grupy.



## MATERIAŁY

Tablica flipchart dla każdej grupy wiekowej.

## SPRZĘT

Tablica i markery.



## PRZESTRZEŃ

Sala konferencyjna ze stołami, na których można ułożyć tablice flipchart.



## CZAS

30–60 min

---

### UWAGI AUTORA:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Podczas dzielenia na grupy prowadzący może używać przedziałów wiekowych, by uniknąć stosowania słów takich jak „młodzi”, „w średnim wieku”, „starsi”.

**ZALECENIA:** Prowadzący powinien zachęcić uczestników, by podczas formułowania najważniejszych punktów byli szczerzy, ale też konstruktywni.

Na koniec można sporządzić umowę dla całej grupy.



## PROCES



### PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

#### Krok 1. Praca w grupach pokoleniowych (10–20 min)

Ćwiczenie daje przedstawicielom różnych grup pokoleniowych możliwość opowiedzenia o irytujących kwestiach międzypokoleniowych lub po prostu sformułowania swoich poglądów na temat dobrze poprowadzonego seminarium. Prowadzący dowolnie dzieli uczestników na 2–3 „grupy pokoleniowe” (np. młodzi, w średnim wieku, starsi).

Potem grupy mają 15 minut, żeby spisać najważniejsze punkty pojawiające się w odpowiedzi na następujące pytania:



Co jest niezbędne do dobrego odbioru tego seminarium, udanego procesu uczenia się i tego, byś czuł/czuła się dobrze w swojej grupie?  
Czy coś stoi temu na przeszkodzie? Czy już doświadczyłeś/doświadczyłaś czegoś negatywnego?

#### Krok 2. Prezentacja wyników (10–20 min)

Grupy przedstawiają sobie nawzajem wyniki swoich dyskusji. Na tym etapie nie przewiduje się rozmowy, uczestnicy mogą tylko zadawać pytania mające na celu pełne zrozumienie wypowiedzi.

## PODSUMOWANIE

#### Krok 3. Krótka dyskusja na forum grupy (10–20 min)

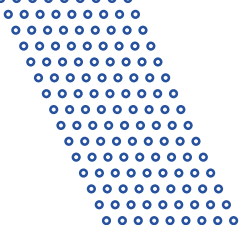
Końcowa dyskusja powinna być moderowana. Można wykorzystać poniższe pytania:



Co sądzisz o punktach wymienionych przez pozostałe grupy?  
Czy chcesz coś dodać?  
Czy jest coś, z czym zupełnie się nie zgadzasz?  
Czy któryś punkt szczególnie cię zainteresował?  
Jaką rolę odgrywa wiek w komunikacji tej grupy?

## KONTYNUACJA

Umowy powinny zostać powieszone na ścianie, by można było się do nich odwołać w razie powstania konfliktu wewnątrz grupy.



# CYTATY



## CELE

1. Uświadomienie sobie własnego stosunku do wieku.
2. Poszerzenie własnego sposobu myślenia o wieku, młodości i starości.



## ZASTOSOWANIE

Metoda sprawdza się dla 12–18 osób. Warto zastosować ją na początku warsztatu dotyczącego współpracy międzypokoleniowej lub podczas warsztatów integracyjnych rozpoczynających dłuższy projekt.



## MATERIAŁY

Koperty, kartki do notowania, długopisy lub flamastry.

## MATERIAŁY POMOCNICZE

Załącznik 1. Metoda „Cytaty” – sugerowane cytaty (patrz s. 56).

Wikicytaty:  
[https://pl.wikiquote.org/wiki/Strona\\_g%C5%82%C3%B3wna](https://pl.wikiquote.org/wiki/Strona_g%C5%82%C3%B3wna)



## CZAS

20–30 min

---

### UWAGI AUTORKI:

**ZALECENIA:** Zachęcam do przygotowania własnego zbioru cytatów.

**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ  
OSOBOM, KTÓRE DOPIERO  
ZACZYNAJĄ?**

To może zabrzmieć kiczowato, ale mówię poważnie: starajcie się wychwycić Momenty (tak, przez duże „M”), które mają miejsce między różnymi uczestnikami grupy, i okażcie swoją radość, również razem – jako grupa.

## PROCES



### PRZYGOTOWANIE

Zanim spotkasz się z grupą, przygotuj zbiór ciekawych cytatów dotyczących młodości (młodego pokolenia) i starości (starszego pokolenia). W bogatych zasobach Internetu znajdziesz dużo interesujących cytatów np. w Wikicytatach. Ważne, żeby cytaty pochodziły z różnych źródeł (literatura, filozofia, publicystyka itp.), z różnych epok historycznych i różnych krajów.

Każdy cytat zapisz bądź wydrukuj na osobnej kartce. Na innej kartce zapisz nazwisko autora/autorki cytatu i lata jego/jej życia. Zebrane cytaty potnij na cienkie paski i podziel na zestawy. Liczba zestawów zależy od tego, ilu uczestników spodziewasz się na warsztacie. Zestaw powinien zawierać cytaty oraz na osobnej kartce nazwiska autorów z informacją o latach ich życia bądź dacie powstania cytatu. Zestawy umieść w kopertach. W każdym zestawie powinno być minimum 6 różnych cytatów. Idealnie będzie, jeśli 2–3 cytaty będą się powtarzały w każdym zestawie.

### PRZEBIEG

#### Krok 1

Podziel grupę warsztatową na mniejsze np. 5-osobowe zespoły, w dowolny znany Ci sposób – może to być prosta wyliczanka lub jakaś inna forma, którą lubisz. Każdemu zespołowi przekaż po jednej kopercie, w której znajdują się cytaty i nazwiska autorów tych słów.

#### Krok 2

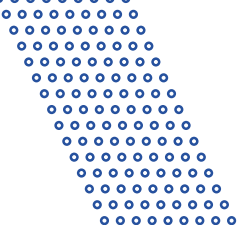
Poproś zespoły, by otworzyły koperty, dopasowały cytaty do autorów i uszeregowały je w kolejności od tych wypowiedzianych najwcześniej do tych wypowiedzianych najpóźniej. W ten sposób powstanie linia czasu.

#### Krok 3

Kiedy wszystkie grupy zakończą pracę, porównajcie efekty działania poszczególnych zespołów. Następnie wspólnie sprawdźcie, kto i kiedy wypowiedział przygotowane słowa. Zwróć uwagę na sytuacje, w których jeden cytat został dopasowany do nazwisk osób żyjących w innych epokach. Zapytaj każdą grupę, jak przebiegał proces dopasowywania cytatów – czy był to wybór przypadkowy czy może poparty konkretnymi argumentami (jeśli tak, to jakimi?).

### PODSUMOWANIE

Zapytaj uczestników i uczestniczki o to, co ich zaskoczyło, a co zastanowiło w tym ćwiczeniu i jakie mają wnioski? Jaki obraz starości i młodości kryje się za wybranymi cytatami? Na ile jest on odmienny od tego, co uczestnicy warsztatów słyszą o starości i młodości w różnych sytuacjach w swoim życiu? Co to ćwiczenie mówi o dialogu międzypokoleniowym i jak możemy wykorzystać te refleksje w naszym własnym działaniu? Zadbaj, aby głos każdej osoby został usłyszany w dyskusji. Na koniec poproś, by każda osoba wybrała jeden cytat, który uważa na ten moment za szczególnie ważny, a następnie skomentowała jednym zdaniem swój wybór.



# WIEŻA



## CELE

1. Wzmocnienie umiejętności współpracy w grupie.
2. Rozpoznanie zasobów grupy pod kątem umiejętności pracy zespołowej i kreatywnego myślenia.
3. Podniesienie umiejętności zarządzania czasem i zasobami w grupie.



## ZASTOSOWANIE

Metodę warto zastosować, jeśli grupa, z którą pracujemy, będzie podejmowała wspólne działania, ponieważ jest ona doskonałym wstępem do rozmowy na temat współpracy w grupie. Pokazuje, jakie zadania podejmujemy, pracując w grupie, i jak je realizujemy. Wskazuje różne możliwości osiągnięcia tego samego celu przy użyciu takich samych zasobów czasowych i materialnych. Pokazuje drogę od pomysłu do realizacji, czynniki, które wpływają na to, że udaje się zrealizować zadania według planu, oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (np. kiedy wieża się przewraca) i pod presją czasu.

**Wariant:** Można wprowadzić zasadę milczenia podczas fazy realizacji. Ten wariant metody ma na celu rozluźnienie typowych wzorców interakcji oraz pomaga uczestnikom w skupieniu uwagi na sobie nawzajem i na swojej pracy w grupie. Z mojej obserwacji wynika, że bardzo dobrze wpływa to na grupę i pomaga zrozumieć fazy planowania i realizacji.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Skupienie uwagi na grupie podczas wykonywania przez nią zadania. Podstawowa wiedza z zakresu ról grupowych i dynamiki grupy oraz faz realizacji projektu.



## MATERIAŁY

Taśma klejąca papierowa (150 cm na grupę), szare gazety codzienne (taka sama ilość dla każdej grupy), ewentualnie: przygotowana wcześniej i wydrukowana instrukcja do ćwiczenia dla uczestników.

## SPRZĘT

Stoper.



## PRZESTRZEŃ

Wielkość przestrzeni powinna być odpowiednia do liczby uczestników, tak aby każda podgrupa mogła swobodnie zbudować wieżę w jednym pomieszczeniu.



## CZAS

45-60 min

---

### UWAGI AUTORKI:

**ZAŁECENIA:** Ważne, aby zapytać uczestników, czy zadanie jest zrozumiałe i czy wszyscy zrozumieli zasady.





## PROWADZENIE

Poniżej przedstawiono przykładowy przebieg ćwiczenia.

„Chciałabym Wam zaproponować ćwiczenie o nazwie Wieża, w którym podzielimy się na 4–5-osobowe drużyny konstruktorów. Każda drużyna szuka takiego miejsca w pomieszczeniu, gdzie będzie mogła swobodnie wznieść swoją wieżę.

Celem tego ćwiczenia jest zbudowanie w ciągu 20 minut możliwie najwyższej wieży. Budowla powinna mieć stabilną konstrukcję, ale nie może być do niczego przymocowana, i powinna być ładna. Stabilność wieży będzie później testowana. Materiał, który dostaniecie, celowo jest bardzo skąpy. Waszym budulcem jest szara gazeta i fragment taśmy papierowej. Zadanie składa się z dwóch faz.

### 1. Faza planowania (trwa 5 minut)

Podczas fazy planowania możecie ze sobą rozmawiać i wymyślać konstrukcję budowli oraz zastosowanie materiałów. Nie możecie dotykać materiałów ani zapisywać czy szkicować pomysłów. Ważne, aby w tym czasie zaplanować podział zadań w zespole, ponieważ podczas budowania wieży nie będziecie mogli ze sobą rozmawiać.

### 2. Faza działania (trwa 15 minut)

Podczas fazy działania wykonujecie zadanie, czyli budujecie wieżę. W trakcie tej fazy nie możecie ze sobą rozmawiać, możecie komunikować się tylko gestami. Za użycie słów drużynie będą odejmowane punkty. Pamiętajcie, że ważna jest współpraca. Powodzenia!”

Po upływie 20 minut prowadzący przerywa pracę drużyn i ogłasza zadanie niespodziankę. Każda drużyna ma 5 minut, aby przygotować dwuminutowe przemówienie na cześć swojego drapacza chmur.

Po 5 minutach rozpoczynamy „uroczystości” związane z otwarciem drapacza chmur. Wszyscy przechodzą od jednego placu budowy do drugiego i zbierają się wokół budowli, podczas gdy dana drużyna wygłasza przemówienie.

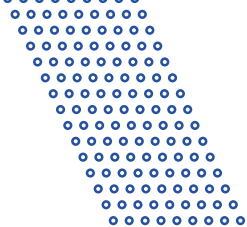
Kiedy wszystkie wieże zostaną zaprezentowane, w pierwszej kolejności jury złożone z osoby prowadzącej i przedstawicieli z każdej drużyny przyznaje punkty za najwyższą i za najładniejszą wieżę. Następnie rozpoczynamy testowanie. Do testowania stabilności danej wieży zapraszamy przedstawicieli pozostałych grup, którzy w odległości 50 cm od wieży sprawdzają jej stabilność, wspólnie dmuchając w jej kierunku przez 1 minutę. Gratulujemy wszystkim ekipom brawami. Po tym etapie przechodzimy do podsumowania ćwiczenia.

## PODSUMOWANIE

Osoba prowadząca powinna dopilnować, aby każda z drużyn miała tyle samo czasu na wypowiedź. Ponadto prowadzący powinien wskazywać różnice w strategiach budowy bez uogólniania i wartościowania. Możesz skorzystać z pytań pomocniczych:



Czy zadanie było dla was łatwe czy trudne? Jaka atmosfera panowała w drużynie? W jaki sposób przebiegała u was faza planowania? Jak powstał pomysł na waszą wieżę? Kto był autorem pomysłu? W jaki sposób wybraliście metodę budowania wieży? W jaki sposób podzieliście się pracą? Czy brak słownego porozumiewania się przyczynił się do stresu czy też przyjemności? Utrudniał czy pomagał we wspólnej pracy? Jak wam się współpracowało podczas budowania wieży? Czy wasz pomysł się sprawdził, czy może zmienialiście go w trakcie? Jakie trudności i niespodziewane sytuacje się pojawiły? Jak sobie z nimi poradziliście? Co wam pomagało, a co przeszkadzało we wspólnej pracy? Czy wydarzyło się coś zaskakującego? Czy wyciągnięte zostały jakieś wnioski, które można przełożyć na pracę grupy na co dzień?



# WYLICZANKI



## CELE

1. Zbudowanie więzi w grupie.
2. Wprowadzenie uczestników do działań społecznych i artystycznych wykorzystujących historie osobiste.



## ZASTOSOWANIE

Metoda sprawdza się w grupie od 10 do 20 osób i ma charakter ćwiczenia pamięciowo-twórczego. Do udziału można zaprosić dzieci powyżej 6 roku życia.

Wyliczanki, dziecięce wierszyki o charakterze rymowanek, najczęściej służą wyznaczeniu kolejności uczestników w zabawie. W tradycji ludowej występował podział: inne wyliczanki przeznaczone były dla dzieci, inne dla młodzieży, a inne dla dorosłych. Wyliczanki mogą być materiałem do pracy z pamięcią i śledzenia historii osobistych.

Obecnie goszczą głównie w przedszkolach i na podwórkach. Wciąż jednak stanowią cenny zbiór, bo „dostosowują” się do otaczającego nas świata i często zawłaszczają obce słowa w celu ich spolszczenia i użycia w rymowance. Wyliczanki mają formę praktyczną i otwartą. Wciąż powstają nowe, adekwatne do czasów, np. „Nie do rymu, nie do taktu, wsadź se palec do kontaktu” – nasi dziadkowie/pradziadkowie na pewno nie używali jej w dzieciństwie.

**Wariant:** Zakres obiektów literackich można rozszerzyć do ogółu rymowanek, jednak wyliczanki bardziej świadczą o kulturze codziennej czasów, w których powstały.

**Inne zastosowania:** działania teatralne, a w przypadku długofalowego projektu tworzenie przez uczestników książki artystycznej wykorzystującej zebrane wyliczanki. Zebrane wyliczanki mogą posłużyć jako źródło inspiracji do materiałów promocyjnych oraz obiektów artystycznych (współtworzonych z uczestnikami).

Wyliczanki i ustna literatura podwórkowa w swojej funkcji i istocie są czułym barometrem społecznych nastrojów. Ze względu na charakter wyliczanek i ich czasem brutalne odniesienia do codzienności, podczas ćwiczenia mogą pojawić się przykłady wyliczanek antysemitkich, antyromskich, antypolskich, czy antyniemieckich. Przykłady takich wyliczanek mogą być wyjściem do dyskusji o „obcym”. Osoba prowadząca sama może sprowokować rozmowę na ten temat.



## MATERIAŁY

Kartki samoprzylepne (typu Post-it) lub kartki A4, długopisy, flamastry, tzw. taśma malarska (nie pozostawia śladów na ścianie).

## SPRZĘT

Powierzchnia do przymocowania karteczek – flipchart lub ściana.

## CZAS

40–50 min

### UWAGI AUTORKI:

#### CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:

Dzieci poniżej 6 roku życia są za małe, by uczestniczyć w tej aktywności.





## PRZYGOTOWANIE

Osoba prowadząca ma wydrukowaną listę mniej znanych wyliczanek. Proponowane wyliczanki do użycia przedstawiono w załączniku (patrz s. 57).

Osoba prowadząca, korzystając z taśmy malarskiej, tworzy schematyczny kontur Polski na ścianie, flipcharcie lub podłodze. Jeśli grupa będzie działała razem dłużej, warto wybrać takie miejsce, z którego mapa nie zostanie szybko usunięta.

## PROWADZENIE

### Szukanie w pamięci

Grupa siedzi w kole. Ćwiczenie zaczyna osoba prowadząca, przypominając wybraną przez siebie wyliczankę – najlepiej, jeśli będzie to taka, którą rzeczywiście pamięta ze swojego dzieciństwa lub doświadczeń z własnymi dziećmi. Czy uczestnicy ją znają? Czy są jakieś różnice w wersjach uczestników? Następnie osoba prowadząca prosi uczestników, by każdy z nich przypomniał sobie inne wyliczanki i zapisał na kolorowych karteczkach (w przypadku najmłodszych dzieci może być potrzebna pomoc). Osoba prowadząca może podzielić uczestników na pary bądź mniejsze grupy, aby ułatwić im przypominanie sobie wyliczanek.

### Opowieści

Osoba prowadząca może użyć jedną z wcześniej przygotowanych wyliczanek, aby wskazać osobę, która jako pierwsza wyrecytuje swoje znalezisko. Wyliczanka przedstawiona przez osobę prowadzącą może posłużyć jako materiał do wspólnej analizy. Prowadzący może zapytać:



Czy uczestnicy wiedzą, co oznacza każde słowo w danej wyliczance?  
Skąd mogła się wziąć historia przedstawiona w wyliczance? Kto mógł ją zainspirować?  
Do jakich zabaw jej się używa?  
Czy to tylko wyliczanka, czy także indywidualna forma zabawy?  
Czy inni uczestnicy ją znają? Jeśli tak, to czy ich wersje różnią się od zaprezentowanej (melodycznie, tekstowo)?  
Do jakich zabaw używali jej inni uczestnicy?  
Dzięki komu ją znają – babci, dziadkowi, kolegom?

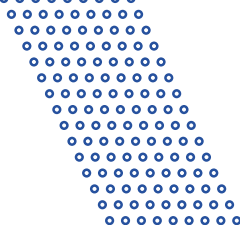
Osoba prowadząca prosi wybranego wcześniej uczestnika lub uczestniczkę, aby odczytał/odczytała wyliczankę spisaną na kartce. Następnie osoba prowadząca prosi, aby uczestnik/uczestniczka umieścił/umieściła kartkę z wyliczanką na „mapie” wyznaczonej przez kontur – w miejscu urodzenia. Osoba prowadząca zaprasza uczestników do rozmowy, zadając pytania wg powyższego schematu. Taki wywiad powtarza się przy każdym uczestniku.

## PODSUMOWANIE

Gdy zbiór wyliczanek zostanie wyczerpany, a mapa zapełni się karteczkami, osoba prowadząca zaprasza uczestników do podzielenia się wrażeniami. Można zapytać, które z wyliczanek najbardziej zapadły im w pamięć i dlaczego? Uczestnicy mogą w ten sposób porównać swoje obserwacje i wnioski.

## KONTYNUACJA

Jeśli grupa będzie pracować dalej można zaprosić uczestników do burzy mózgów i zastanowić się, jakie zastosowania dla wyliczanek można znaleźć w dalszej pracy?



# TAŚMOCIĄG



## CELE

1. Wzajemne poznanie się uczestników warsztatów.
2. Integracja i budowanie dobrej atmosfery w grupie.



## ZASTOSOWANIE

Metoda idealnie pasuje do wprowadzenia jej na początku warsztatów, zaraz po pierwszym zapoznaniu się uczestników. W ćwiczeniu powinno wziąć udział minimum 8 osób. W przypadku nieparzystej liczby uczestników trener może dołączyć do uczestników lub zaproponować dołączenie jednej osoby do którejś z par.

**Wariant:** Zamiast tytułowego taśmociągu, czyli utworzenia dwóch rzędów uczestników naprzeciwko siebie, można zaproponować dwa kręgi – wewnętrzny i zewnętrzny – w których uczestnicy stają naprzeciwko siebie.

Jeśli mamy do dyspozycji przestrzeń i krzesła, możemy wykonać ćwiczenie na siedząco.



## SPRZĘT

Sygnał dźwiękowy – dzwoneczek, budzik, gong itp.



## PRZESTRZEŃ

Przestrzeń powinna być tyle swobodna, aby móc stanąć bądź usiąść w rzędzie.



## CZAS

10–15 min

## PROCES



## PRZYGOTOWANIE

Nim osoba prowadząca zastosuje tę metodę, powinna się upewnić, czy pomieszczenie jest na tyle przestronne, aby grupa mogła swobodnie stworzyć dwa rzędy lub dwa kręgi.

Pary stają naprzeciwko siebie (zwykle komfortowa jest odległość na wyciągnięcie ręki), a osoba prowadząca zabiera głos i tłumaczy przebieg zadania. Instruuje, jaki znak będzie informacją, że należy zmienić parę.

Udzielane w trakcie ćwiczenia odpowiedzi na pytania mogą być lekkie, spontaniczne, niezobowiązujące. Mówimy tyle, ile chcemy. Jeśli to konieczne, dajemy rozmówcy chwilę na zastanowienie.

---

### UWAGI AUTORKI:

**ZALECENIA:** Jeśli w ćwiczeniu uczestniczą osoby starsze, to ważne jest zachowanie odpowiedniej odległości między uczestnikami, tak aby każdy mógł dobrze słyszeć.

Poniżej przedstawiono przykładowy przebieg ćwiczenia.

„Chciałbym zaproponować ćwiczenie, które pozwoli nam bliżej się poznać. Zapraszam was na środek sali. Proszę, uformujmy dwa rzędy, stojąc naprzeciwko siebie. Czy każdy ma przed sobą partnera do rozmowy? Jeśli tak, to objaśnię, na czym polega to ćwiczenie.

Celem ćwiczenia jest wzajemne poznanie się poprzez rozmowę na proponowane tematy. Ma ono niezobowiązujący charakter, więc zapraszam do spontanicznych odpowiedzi. Możemy mówić tyle, ile chcemy. Jeśli to konieczne, dajemy rozmówcy chwilę na zastanowienie się.

Będziemy rozmawiać w parach na zaproponowane przez ze mnie tematy. Na każdą rozmowę w parze mamy 2 minuty. Po upływie tego czasu usłyszycie dźwięk, który będzie oznaczał, że przerywacie rozmowę. Następnie, jako osoba prowadząca, będę proponował zmianę miejsca, na przykład poproszę o przesunięcie się osób w prawym rzędzie o dwa miejsca w lewo. Tym samym będziemy mieli okazję poznać większą liczbę osób. Dlatego wprowadzam zwyczaj witania się i żegnania się z rozmówcą przy każdej zmianie partnera (na przykład: Cześć, jestem Ania...; dziękuję za rozmowę).

Czy dla każdego zasady są zrozumiałe? Jeśli tak, to zaczynamy.

Przywitałmy się z naszym pierwszym rozmówcą.  
Zacznijmy od łatwej tematyki. Pierwszy temat do rozmowy to: moje ulubione warzywo (owoc, zwierzę itp.) to..., dlatego że...  
[...] Kolejny temat to: co najbardziej lubię robić w wolnym czasie?



Przykłady tematów:

Moje ulubione miejsce na ziemi.  
Powiedz mi o sobie coś, czego jeszcze nie wiem?  
Co sprawia ci radość, a co cię smuci?  
Co cię wzrusza?  
Twoje ulubione wspomnienie z dzieciństwa.  
Czego oczekuję od tych warsztatów?  
Jestem tu, ponieważ...

Następnie można zastosować niedokończone zdania, typu:

Kiedy rano wstaję, to myślę...  
Inspirują mnie osoby, które...  
Podziwiam innych za...  
Młodość kojarzy mi się z...  
Starość jest dla mnie jak...

Później pytania bardziej abstrakcyjne i zabawne:

Co byś zabrał na bezludną wyspę?  
Gdybyś wygrał na loterii 5 milionów złotych, co byś z nimi zrobił?  
Gdybyś mógł spełnić swoje największe marzenie, to co to by było?  
Co byś zmienił w swojej miejscowości, gdybyś został prezydentem/burmistrzem?

## PODSUMOWANIE

Przed nami ostatnia runda, którą zakończy rozmowa na temat...

Czas minął. Podziękujmy swoim partnerom za rozmowę. Dziękuję wszystkim za aktywny udział w ćwiczeniu i zapraszam do zajęcia miejsc.

Jakie są wasze wrażenia po tym ćwiczeniu?





# ILE LAT MA SENIOR?



## CELE

1. Refleksja na temat wieku i starości.
2. Zwrócenie uwagi na subiektywne postrzeganie starości.



## ZASTOSOWANIE

Krótkie ćwiczenie na rozgrzewkę i początek wspólnej pracy. Metoda ta może być początkiem warsztatów, podczas których grupa planuje działania, usługi lub aktywności skierowane do seniorów lub grup międzypokoleniowych.



## MATERIAŁY

Karteczki samoprzylepne typu Post-it, długopisy, flamaster, flipchart.



## CZAS

15–20 min

### UWAGI AUTORKI:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Często w grupach międzypokoleniowych słowo „senior” wzbudza dużo kontrowersji. Zwróć uwagę, żeby w tym ćwiczeniu dyskusja nie skupiła się wokół zagadnienia szukania synonimu dla tego określenia („zamiennika” dla „seniora”). To może być pomysł na inną dyskusję bądź ćwiczenie.



zdjęcie:  
Kreisau-Initiative e.V.



## PROCES



### PRZYGOTOWANIE

W widocznym miejscu narysuj linię. Stanie się ona osią czasu, na której umieścisz odpowiedzi uczestników.

### PROWADZENIE

#### Krok 1

Na początku spotkania, dyskusji lub warsztatu rozdaj uczestnikom kolorowe karteczki typu Post-it. Poproś, żeby każda osoba zapisała odpowiedź na pytanie: ile lat ma jej zdaniem senior? Niech to będą konkretne liczby.

#### Krok 2

Zbierz karteczki i zapisz wszystkie pojawiające się odpowiedzi na tablicy, najlepiej na narysowanej wcześniej osi czasu. Jeśli niektóre liczby się powtarzają, to zapisz je tyle razy, ile razy wystąpiły. Uporządkuj je od najniższej wartości do najwyższej. Sprawdź, jakie są tendencje w grupie (jakich odpowiedzi jest najwięcej). Jeśli wśród uczestników są osoby, które mają tyle lat, ile wskazano w odpowiedziach, zapytaj, czy czują się seniorem/seniorką i co to dla nich oznacza.

#### Krok 3

Przeanalizuj z grupą odpowiedzi, których udzielili uczestnicy. Jaka jest rozpiętość liczb? Może się zdarzyć, że wśród odpowiedzi pojawią się liczby nawet w zakresie od 55 do 90. Zwróć uwagę, że między kimś, kto ma 55 lat, a kimś, kto ma 90 lat, jest 35 lat różnicy. To całe pokolenie! Kondycja tych osób, potrzeby i styl życia są zupełnie inne.

### PODSUMOWANIE

Nasze wyobrażenie o tym, kiedy zaczyna się starość, zależy w dużej mierze od naszego wieku i od tego, czy na co dzień mamy okazję spotykać się z osobami starszymi.

Zastanówcie się w grupie:



Kiedy zaczyna się starość?

Co wpływa na rozpoczęcie starości: wiek, rola społeczna, jakiś ważny moment w życiu (np. przejście na emeryturę), kondycja fizyczna itd.?

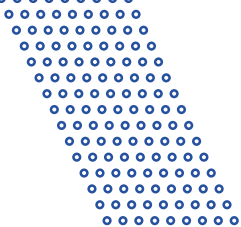
W dyskusji można przywołać wewnętrzny podział starości opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Dyskusja będzie tym ciekawsza, im bardziej zróżnicowana wiekowo będzie grupa uczestników.

### SŁOWNICZEK POJĘĆ

Wiek przedstarczy wg WHO: 45–50 lat

Wczesna starość wg WHO: 75–89 lat

Dojrzała starość wg WHO: 90 lat i więcej (długowieczność, wiek sędziwy).



# WSPOMNIENIE Z DZIECIŃSTWA



## CELE

1. Przełamanie lodów, wprowadzenie dobrego nastroju.
2. Budowanie bliskości między członkami grupy.
3. Przygotowanie do myślenia o przeszłości.



## ZASTOSOWANIE

Metoda sprawdza się w grupie od 12 osób wzwyż. Warto ją zastosować jako rodzaj rozgrzewki przed innymi działaniami związanymi z tematyką przeszłości – ze wspomnieniami, lokalną historią itd. Pomaga osobie prowadzącej określić stopień otwartości grupy.



## MATERIAŁY

Białe kartki/tekturniki, identyczne pisaki, podkładki do pisania (lub miejsca przy stole), papierowa taśma klejąca.



## CZAS

30 min

## PROCES



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

Zadanie składa się z pięciu etapów i są to kolejno:

1. Wizualna rozgrzewka;
2. Zapisanie wspomnienia;
3. Zapoznanie się ze wspomnieniami innych i dokonanie wyboru;
4. Prezentacja wyboru – sieć;
5. Rozmowa o wrażeniach i obserwacjach.

### Krok 1. Wizualna rozgrzewka

Uczestnicy zebrani są w jednym miejscu. Stoją lub siedzą w taki sposób, aby wzajemnie się widzieć (wokół stołu, w kręgu, półkołem). Osoba prowadząca prosi, aby wszyscy zamknęli oczy oraz żeby zachowali milczenie podczas wykonywania ćwiczenia. Łagodnym, kojącym głosem wprowadza zadanie: prosi, by każda osoba przypomniała sobie najwcześniejsze wspomnienie z dzieciństwa. Daje na to uczestnikom trochę czasu. Na tym etapie można zadać pytania dodatkowe:



Co widzisz?

Co się wtedy działo?

Jakie widzisz kolory, jakie zapachy czujesz?

Gdzie jesteś?

Czy ktoś jest z tobą?

Następnie osoba prowadząca prosi, by każda osoba spróbowała przypomnieć sobie pierwszy dzień w szkole. Uczestnicy ponownie mają na to trochę czasu. Można zadać pytania dodatkowe. Wreszcie osoba prowadząca prosi, aby każdy uczestnik przypomniał sobie miłe wspomnienie z dzieciństwa – szczególną sytuację, moment, w którym wydarzyło się coś niezwykle miłego, a osoba czuła się dobrze i wyjątkowo. Daje na to uczestnikom chwilę, po czym prosi o otwarcie oczu.

---

#### UWAGI AUTORKI

**ZALECENIA:** Osoba prowadząca również może wziąć udział w ćwiczeniu.

### Krok 2. Zapisanie wspomnienia

Osoba prowadząca rozdaje wszystkim uczestnikom kartki papieru oraz pisaki. Prosi, aby każda osoba samodzielnie i w skupieniu zapisała swoje wspomnienie. Forma zapisu jest dowolna – może to być jedno zdanie, krótka notatka, opis sytuacji, zbiór pojedynczych słów, dialog. Ważne, żeby wspomnienie było zapisane tylko na jednej stronie kartki. Gdy wspomnienia będą gotowe, osoba prowadząca prosi, by każdy zostawił swoje wspomnienie na stole przy zajmowanym miejscu lub nakleił je na ścianę w wybranym miejscu.

### Krok 3. Zapoznanie się ze wspomnieniami innych i dokonanie wyboru

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do „zwiedzania” wspomnień innych osób – przeczytania ich uważnie i zatrzymania się przy jednym wybranym. Kluczem dokonanego wyboru powinno być podobieństwo własnych wspomnień i doświadczeń. Gdy uczestnik znajduje wspomnienie innej osoby, które jest mu bliskie bądź podobne do jego własnego, zatrzymuje się lub siada przy nim.

### Krok 4. Prezentacja wyboru – sieć

Osoba prowadząca prosi, żeby pierwsza osoba z grupy przeczytała wybrane przez siebie wspomnienie i krótko wyjaśniła, dlaczego zdecydowała się na taki wybór (opowiada własne, podobne wspomnienie). Osoba, której wspomnienie wybrano, przejmuje głos – dzięki temu cała grupa dowiaduje się, czyje ono było i może zobaczyć dwie osoby dzielące podobne wspomnienie (mimo różnicy pokoleniowej). W ten sposób cała grupa łączy się ze sobą – przekazując głos osobie, której wspomnienie było wybrane przez przedmówcę.

## PODSUMOWANIE

### Krok 5. Rozmowa o wrażeniach i obserwacjach

Metoda ta służy dostrzeżeniu bliskości i podobieństwa w miłych wspomnieniach z dzieciństwa, które miewamy podobne pomimo wieku. Doświadczenie pokazuje, że uczestnicy często piszą o Wigilii, otrzymaniu prezentu, o pierwszym rowerze. Ważnym zadaniem osoby prowadzącej jest obserwowanie emocji pojawiających się w grupie w trakcie ćwiczenia i zaproszenie uczestników do podzielenia się obserwacjami i przemyśleniami płynącymi z tego wspólnego doświadczenia. Rozmowa może odbyć się w formie „rundy” (uczestnicy zabierają głos kolejno po sobie) lub swobodnej konwersacji z zasadą słuchania siebie nawzajem.



# WSPÓLNA LINIA



## CELE

1. Budowanie świadomości uczestnika w zakresie jego myślenia o wieku.
2. Promowanie dyskusji o różnorodności, szczególnie tej związanej z wiekiem.



## ZASTOSOWANIE

Metoda najlepiej sprawdzi się jako aktywność wprowadzająca, przygotowanie do rozmów o wieku. Jest odpowiednia dla każdej grupy składającej się z osób w różnym wieku. Jednak wymaga, aby osoby uczestniczące były w stanie przez kilka minut chodzić po sali bądź stać. Jeśli więc w grupie są osoby, które mają trudności z poruszaniem się, zastosowanie tej metody może nie być odpowiednie. Minimalna liczba uczestników to około 10 osób.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący musi czuć się swobodnie z grupą, reagować na to, co słyszy, i zachęcać uczestników do dyskusji. Nie może obawiać się ciszy po zadaniu pytania – to czas, w którym inni zastanawiają się nad odpowiedzią.



## PRZESTRZEŃ

Przestrzeń musi być na tyle duża, żeby cała grupa mogła stanąć w jednym rzędzie: wzdłuż, w poprzek lub dookoła pomieszczenia. Ćwiczenie można przeprowadzić zarówno w dużej sali konferencyjnej, jak i w małym pokoju – o ile tylko uczestnicy mają miejsce, by się przemieszczać.



## CZAS

Ćwiczenie można przeprowadzić szybciej lub wolniej. Ponieważ uczestnicy wykonują je na stojąco, najlepiej, by trwało nie dłużej niż 10–20 minut.



zdjęcie: Towarzystwo  
Inicjatyw Twórczych „e”





## PRZYGOTOWANIE

Upewnij się, że wszyscy uczestnicy są w stanie przez kilka minut chodzić po sali bądź stać. Pamiętaj, że nie jest to odpowiednia metoda dla osób, które mają trudności z poruszaniem się.



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

### Krok 1

Zaproś wszystkich do wzięcia udziału w ćwiczeniu na przełamanie lodów. Możesz je przedstawić jako wyzwanie dla grupy – to na pewno doda jej energii (a takich wyzwań będzie cała seria).

Prowadzący przedstawia serię zadań do zrobienia dla całej grupy. Zgodnie z zasadami na każde zadanie przeznaczony jest ograniczony czas (możesz zwiększyć limit czasu w zależności od liczebności grupy, ale generalnie zalecamy od 1 do 2 minut – niech będzie to ćwiczenie dynamiczne).

Grupa musi wykonać to zadanie bez rozmawiania. Pierwszy zestaw zadań powinien być związany z informacjami osobistymi na temat uczestników, ale z takimi, którymi ludzie zwykle nie mają problemu się dzielić. Zadaniem uczestników jest odpowiednie ustawienie się, od jednej strony pokoju do drugiej, (gdzie jedna strona reprezentuje najwyższe wartości odpowiedzi, a druga – najniższe), w ciągu minuty i w milczeniu.

Zacznij przykładowo od ustawienia wg informacji takich, jak:

- wzrost,
- rozmiar buta,
- liczba zwierząt domowych,
- liczba braci i sióstr,
- inne pomysły, które przychodzą ci do głowy.

Pogratuluj całej grupie dobrze wykonanego zadania i nie zwalniaj tempa – niech energia grupy nie słabnie!

### Krok 2

W ostatniej rundzie poproś, by uczestnicy ustawili się od najstarszego do najmłodszego. W tym zadaniu członkowie grupy będą musieli użyć liczenia na palcach i gestykulacji, tak jak przy poprzednich zadaniach. Gdy już się ustawią, zapytaj, czy tym razem czuli się inaczej niż w przypadku stawania w rzędzie na podstawie innych cech? Jeśli tak – dopytaj dlaczego. Jak czuły się osoby stojące na końcu linii, a jak te stojące w środku? Jeśli dyskusja się rozwija, możesz rozszerzyć ćwiczenie, dając szansę wymiany poglądów różnym grupom wiekowym. Na przykład: czy osoby po 70 roku życia mają jakieś rady dla dwudziestolatków? A może 30-latkowie chcą poradzić coś osobom po 60 roku życia? W trakcie tego ćwiczenia ludzie bardzo często twierdzą, że wiek nie jest dla nich istotny, albo w ogóle nie chcą mówić, ile mają lat. Dyskusja o tym, dlaczego tak się dzieje, może być bardzo ciekawa.

## PODSUMOWANIE

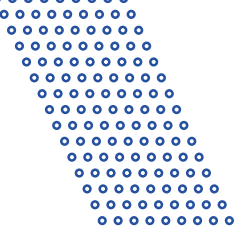
Zaznacz, że wiek jest często postrzegany jako coś dużo bardziej osobistego niż na przykład wzrost czy liczba zwierząt domowych. Wiek zajmuje tu szczególną pozycję ze względu na powiązane z nim stereotypy.

### UWAGA AUTORKI:

### CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:

Nie przeprowadzaj w grupie ludzi mających problemy z poruszaniem się.

**ZALECENIA:** Utrzymaj dynamikę – kontroluj ciszę, chwal osiągnięcia, dbaj o wysoki poziom energii.



# BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI WIEKU



## CELE

1. Danie uczestnikom szansy na osobiste przemyślenia dotyczące postrzegania wieku.
2. Umożliwienie uczestnikom otwartego dialogu na temat ich stereotypowego podejścia do wieku.



## ZASTOSOWANIE

Metodę można zastosować w grupie na każdym etapie, ale ważne, by najpierw dokładnie przyjrzeć się postrzeganiu wieku przez wszystkich. Zbyt często wydaje nam się, że to inni są uprzedzeni, a nie my. To ćwiczenie pokaże, że – w mniejszym lub większym stopniu – każdy ma jakieś swoje stereotypy.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Wystrzegaj się oceniania uczestników – ważne, by dać uczestnikom przestrzeń do otwartej rozmowy o dyskryminacji ze względu na wiek. A to nie będzie miało miejsca, jeśli prowadzący okaże niezadowolony z powodu danej opinii, danego wkładu w dyskusję. To ćwiczenie ma pobudzić do szczerej refleksji.



## MATERIAŁY

Dla każdej grupy liczącej 3–5 osób potrzebne będą: duża kartka papieru (tablica flipchart lub podobna), cienkie flamastry lub ołówki, materiały do rękodzieła, klej, rzeczy, które można przykleić, oraz farbki lub inne kreatywne elementy.



## PRZESTRZEŃ

Przestrzeń powinna umożliwiać swobodną pracę w małych grupach.



## CZAS

30–60 min (w zależności od wielkości grupy i tempa dyskusji).

### UWAGI AUTORKI:

**DON'T:** Nie oceniaj innych na podstawie ich komentarzy na temat wieku – przedyskutujcie je.

**DO:** Używaj sformułowań „my” i „nas”. Pamiętaj, że nie tylko uczestnicy muszą pracować nad dostrzeżeniem swoich uprzedzeń – dotyczy to nas wszystkich. Okaz trochę pokory.



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

Podziel wszystkich uczestników na mniejsze grupy – mogą składać się z osób w tym samym wieku lub być zróżnicowane wiekowo. Ćwiczenie uda się przy każdym scenariuszu – miej tylko na względzie, że krytyczne słowa grup homogenicznych mogą być gorzej odebrane przez resztę grupy. Poproś każdą grupę, by przygotowała obrazek typowej osoby młodej i starszej (możesz oczywiście użyć innych słów).

Jeśli są cztery grupy, to dwie powinny zająć się „młodym”, a dwie „starym”. Daj każdej z nich maksymalnie 20 minut na wykonanie rysunku. Niektóre osoby mogą niechętnie podejść do rysowania, w takim przypadku poproś je, by na obrzeżu kartki wypisały słowa, które kojarzą się z przedstawioną osobą. Ważne, by uczestnicy byli szczerzy i mówili wszystko, co pomyślą – jakkolwiek niepoprawne politycznie to będzie...

Gdy grupy skończą, poproś każdą z nich o zaprezentowanie rysunku i głównych punktów rozmowy. To rozpocznie ożywioną dyskusję.

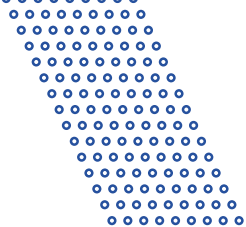
## PODSUMOWANIE

Ważne, by przypomnieć wszystkim zgromadzonym, że wszyscy mamy jakieś stereotypy dotyczące wieku, rasy, płci itd. Grupowanie ludzi to nasz ludzki sposób na zrozumienie społecznego świata. Ale też bardzo ważne jest dostrzeżenie negatywnej strony tego, że wszyscy czasem myślimy stereotypowo.

Często pokazuję, jak społecznie nieakceptowane byłoby, gdybym poprosiła o narysowanie „typowego” obrazu kogoś wyznającego taką czy inną religię itp., ale grupa nie znalazła nic niestosownego w robieniu takich podziałów ze względu na wiek... To interesujące!

**BIORĄC POD  
UWAGĘ TWOJE  
DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU  
DZIAŁAŃ MIĘDZY-  
POKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ  
OSOBOM, KTÓRE  
DOPIERO  
ZACZYNAJĄ?**

Trzeba ułatwić uczenie się razem w grupach międzypokoleniowych, a nie tworzyć przestrzeni dla anonimowej wymiany doświadczeń czy też oferować idealny, gotowy program. To nie oznacza pozwolenia na to, żeby zapanował chaos i cele wymknęły się spod kontroli. Nigdy nie podważajcie umiejętności ani gotowości (młodych czy starszych) do ciężkiej pracy nad wspólnym celem. A z drugiej strony – i tu leży niebezpieczeństwo programu „idealnego” – nie wyznaczajcie grupie zbyt wielu celów tylko po to, żeby wśród nich znaleźli jakiś wspólny mianownik.



# ŁUDZKIE BINGO



## CELE

1. Przełamanie lodów i umożliwienie uczestnikom swobodnego opowiedzenia o sobie.
2. Nadanie dynamiki grupie.



## ZASTOSOWANIE

Metoda zalecana na początek, na przełamanie lodów. Typowe ćwiczenie dla osób, które spotykają się po raz pierwszy.



## MATERIAŁY

Plansze do bingo dla każdego uczestnika (wzór w załączniku – można go oczywiście dostosować do grupy) oraz długopisy lub markery.



## PRZESTRZEŃ

Przestrzeń powinna być na tyle duża, żeby uczestnicy mogli swobodnie chodzić po sali.



## CZAS

To raczej szybka aktywność – zacznij od 5 minut i sprawdź, czy komuś udało się już wykrzyknąć: „Bingo!”.

## PROCES

## PRZYGOTOWANIE

Przy tym ćwiczeniu konieczne będzie poruszanie się po sali, ale może też się udać, jeśli niektóre osoby będą siedzieć przy stołach.



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

To bardzo prosta gra, której format jest znany większości osób. W końcu to bingo! Różnica polega na tym, że tutaj gracze szukają osób z konkretnymi cechami, które mają wyszczególnione na swoich planszach. Każdy uczestnik dostaje planszę do bingo i ma 5 minut na rozgrywkę. Zadaniem graczy jest znalezienie osób, które mają cechy wypisane w kwadratach na danej planszy do gry.

## PODSUMOWANIE

Po upływie 5 minut prowadzący szuka zwycięzcy, czyli osoby, której udało się zaznaczyć wszystkie okienka i krzyknąć „Bingo!”. Jeśli zwycięzcy nie ma, można przedłużyć czas rozgrywki lub znaleźć osobę, która zakreśliła najwięcej pól. Gra ma na celu zbudowanie atmosfery dobrej zabawy i umożliwienie rozmowy ze wszystkimi (lub prawie wszystkimi) uczestnikami.

### UWAGI AUTORKI:

#### ZALECENIA:

To ćwiczenie powinno odbywać się w swobodnej atmosferze dobrej zabawy. Może jakaś nagroda dla zwycięzcy? Pamiętaj, że możesz zmieniać kategorie na planszach do bingo zgodnie z potrzebami.



**BIORĄC POD UWAGĘ TWOJE  
DOŚWIADCZENIE W PROWADZENIU  
DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM, KTÓRE  
DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Istnieje naprawdę o wiele więcej kategorii niż tylko wiek – trzeba mieć ich świadomość i nie ograniczać swojego postrzegania człowieka jedynie przez pryzmat jego metryki.

W skrócie oznacza to, że należy unikać wpadania w pułapkę frazesów. Tak jak młody człowiek może mieć bagaż historii życiowej, tak samo starszy może biegle obsługiwać komputer. Bądźcie otwarci i dajcie się zaskakiwać!

Stwórzcie przestrzeń zaufania – ludzie w każdym wieku muszą być cenieni i szanowani w ten sam sposób, bez merytokracji ze względu na wiek ani gloryfikacji młodości.

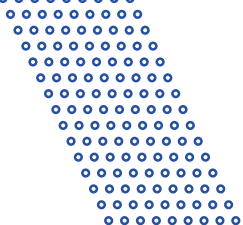
Pamiętajmy jednak, że różne grupy wiekowe często mają różne potrzeby, podejścia i pytania. Nie zaprzeczajmy więc istnieniu pewnej rzeczywistości związanej z wiekiem – niektórzy mogą bowiem być młodzi duchem, ale niekoniecznie ciałem.

Jeśli chodzi o metodologię, używajcie prawdziwych przedmiotów, sztuki, piosenek itp. Weźcie też pod uwagę różnorodne style i systemy uczenia się.

Heike Fahrn  
uczestniczka „Archipelagu  
Pokoleń” / DE

zdjęcie: Towarzystwo  
Inicjatyw Twórczych „ę”





# STEREOTYPOWE STWIERDZENIA



## CEL

Umożliwienie uczestnikom dostrzeżenia tego, jak wtłaczamy innych w stereotypy na podstawie wieku.



## ZASTOSOWANIE

To ćwiczenie może w szybki sposób pokazać, jak wtłaczamy innych w ramy stereotypów wyłącznie na podstawie wieku.



## MATERIAŁY

Wydrukowany zestaw „stereotypowych stwierdzeń” (w załączniku).

METODĘ OPRACOWAŁA:  
Lynn Johnston



## CZAS

10–20 min

UWAGI AUTORKI:

## PROCES

**ZALECENIA:** Przejdź szybko przez stwierdzenia, aby omówić wszystkie.



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

Powiedz grupie, że odczytasz teraz kilka stwierdzeń. Po przeczytaniu pierwszego zapytaj: „Czy to odnosi się do starszych czy młodszych?”. Uczestnicy pewnie odpowiedzą nieśmiało, że do obu grup. Zrób to samo z drugim stwierdzeniem, a potem z kolejnymi. Gdy dojdiesz do dziewiątego stwierdzenia, kilku uczestników prawdopodobnie powie, że do „obu grup wiekowych”.

## PODSUMOWANIE

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie, że takie same stwierdzenia często słyszy się w odniesieniu do obu grup wiekowych. Jak to możliwe? Bardzo dobrze ukazuje to absurdalny charakter stereotypów.

Chciałam też podkreślić, że uczestnicy śmiało używali kategorii „starsi” lub „młodszy”, ale gdyby przeprowadzić podobne ćwiczenie ze stereotypami dotyczącymi np. rasy, płci czy religii wszyscy pewnie szybko powiedzieliby, że nie wolno mówić w ten sposób. Dlaczego więc nie widzimy nic złego w szufladkowaniu z powodu wieku?



## **CZĘŚĆ II**

# **METODY ZAAWANSOWANE**

# MAPA ŻYCIA



## CELE

1. Refleksja nad historią rodzinną.
2. Umieszczenie losów uczestników w szerszym kontekście historycznym.
3. Rozmowa o uciekaniu i migracji.



## ZASTOSOWANIE

Ćwiczenie można przeprowadzić w grupie liczącej więcej niż 12 osób. Może okazać się krótkie lub czasochłonne – w zależności od liczby uczestników i ich chęci do refleksji. Wiek uczestników to minimum 16 lat (dzięki temu każdy będzie mógł odpowiedzieć na pytania).

W trakcie ćwiczenia można poruszyć kilka wątków przyciągających uwagę: ucieczka, migracja, międzypokoleniowy dialog w rodzinie lub wpływ wydarzeń historycznych na życie ludzi.

Na tym etapie pomiędzy uczestnikami powinna być już nawiązana nić zaufania, ponieważ osobiste historie to sprawa raczej intymna.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący musi umieć moderować dyskusję, podczas gdy uczestnicy opowiadają historie. Nie zawsze jest to łatwe, ale należy dopilnować, żeby każdy uczestnik miał szansę się wypowiedzieć.



## MATERIAŁY

Konturowa mapa na podłodze (wirtualna lub fizyczna, np. papierowa lub przyklejona taśmą) dostosowana do prawdziwych informacji o uczestnikach.

## SPRZĘT

Flipcharty i markery do wizualizacji wniosków z dyskusji.



## PRZESTRZEŃ

Duża sala, w której uczestnicy będą mogli swobodnie pracować z mapą. To ćwiczenie można też przeprowadzić na świeżym powietrzu.



## CZAS

40–60 min

### UWAGI AUTORA:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Prowadzący powinien na początku jasno powiedzieć, że w ćwiczeniu nie chodzi o geografię. Mapa jest jedynie środkiem, za pośrednictwem którego uczestnicy będą mieli możliwość wypowiedzenia się na temat historii swoich rodzin.

Prowadzący musi zapewnić każdemu uczestnikowi możliwość opowiedzenia co najmniej jednej historii. Może to oznaczać konieczność przerywania komuś, kto będzie opowiadał za długo.

Prowadzący powinien stworzyć atmosferę empatii, aby opowiadający czuli się komfortowo.

Trzeba mieć świadomość niebezpieczeństwa historycznego

**ZALECENIA:** Dobrym pomysłem będzie poinformowanie młodszych uczestników o ćwiczeniu dzień wcześniej, by mogli zrobić rozeznanie i pomyśleć nad historią swojej rodziny. relatywizmu, który może wypłynąć z indywidualnych historii życiowych.

## PROCES



### PRZYGOTOWANIE

Prowadzący powinien przygotować mapę (ułożyć ją na podłodze sali lub na zewnątrz).

### PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

#### Krok 1. Zajmij pozycję na mapie (20–30 min)

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że w tym ćwiczeniu chodzi o spojrzenie w głąb historii ich własnej rodziny oraz rodzin innych uczestników. Na podłodze leży mapa (jej kontury mogą też być zaznaczone taśmą). Można też umówić się, że miejsce spotkania jest centralnym punktem mapy. Prowadzący określa cztery kierunki na mapie i upewnia się, że każdy uczestnik się w nich orientuje.

Następnie uczestnicy proszeni są o zajęcie pozycji w sali, odpowiadając na pytania:



Skąd tu dziś przyjechałem/przyjechałam?

Gdzie się urodziłem/urodziłam?

Gdzie się urodzili moi rodzice?

(Uczestnicy sami decydują, czy mówią o ojcu czy matce.)

Gdzie się urodzili moi dziadkowie?

(Uczestnicy sami decydują, czy mówią o rodzicach ojca czy matki.)

Gdy uczestnicy zajmą swoje pozycje, prowadzący prosi wszystkich (lub tylko niektórych) o podanie nazwy lokalizacji, w której się znajdują, i opowiedzenie pokrótce swojej historii. Ciekawie będzie dowiedzieć się, dlaczego ktoś zmienił pozycję pomiędzy pytaniem drugim a trzecim.

Inne rozwiązanie: prowadzący może przygotować mapę na kartkach, po jednej na grupę. Potem uczestnicy nanoszą na mapy swoje trasy migracji i dyskutują o nich w małych grupach. To rozwiązanie dobrze sprawdzi się w większych grupach, w których słuchanie historii wszystkich uczestników na forum byłoby nudne.

### PODSUMOWANIE

#### Krok 2. Dyskusja na forum grupy (20–30 min)

Poniżej znajduje się kilka pytań, które mogą się przydać w podsumowaniu. Prowadzący może wybrać kilka z nich w zależności od tego, co chce na koniec podkreślić.



Jak odebrałeś/odebrałaś mapę życia?

Co stało się pomiędzy poszczególnymi mapami?

Jakie były przyczyny tych zmian?

Czy coś cię zdziwiło?

Czy wszyscy mamy doświadczenia związane z migracjami?

Czy rozmawiasz o historii rodziny z krewnymi? Jeśli tak, to jak?

Czy zdarzyło ci się posprzeczać z kimś z rodziny z powodu jakiegoś zdarzenia z jej historii?

### KONTYNUACJA

Mapa może zostać na podłodze i służyć za punkt wyjściowy do innych dyskusji w trakcie seminarium.

# MATRYCA POKOLEŃ



## CELE

1. Refleksja na temat społecznej interpretacji pojęcia wieku i jej konkretnych konsekwencji.
2. Dyskusja o doświadczeniach z zakresu dyskryminacji z racji wieku.
3. Zagadnienie intersekcyjności (dyskryminacji wielokrotnej).



## ZASTOSOWANIE

Metodę można zastosować w grupie o dowolnej liczebności. Może okazać się krótka lub czasochłonna – w zależności od liczby uczestników i ich chęci do refleksji. Wiek uczestników to minimum 16 lat (dzięki temu każdy będzie mógł odpowiedzieć na pytania z matrycy).

Zaleca się przeprowadzanie tego ćwiczenia w grupie mieszanej pod względem wiekowym, by relatywność wieku dość szybko stała się oczywista.

Doświadczenia w kwestii dyskryminacji będą się oczywiście różniły w zależności od uczestnika. Dyskryminacja wielokrotna może również okazać się ważnym tematem (poza społeczną interpretacją wieku).

To ćwiczenie pomoże pogłębić tematykę, jaką zajmuje się grupa, i będzie dobrym wstępem do dyskusji o poważniejszych zagadnieniach takich, jak: dyskryminacja, adulyzm i dyskryminacja ze względu na wiek.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący powinien posiadać wiedzę o różnych aspektach dyskryminacji w trakcie omawiania doświadczeń uczestników. Podstawowa znajomość zagadnienia intersekcyjności pomoże tutaj pogłębić dyskusję o wpływie wieku.



## MATERIAŁY

Arkusze do metody „Matryca pokoleń” (patrz załącznik 5, strona 60).

## SPRZĘT

Długopisy dla uczestników, tablica flipchart i markery do wizualizacji podczas dyskusji końcowej.



## PRZESTRZEŃ

Sala konferencyjna z wydzielonymi miejscami, w których osoby pracujące w parach mogą omówić treść arkusza.



## CZAS

60–90 min

### UWAGI AUTORA:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Krok 2. może okazać się dość czasochłonny i osobisty. Dlatego trzeba się upewnić, że każdy pracuje z osobą, z którą czuje się swobodnie. Na wstępie do Kroku 3. prowadzący musi jasno powiedzieć, że dzielenie się doświadczeniami jest w 100% dobrowolne.

**ZALECENIA:** Wizualizacja kluczowych wniosków z Kroku 3. pozwoli grupie zrozumieć rolę, jaką wiek odgrywa w naszym codziennym życiu.





## PROCES

### PRZYGOTOWANIE

Prowadzący powinien przygotować wydrukowany egzemplarz matrycy dla każdego uczestnika (patrz załącznik).

### PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

#### Krok 1. Przemyślenia (10–15 min)

Rozdaj arkusze każdemu uczestnikowi i daj czas na indywidualne wypełnienie matrycy.

#### Krok 2. Praca w parach (25–45 min)

Podzielenie uczestników na grupy po 2–3 osoby (w zależności od wielkości grupy). Poproś, by opowiedzieli o swoich matrycach, odpowiadając na pytania:



Czy łatwo ci było wypełnić matrycę?  
Jaką rolę odgrywa dla mnie na co dzień wiek?

### PODSUMOWANIE

#### Krok 3. Podzielenie się opiniami (15–30 min)

Moderowana dyskusja na forum grupy z naciskiem na następujące pytania:



Co sądzisz o tym ćwiczeniu?  
Czy łatwo było znaleźć przykłady dla wszystkich pól w matrycy?  
Czy coś cię zaskoczyło?  
Jaką rolę wiek naprawdę odgrywa dla ciebie na co dzień?  
Kto decyduje o tym, czy jesteśmy młodzi/starzy?  
Czy jest wśród nas ktoś, kto nigdy w życiu nie doświadczył dyskryminacji ze względu na wiek?  
Czy każdy doświadcza takiej samej dyskryminacji na pewnych etapach życia?

### KONTYNUACJA

Można kontynuować, proponując ćwiczenie skupione wyraźnie na kwestii aduptyzmu albo dyskryminacji ze względu na wiek, aby pogłębić temat.

BIORĄC POD UWAGĘ TWOJE  
DOŚWIADCZENIE W PROWADZENIU  
DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ?

Wypytajcie o pasje i życie  
codzienne uczestników:  
wszyscy ludzie dzieląją  
do pewnego stopnia  
te same potrzeby, lęki,  
życzenia i marzenia...

# PIOSENKA MOJEGO ŻYCIA



## CELE

1. Międzypokoleniowa wymiana opinii o muzyce.
2. Osoby z różnych pokoleń uczą się o realiach społecznych innych czasów.
3. Rozmowa o politycznym znaczeniu muzyki.



## ZASTOSOWANIE

To ćwiczenie jest odpowiednie dla grup składających się z więcej niż 12 osób w wieku co najmniej 16 lat. Można je przeprowadzić w momencie, gdy pomiędzy uczestnikami nawiązała się już nić zaufania.

Wykorzystuje wątek życia osobistego i znaczenie muzyki, co z kolei otwiera pole do międzypokoleniowego dialogu i zrozumienia.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący musi zwrócić uwagę na reakcje uczestników wypełniających swoje „osobiste listy przebojów”, bo to zadanie może wywołać wyraźne wspomnienia i emocje.



## MATERIAŁY

Duża kartka dla każdego uczestnika. Przykład „osobistej listy przebojów”.

## SPRZĘT

Tablica flipchart i markery. Opcjonalnie: sprzęt do odtwarzania muzyki.



## PRZESTRZEŃ

Sala konferencyjna ze stołami, na których można ułożyć flipcharty.



## CZAS

90–120 min

### UWAGI AUTORA:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Prowadzący musi jasno dać do zrozumienia, że dzielenie się swoimi osobistymi doświadczeniami w parach albo małych grupach jest dobrowolne. To zadanie może wyzwolić dużo emocji związanych z ulubioną piosenką.

**ZALECENIA:** Prowadzący musi się upewnić, że każdy uczestnik będzie miał czas na podzielenie się swoją listą.

## PROCES



### PRZYGOTOWANIE

Prowadzący może zacząć od kilku słów na temat znaczenia muzyki dla ludzi, zapraszając uczestników do analizy osobistych list przebojów. Może również poprosić ich przed warsztatami, by na zajęcia przynieśli ulubioną piosenkę.

### PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

#### Krok 1. Wyjaśnienia i praca indywidualna (20–30 min)

Osobista lista przebojów ma oś X oraz Y. Na osi X uczestnicy wypisują swoje lata (w podziale co 5 lub 10), a na osi Y umieszczają numer od 1 do 10, co opisuje osobiste znaczenie muzyki dla nich. Teraz każdy uczestnik indywidualnie zaznacza, jakie znaczenie miała dla niego muzyka w różnych okresach życia. Do najważniejszych punktów może dodać komentarz. Tutaj pomocne jest, gdy prowadzący podczas wyjaśniania zasad trzyma gotową kartkę ilustrującą zadanie.

#### Krok 2. Rozmowa w parach / w grupach (30–45 min)

Uczestnicy łączą się w międzypokoleniowe pary/grupy złożone maksymalnie z 3–4 osób i objaśniają innym swój osobisty system współrzędnych. Prowadzący powinien podkreślić, że każdy uczestnik musi mieć czas na przedstawienie swojej historii.

### PODSUMOWANIE

#### Krok 3. Słuchanie muzyki i dyskusja końcowa (30–45 min)

Poniższe pytania mogą pomóc prowadzącemu poprowadzić dyskusję i podsumować doświadczenie uczestników zdobyte podczas ćwiczenia.



Jak odebrałeś/odebrałaś to ćwiczenie?

Jaką rolę w naszym życiu odgrywa muzyka ?

Czego możemy się dowiedzieć o okresie, w którym dany utwór został napisany albo był popularny?

Czy dostrzegłeś/dostrzegłaś różnice bądź podobieństwa pomiędzy osobami z różnych pokoleń?

Muzyka łączy czy dzieli pokolenia?

Jeśli wystarczy czasu, prowadzący może odtworzyć początek każdej wybranej piosenki na forum grupy, a potem zapytać każdego, dlaczego wybrał akurat ten utwór. To dość osobista chwila, bo nasza ulubiona piosenka opowiada w pewien sposób część historii naszego życia.

### KONTYNUACJA

Piosenki można odtworzyć podczas międzypokoleniowej wieczornej dyskoteki.

# WIZERUNKI STAROŚCI



## CELE

1. Spojrzenie poza stereotypowe opisy wieku.
2. Dyskusja o zmianach demograficznych i przyszłych systemach opieki.
3. Budowanie empatii międzypokoleniowej, zmiana perspektywy.



## ZASTOSOWANIE

To ćwiczenie jest odpowiednie dla grup składających się z więcej niż 10 osób w wieku co najmniej 14 lat. Można je przeprowadzić w momencie, gdy pomiędzy uczestnikami nawiązała się już nić zaufania.

Metoda mierzy się ze stereotypowym postrzeganiem starości, dając możliwość rozmowy o zmianach demograficznych i przyszłych systemach opieki. Może być również pierwszym krokiem w kierunku rozmowy o ogólnych mechanizmach stereotypowego myślenia.



## PRZYPADNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Prowadzący powinien zachęcić uczestników do próby napisania własnego utworu. Może dodać wybrane metody pisania kreatywnego.



## MATERIAŁY

Wydrukowany wiersz „What do you see, nurse?!?” (patrz załącznik).

## POLECANE STRONY I LINKI

Witryna Carepathways  
<https://www.carepathways.com/anoldlady spoem.cfm>  
(wiersz można znaleźć na kilku stronach)

Nagranie „What do you see, nurse?!?”  
<https://www.youtube.com/watch?v=WhYA0NwQmls>  
(na YouTube znajduje się kilka nagrań)

## SPRZĘT

Długopisy i kartki dla wszystkich.



## PRZESTRZEŃ

Pokój konferencyjny lub ładne miejsce na świeżym powietrzu.



## CZAS

110–135 min

### UWAGI AUTORA:

**CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ:** Prowadzący nie powinien zmuszać nikogo do napisania ani odczytania wiersza. Jeśli ktoś się waha, można go w uprzejmy sposób zachęcić, by spróbował swoich sił.

## PROCES



### PRZYGOTOWANIE

Prowadzący rozdaje wszystkim wiersz i zachęca do uważnego przeczytania. Uczestnicy mogą też zapoznać się z jego treścią z wyprzedzeniem (o ile otrzymali go odpowiednio wcześniej) – w takim wypadku przynieś na spotkanie kilka kopii wiersza dla tych, którzy zgubią swoje egzemplarze.

### PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

#### Krok 1. Dyskusja o wierszu w grupach (20–30 min)

Gdy wszyscy uczestnicy przeczytają wiersz, dzielą się na 3-osobowe grupy i omawiają go w oparciu o następujące pytania:



Co czułeś/czułaś, czytając wiersz?  
Czy taki wizerunek starości odpowiada twoim doświadczeniom?  
Co sądzisz o okolicznościach, na które skarży się starsza pani?

#### Krok 2. Dyskusja na forum grupy (20–30 min)

Celem tej części ćwiczenia jest zebranie dotychczasowych wrażeń, dyskusja o mechanizmach powielania stereotypów oraz zachęcenie uczestników do wykazania się kreatywnością i napisania własnego wiersza. Prowadzący może wykorzystać poniższe pytania:



O czym rozmawialiście w swoich grupach?  
Czy doświadczyliście sytuacji podobnej do opisanej w wierszu? Czy kiedykolwiek ktoś opisał was jedynie na podstawie powierzchowności?  
Czy pamiętasz sytuację, w której sam dostrzegłeś/sama dostrzegłaś jedynie powierzchowność starszej osoby?  
Jakie są społeczne konsekwencje takiego traktowania starszych osób?

#### Krok 3. Pisanie indywidualne (30–45 min)

Prowadzący prosi uczestników o napisanie wiersza opisującego jakąś sytuację z ich miejsca pracy. Jego treść nie musi nawiązywać do starszej osoby, jeśli nie pasuje to do ich realiów. Każdy tekst będzie dobry, może to być nawet zbiór punktów, a nie tradycyjny wiersz.

### PODSUMOWANIE

#### Krok 4. Prezentacja prac (20–30 min)

Chętni odczytują swoje utwory. Potem można przeprowadzić podsumowanie w oparciu o poniższe pytania:



Jakie są twoje refleksje po warsztatach?  
Czy masz jakieś ogólne uwagi i przemyślenia?  
Co można zrobić, by zmienić wizerunek starości?

### KONTYNUACJA

Wiersze można zebrać, powielić i rozdać wszystkim na koniec seminarium.



# DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY W FILMACH



## CELE

1. Refleksja nad zasadami budowania współpracy międzypokoleniowej.
2. Ustalenie istoty działań międzypokoleniowych.



## ZASTOSOWANIE

Metoda sprawdza się w grupach liczących 10–16 osób.



## PRZYDATNE KOMPETENCJE OSOBY PROWADZĄCEJ

Umiejętność prowadzenia dyskusji, znajomość specyfiki działań międzypokoleniowych.



## MATERIAŁY

Kolorowe gazety, kleje, nożyczki, flamastry, arkusze białego papieru (np. kartki z bloku flipchart), dostęp do Internetu.

## SPRZĘT

Opcjonalnie: komputer, ewentualnie głośniki, ekran i rzutnik.



## CZAS

70 min

### UWAGI AUTORKI:

**ZACHĘTY:** Projekty międzypokoleniowe są ważne, bo integrują pokolenia, wzmacniają więzi i zaufanie między ludźmi, a to prowadzi do większego poczucia bezpieczeństwa – ludzie przestają być dla siebie obcy, rozumieją swoje potrzeby. Taki sposób myślenia dowartościowuje działania międzypokoleniowe, pozwala spojrzeć na nie szerzej, nie tylko przez pryzmat dobrej zabawy czy miłego spędzania wolnego czasu. Dzięki dobrym relacjom i więziom społecznym mniej pracy mają m.in. instytucje opieki społecznej.

**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU  
DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKO-  
LENIOWYCH, JAKĄ  
RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO  
ZACZYNAJĄ?**

Przyjęcie postawy świadomości wieku, a jednocześnie ukierunkowanej na dialog międzypokoleniowy oznacza pewien paradoks: zakłada ona bowiem postrzeganie wieku jako cechy wyróżniającej i widocznej, ale też jako niewyróżniającej, a czasem wręcz przestarzałej!

## PROCES



## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI

### Krok 1

Przedstaw grupie cel i przebieg działania. Następnie podziel grupę na dwa mniejsze zespoły. Zaprezentuj uczestnikom i uczestniczkom dwa filmy, dostępne na kanale vimeo Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. Poproś, by zespół numer jeden skupił swoją uwagę na pierwszym z wyświetlanych filmów, a zespół numer dwa na drugim. Oglądając filmy, zwracajcie uwagę na relacje między bohaterami, formy komunikacji i sposób współpracy w grupie.

Film „Równe babki”: <https://vimeo.com/64298417>

Film „Kurs upiększania świata”: <https://vimeo.com/28616483>

### Krok 2

Na filmach przedstawione są dwie współpracujące, zintegrowane grupy. Zadaniem uczestników jest wyobrażenie sobie i opisanie w formie kadrów filmowych tego, co było wcześniej. Co musiało się wydarzyć, zanim sportretowane w filmach grupy zaczęły ze sobą współpracować. Daj zespołom wskazówki w postaci kilku pytań naprowadzających:

Co widać w kadrze?

Gdzie odbywa się akcja?

Ile osób bierze udział w tej scenie?

O czym mogą rozmawiać bohaterowie?

Zwróć uwagę, że nie chodzi tu o kwestie techniczne związane z realizacją inicjatywy bohaterów (np. zdobycie zgody na pomalowanie klatki schodowej itp.). Ważne są kwestie związane z samym spotkaniem i nawiązywaniem relacji obu grup. Co sprawiło, że bohaterowie filmów zaczęli ze sobą współpracować? Poproś, by każdy z zespołów opisał trzy kolejne ujęcia: sytuację, które wydarzyły się wcześniej. Ujęcia można wykonać w formie kolażu, korzystając z kolorowych gazet.

### Krok 3

Przysłuchuj się pracom grup. Jeśli zauważysz taką potrzebę (np. kiedy grupy nie będą miały pomysłu na opisanie kolejnych ujęć), możesz zadać kilka pytań sugerujących:

Kiedy i jak doszło do spotkania grup?

Jakie było ich pierwsze działanie?

Czy pojawiły się jakieś wyzwania? Jeśli tak, to jakie?

O co musieli zadbać liderzy grup, żeby przedstawione na filmach działania mogły się wydarzyć?

Jakie korzyści osiągnęli?

### Krok 4

Po kolejnych 10 minutach poproś zespoły, żeby zakończyły pracę. Spotkajcie się wszyscy razem i przedstawcie wyniki prac w podgrupach. Każdy zespół przedstawia swoją wizję wydarzeń poprzedzających sytuację przedstawioną na filmach.

Najpierw jeden zespół opowiada o swojej pracy i prezentuje pomysły na kolejne ujęcia. Zadbaj, by kolaż każdej grupy był widoczny dla wszystkich. Możesz go np. przykleić do ściany, położyć na stole lub podłodze.

Zwróćcie uwagę, czy pojawiają się jakieś wspólne elementy w obu zespołach? Jeśli tak, to jakie? Przykładowo, może to być:

- pomysł wynikający z obserwacji otoczenia i własnych potrzeb,
- moment spotkania i podjęcia decyzji o wspólnej pracy,
- odejście części osób przed rozpoczęciem działań.

A large group of people of various ages, from young adults to the elderly, are posed together indoors. They are smiling and looking towards the camera. The background shows a room with windows and curtains. The image has a blue tint.

**BIORĄC POD UWAGĘ TWOJE  
DOŚWIADCZENIE W PROWADZENIU  
DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM, KTÓRE  
DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Zadbajcie o to, by rolę koordynatora dbającego o zaangażowanie uczestników, informowanie ich oraz upewnianie się, że są na bieżąco, pełnił ktoś pełen entuzjazmu. W trakcie warsztatów róbcie dużo zdjęć/kręćcie filmy, dokumentujcie to, co się dzieje. Niech osiągnięcia i wyniki projektu sprawiają wam radość. Zaplanujcie, jak je podtrzymać, korzystając z powiązań wewnątrz społeczności.

Taka interakcja przez dłuższy czas może mieć pozytywny, a nawet przełomowy wpływ na uczestników w każdym wieku.

Lynne Bennett  
Dział Rozwoju Linking  
Generations NI

zdjęcie: Towarzystwo  
Inicjatyw Twórczych „ę”



Zapytaj grupę, która nie pracowała nad tym filmem, o wrażenia z usłyszanej propozycji. Czy jest to wersja zaskakująca? Może ktoś ma inny pomysł na tę historię? Podyskutujcie chwilę o innych wariantach.

METODĘ OPRACOWAŁA:

Karolina Pluta

Czy na podstawie opracowanych scenariuszy można odpowiedzieć na pytanie: co jest najważniejsze w uruchamianiu działań międzypokoleniowych? Czy jest to czas na wzajemne poznanie i integrację, dobre zrozumienie celu wspólnego działania, czy może jeszcze coś innego?

## PODSUMOWANIE

Omów na forum zauważone przez zespoły korzyści płynące z przedstawionych działań międzypokoleniowych:

- korzyści dla młodych,
- korzyści dla seniorów,
- korzyści dla otoczenia/społeczności.

Następnie poproś uczestników o to, by przypomnieli sobie swoje doświadczenia związane z działaniami międzypokoleniowymi. Zapytaj, jakie przyniosło im to korzyści.

W ramach podsumowania możesz zaprezentować definicję dobrego projektu międzypokoleniowego zaproponowaną przez UNESCO (patrz Słowniczek).



Na zakończenie podyskutujcie chwilę o definicji UNESCO.

Czy obejrzone wcześniej filmy realizują założenia ujęte w tej definicji?

Co w tej definicji wydaje się uczestnikom najważniejsze i dlaczego?

Może w definicji czegoś brakuje? Jeśli tak, jak można uzupełnić przedstawioną definicję?

## MATERIAŁY REFERENCYJNE

„Zasada równego traktowania. Prawo i praktyka (nr 10). Dialog Międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką. Inspiracje. Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich” (nr 8), Warszawa 2013, s. 44:

<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Biuletyn%20Rzecznika%20Praw%20Obywatelskich%202013%2C%20Nr%208%20C5%B9r%C3%B3d%C5%82a.pdf>

## POLECANE STRONY I LINKI

Kanał Vimeo „e”: <https://vimeo.com/user2150566>

Film „Równe babki”: <https://vimeo.com/64298417>

Film „Kurs upiększania świata”: <https://vimeo.com/28616483>.

## SŁOWNICZEK POJĘĆ

W świetle definicji UNESCO, udany projekt międzypokoleniowy powinien:

- pokazywać uczestnikom wzajemne korzyści;
- ustalać nowe społeczne role (np. każdy niezależnie od wieku może być mistrzem lub uczniem w jakiejś dziedzinie) i pozwalać wyjść poza stereotyp;
- angażować przynajmniej dwa pokolenia niepołączone więziami rodzinnymi;
- prowadzić do wzajemnego zrozumienia pomiędzy młodymi i starszymi generacjami;
- podnosić samoocenę obu grup;
- pomagać w rozwiązywaniu lokalnych problemów, zaspokajaniu potrzeb
- dotyczących zaangażowanych generacji;
- rozwijać relacje, więzi międzypokoleniowe.

Według UNESCO: Programy międzypokoleniowe są nośnikiem celowej i zaplanowanej w czasie wymiany zasobów i procesu uczenia się pomiędzy młodszymi i starszymi generacjami. Wymiana ta przynosi korzyści indywidualne i społeczne.

# GRUPA WSPARCIA SPACEROWEGO



## CELE

1. Budowanie relacji między uczestnikami poprzez wymianę doświadczeń codziennych.
2. Wspólne rozpoznanie najbliższego otoczenia pod kątem sposobu wykorzystywania przestrzeni publicznej przez jej użytkowników.
3. Opracowanie tras subiektywnych spacerów.



## ZASTOSOWANIE

Metoda polega na wspólnym rozpoznawaniu przestrzeni i opracowywaniu tras subiektywnych spacerów. Metoda do wykorzystania przy dłuższych okresach wspólnej pracy, osadzonej w konkretnym miejscu. Uczestnicy muszą być przedstawicielami społeczności lokalnej, codziennymi użytkownikami badanej przestrzeni.

Liczba uczestników powinna być większa niż 10 osób, gdyż najważniejszym aspektem działania jest integracja i wymiana doświadczeń, co będzie bardziej skuteczne przy większej liczbie uczestników.

**Wariant:** Metoda Grupy Wsparcia Spacerowego jest przydatna podczas działań inicjujących konsultacje społeczne w obszarach poddawanych rewitalizacji, bo służy także zebraniu informacji na temat wykorzystywania wspólnej przestrzeni przez różne grupy oraz identyfikacji punktów przecięcia. Może być formą budowania obywatelskiego forum, wstępem do warsztatów partycypacyjno-urbanistycznych lub częścią procesu twórczego w obszarze sztuki w przestrzeni publicznej.



## MATERIAŁY

Mapy właściwej dla zadania przestrzeni (liczba kopii zależna od liczby grup: 1 mapa dla każdej grupy), flamastry, kartki, długopisy, karteczki samoprzylepne typu Post-it, przeźroczysta folia (np. folia spożywcza).

Sugerowane odnośniki:

Mapy Google: <https://maps.google.pl>

Aplikacja Google Earth: <https://www.google.pl/intl/pl/earth/>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.earth&hl=pl>

iOS: <https://itunes.apple.com/pl/app/google-earth/id293622097?l=pl&mt=8>

## SPRZĘT

Opcjonalnie komputer, smartfon z dyktafonem i opcją nagrywania video, dostęp do Internetu.



## CZAS

Minimalnie 1 dzień. Jeśli nasze przedsięwzięcie opiera się na dobrym rozpoznaniu przestrzeni, warto przeznaczyć na nie więcej czasu.

### UWAGI AUTORKI:

**ZALECENIA:** Ważne, by w przypadku chęci przejścia tras wziąć pod uwagę ewentualne ograniczenia ruchowe uczestników oraz czas, jaki mamy na realizację zadania. Grupy mogą wykorzystać np. Mapy Google do oszacowania czasu trwania spacerów.

## PROCESS



### PRZYGOTOWANIE

Osoba prowadząca przygotowuje mapki oraz zestaw pytań. Należy przygotować czytelne mapki, z możliwością oznaczenia na nich wybranych przez grupy punktów oraz rozpoznania punktów charakterystycznych. Format map zależy od osoby prowadzącej i środków (mogą to być np. mapy turystyczne lub wydrukowane z witryny Mapy Google).

Jeśli osoba prowadząca dysponuje komputerem i projektorem, może wyświetlić pytania na ekranie. Jeśli nie, zestaw pytań można zapisać na kartkach albo na dużym arkuszu i wywiesić w dobrze widocznym miejscu.

Przykłady pytań:



Gdzie mieszkam?  
Gdzie wypoczywam?  
Gdzie chodzę/inni chodzą z psem?  
Które ścieżki/ulice omijam?  
Gdzie lubię przesiadywać wieczorem ze znajomymi?  
Gdybym miał/miała spędzić popołudnie ze swoim dziadkiem/swoją babcią/swoją wnuczką, jakie miejsca zaplanowałbym/zaplanowałabym do odwiedzenia?  
Których miejsc już nie ma, a wciąż funkcjonują w pamięci?\*

Pytania należy przygotować w taki sposób, aby dotyczyły doświadczeń i codziennych zajęć. Pytania nie powinny być zbyt ogólne (np. Które miejsca lubię? Których miejsc nie lubię? Gdzie chodzę najczęściej?). Wówczas członkowie grup będą odnosić się do konkretnych punktów swojego dnia, szukając dalszych tropów i tworząc trasę.

---

\*Choćby jako nazwa topograficzna. W moim rodzinnym miasteczku jest Biały Mostek, czyli łąka, w pobliżu której kiedyś znajdował się mały most. I choć po moście ani śladu, ta nazwa wciąż funkcjonuje wśród mieszkańców.

### PROWADZENIE

#### Krok 1. Podział na grupy

Osoba prowadząca dzieli uczestników na grupy. Liczba grup zależy od liczby uczestników oraz czasu, jakim dysponujemy na przeprowadzenie ćwiczenia. Proces opracowywania mapy służy integracji i wymianie doświadczeń codziennych, ważne więc jest, aby każda grupa składała się przynajmniej z trzech osób.

Osoba prowadząca może podzielić uczestników ze względu na wiek – wówczas grupy młodzieży opracowują własną mapę, a grupy seniorów własną. Jednak w przypadku mniejszej liczby uczestników może być to trudne. Można też celowo tworzyć grupy międzypokoleniowe.

Kiedy grupy już się uformują, osoba prowadząca powinna przedstawić cel spotkania oraz szczegółowo zaprezentować obszar do rozpoznania (wskazać, jaki fragment przestrzeni będzie badany). Uczestnicy ustalają wspólne zasady: miejsca, jakich szukamy, główne tematy spacerów itp. Osoba prowadząca może (ale nie musi) zaproponować wspólny temat opracowywanych spacerów, np. „Spacer śladem zielonych miejsc” lub „Spacer tropem najnowszej historii dzielnicy”.

Osoba prowadząca wręcza każdej grupie mapę obszaru pracy (osiedle, dzielnica, mała miejscowość, wieś). W przypadku rozleglejszych terenów można je podzielić na podobszary i przypisać je konkretnym grupom wsparcia spacerowego. Osoba prowadząca określa, ile czasu grupy poświęcą na wykonanie zadania. Wszyscy mają dostęp do karteczek samoprzylepnych, długopisów, flamastrów, kartek A4.



## Krok 2. Opracowywanie tras subiektywnych spacerów

Osoba prowadząca zaprasza grupy do pracy nad subiektywnymi trasami spacerowymi. Członkowie grup powinni wspólnie odpowiedzieć na pytania dotyczące wybranego skrawka przestrzeni przygotowane przez osobę prowadzącą.

Następnie osoba prowadząca zaprasza uczestników do identyfikacji i opisu miejsc przez własne doświadczenia:



DLaczego lubię/nie lubię danego miejsca?

Czy kojarzy mi się źle/dobrze?

Czy z tym miejscem wiąże się jakaś historia?

Członkowie grup spisują historie i decydują o ostatecznym kształcie spacerów – mogą one przybrać formę spacerów tematycznych, sentymentalnych itp. Trasy wizualizują na rozdanych mapach.

## Krok 3. Realizacja subiektywnych spacerów

Wszystkie opowieści o zidentyfikowanych miejscach powinny być zarchiwizowane: nagrane w formie audio lub video bądź spisane. Osoba prowadząca zaprasza grupy do prezentacji tras spacerów.

Jeśli teren nie jest zbyt rozległy i mamy czas, można pokusić się o przejście wszystkich punktów każdej z tras. Wówczas osoba prowadząca powinna poświęcić chwilę na opracowanie planu spacerów. Grupy występują wówczas w rolach przewodników, dzielą się historiami, porównują wspomnienia.

Jeśli mamy mniej czasu, każda z grup może przejść tylko swoją trasę. W takim przypadku należy zadbać, by z tego spaceru powstała dokumentacja fotograficzna, która posłuży później (po powrocie do sali) jako prezentacja trasy przed pozostałymi uczestnikami.

W przypadku rozległych obszarów lub przy ograniczonych zdolnościach ruchowych uczestników trasę można zaprezentować, opowiadając o niej bez konieczności uczestniczenia w spacerze. Wystarczy zaprezentować stworzoną mapę i zdjęcia czy wykorzystać aplikacje internetowe (np. Google Earth) i opowiedzieć własne historie związane z tym miejscem. W takiej sytuacji osoba prowadząca powinna zaplanować czas na wyjaśnienie, jak korzystać z wybranych narzędzi.

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do dzielenia się doświadczeniami i odkrywania, gdzie leżą punkty przecięcia i wyspy konfliktu. Ta część ma służyć maksymalnemu rozpoznaniu miejsca oraz próbie podjęcia przez uczestników ćwiczenia dialogu o przestrzeni publicznej i pamięci.

W przypadku realnego wyjścia w przestrzeń można też zaobserwować bariery i trudności, na jakie napotykają użytkownicy przestrzeni reprezentowani w danej grupie.

## Krok 4. Wspólna mapa

Po przejściu (realnym lub wirtualnym) wszystkich tras osoba prowadząca podsumowuje propozycje. Warto tu wspomnieć o tych punktach, które powtarzały się na różnych trasach. Następnie grupy decydują o miejscach wspólnych – tych kojarzących się pozytywnie i tych kojarzących się negatywnie. Ostateczna trasa wspólnego spaceru – stworzona na drodze dyskusji i kompromisu oraz w odniesieniu do wspólnego tematu ze wszystkich tras powstałych w ramach zadania – może być naniesiona na arkusz folii, który został wcześniej umieszczony na mapie interesującego nas obszaru, lub bezpośrednio na mapę. Kolorowymi flamastrami uczestnicy nanoszą wybrane punkty – w ten sposób stworzą alternatywną wersję mapy, nie zaburzając jej pierwotnego kształtu. Mapę wraz z folią można umieścić w widocznym miejscu.

## PODSUMOWANIE

METODĘ OPRACOWAŁA:  
Kinga Rabińska

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do podzielenia się przemyśleniami na temat zrealizowanego zadania.



Czego nauczyli się o innych uczestnikach i ich potrzebach związanych z przestrzenią publiczną?

Czy dowiedzieli się o nowych miejscach w najbliższym otoczeniu?

Czy chcieliby zmienić życie w jakieś opuszczone miejsce bądź zmienić je?

Czy, w przypadku wystąpienia konfliktu, zidentyfikowali ich źródło?

Można pokusić się o poszukiwanie rozwiązań na zidentyfikowane problemy i pokazać realną siłę dialogu – być może wystarczy postawienie kosza na śmieci czy ławki albo rozmowa o tym, jak bardzo przeszkadza mieszkańcom odgłos odbijanej o ścianę piłki.

Czas podsumować całe ćwiczenie i zebrać opinie/obserwacje uczestników, w tym także na temat samej realizacji działania. Jak uczestnikom pracowało się w zespołach międzypokoleniowych? Czy nauczyli się czegoś od siebie nawzajem?

## KONTYNUACJA

Wszystkie opowieści o zidentyfikowanych miejscach powinny być zarchiwizowane: nagrane w formie audio lub video bądź spisane. Powstałe nagrania, ścieżki i mapy mogą być wykorzystane do celów edukacyjno-promocyjnych. Np. wspólna mapa może się stać subiektywnym przewodnikiem po osiedlu/dzielnicy/itd., a nagrane historie (należy pamiętać o uzyskaniu zgód autorów!) mogą zostać umieszczone na stronie internetowej i stanowić do niej tło.

## SŁOWNICZEK POJĘĆ

**Punkty przecięcia** – punkty w przestrzeni publicznej, w których przecinają się ścieżki różnych grup użytkowników tej przestrzeni, gdzie w sposób naturalny się spotykają, np. park, sklep, miejski skwer itp.

**Wyspy konfliktu** – punkty w przestrzeni publicznej, które mogą być przyjazne lub użyteczne dla jednej lub kilku grup użytkowników tej przestrzeni, ale ich używanie w danej formie lub przez daną grupę budzi sprzeciw innej/innych grup użytkowników. Przykładowo: podwórko, na którym dzieci grają popołudniami w piłkę; ławka używana przez młodzież do wieczornych spotkań pod oknami bloków; wjazd na strzeżony parking biurowca, którego ochrona reaguje na dźwięk klaksonu samochodowego jako znak do podniesienia szlabanu itp.

BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO  
ZACZYNAJĄ?

Zanim zaprosicie do udziału  
uczestników lub opiszecie ich w  
swoim projekcie, przemyślcie język,  
który pozwoli wam dotrzeć do  
wszystkich osób – biorąc pod uwagę  
ich indywidualne doświadczenia,  
wiedzę  
i umiejętności. Niech będzie prosty i  
pełen szacunku.

Maria Krause  
uczestniczka „Archipelagu  
Pokoleń” / DE

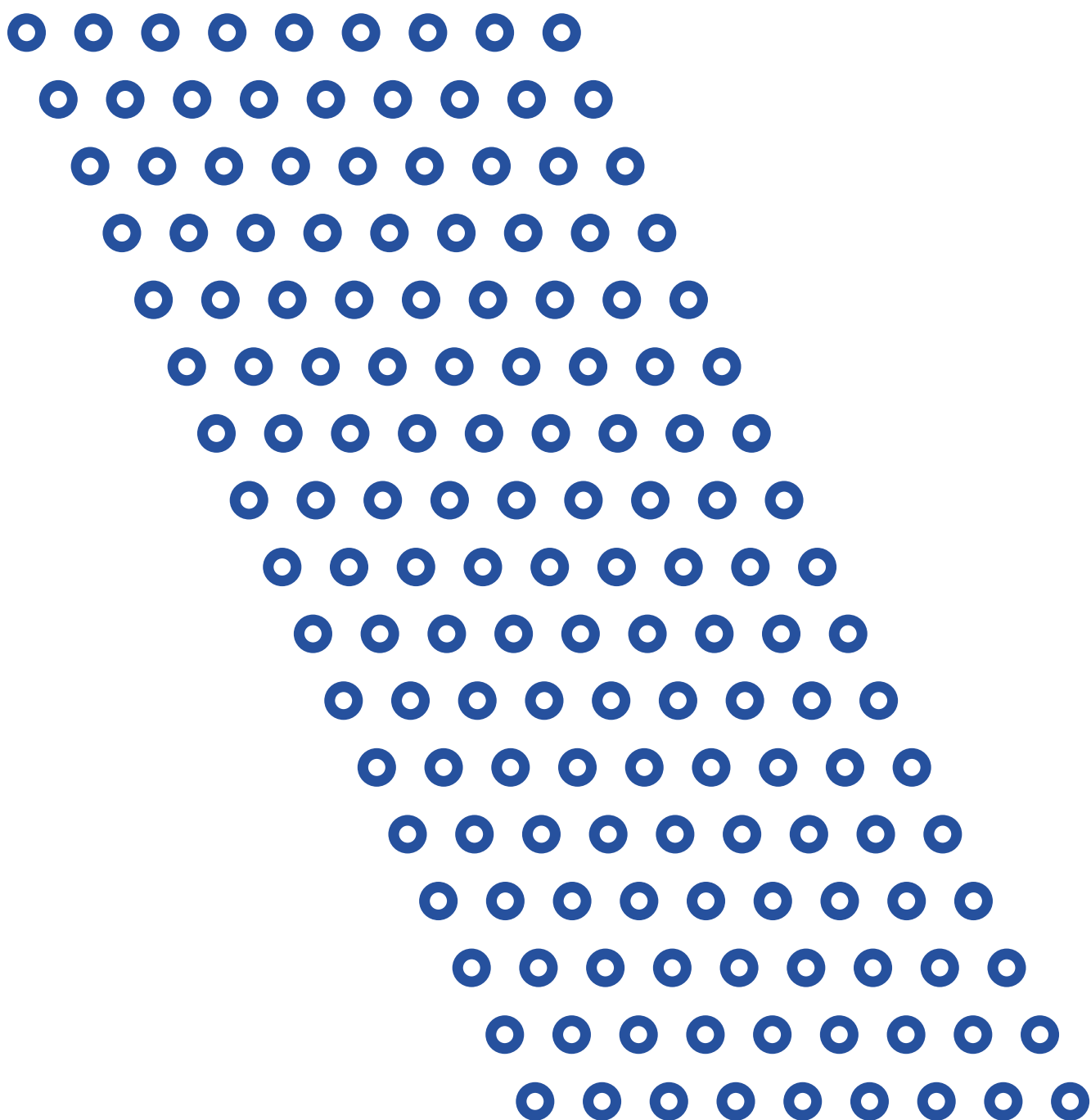
A photograph of two men sitting on chairs and talking. The man on the left has a beard and long hair, wearing a grey sweater and a patterned scarf. The man on the right is wearing a green hoodie and is holding a white oval object and a red marker. The background is a plain wall with a framed picture. The entire image has a blue tint.

**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Zastosujcie 8 zasad działań międzypokoleniowych – dla mnie to najlepszy przewodnik po tym, jak należy w skuteczny sposób się do tego zabrać. A potem na spokojnie cieszcie się z wyjątkowych chwil, jakie ta praca zapewnia.

Lynn Johnston  
koordynatorka rozwoju  
w Linking Generations NI

zdjęcie:  
Kreisau-Initiative e.V.



## ZAŁĄCZNIKI



## ZAŁĄCZNIK 1:

### METODA „CYTATY” – SUGEROWANE CYTATY

„Młodość jest potwornie ciężkim przypadkiem i chyba nie ma nikogo, kto by z tego wyszedł bez powikłań”.  
– Agnieszka Osiecka, 1936–1997

„Wychowanie jest zorganizowaną obroną dorosłych przeciwko młodym”.  
– Mark Twain, 1835–1910

„Młodsze pokolenie jest filarem, starsze – przęsem”.  
– John Steinbeck, 1902–1968

„Współczesna młodzież walczy przeciwko wczorajszej frazeologii, w tym celu wynajduje dzisiejsze slogany”.  
– Arthur Miller, 1915–2005

„Młodość się chełpi, że wszystko otrzyma, starość jest nieubłagana”.  
– Jean de La Fontaine, 1621–1695

„Młodości nierzadko właściwa jest przesada, ale bać się zapału młodości, jej impetu, zniecierpliwienia, wręcz rewolucyjnej chęci zmian, byłoby błędem fatalnym w skutkach. Dowiodły tego z resztą okresy, kiedy znane formacje rodziły zapotrzebowanie na sztucznie ugrzeczniony, wyrównany szereg”.  
– Wojciech Jaruzelski, 1923–2014

„Młodsze pokolenia zaskakują nas niejednokrotnie tym, co je od nas różni, wychowaliśmy je inaczej, niż sami zostaliśmy wychowani. Jednak ci młodzi są pełni odwagi, zdolni do entuzjazmu i poświęceń tak jak inne generacje. Nauczmy się darzyć ich zaufaniem po to, by zachować życie jako wartość najwyższą”.  
– Simone Veil, cytata z 1974 r.

„Połały się lzy me czyste, rześiste,  
Na me dzieciństwo sielskie, anielskie,  
Na moją młodość górną i durną...”.  
– Adam Mickiewicz, 1978–1855

„Starość nie jest niczym innym, jak tylko powtórzeniem wieku dziecięcego”.  
– Antyfanos, 405 p.n.e.–333 p.n.e.

„Starość we wszystko wierzy. Wiek średni we wszystko wątpi. Młodość wszystko wie”.  
– Oscar Wilde, 1854–1900

„Śmierć staje się sympatyczniejsza, w miarę, jak się starzejemy”.  
– Lucy Maud Montgomery, 1874–1942

„W chwili, w której umiera w nas dziecko, zaczyna się starość”.  
– François Mauriac, 1885–1970

„Nasza młodzież ma dziś silne pragnienie luksusu, ma złe maniery, pogardza władzą i autorytetem, brak im poszanowania dla starszych. Woli zajmować się bzdurami zamiast nauki. Młodzież nie wstaje z szacunkiem, gdy starszy wchodzi do pokoju. Sprzeciwia się rodzicom i zabiera głos w towarzystwie starszych. Tyranizuje swoich nauczycieli”.  
– Sokrates, 470 r. p.n.e.–399 r. p.n.e.

„Acz i starość bywa żwawa,  
Wždy wiek młody ma swe prawa”.  
– Aleksander Fredro, 1793–1876

„Dzisiejsza młodzież ma te same marzenia, te same pragnienia, co młodzież z mojej generacji – chciałaby urządzić sobie życie nie tylko szczęśliwe, ale i piękne. Co prawda porusza się innymi środkami lokomocji, posługuje się skrótowym językiem i wierzy bardziej w fakty, niż w słowa, ale to są już sprawy drugorzędne”.  
– Gustaw Holoubek, 1923–2008

„Młodość jest wartością samą w sobie, czyli niszczycielką wszelkich innych wartości, które nie są jej potrzebne, gdyż ona – samowystarczalna”.  
– Witold Gombrowicz, 1904–1969





## ZAŁĄCZNIK 2:

### METODA „WYLICZANKI” – PRZYKŁADOWE RYMOWANKI

Mama da mi bułkę,  
bułkę dam pieskowi,  
piesek da mi skórkę,  
skórkę dam szewcowi,  
szewc mi robi buty,  
buty dam księdzowi,  
ksiądz mi robi ślub!  
A ty mamo, ciastka chrup!

Wyszła pani z fabryki, miała złote buciki,  
Brylantową sukienkę, z Mikołajem pod rękę,  
A Mikołaj wielki pan, kupił sobie fortepian,  
a nie umiał na nim grać,  
zgasił światło, poszedł spać!

Ecie, pecie gdzie jedziecie?  
Do Torunia kupić konia,  
Tam w Toruniu,  
Pięknie grają,  
I koniki dobre mają,  
Raz, dwa, trzy,  
Król patrzy,  
Króla rzecz, ty idź precz!

Płynie jabłko po wodzie,  
kto je znajdzie ten będzie,  
powiedziała święta Klara,  
że to będzie ładna para.  
On-ona, małż-żona,  
Cygan-Cyganka, Iwan-Iwanka!

Idzie diabeł przez piekło, o do licha jak  
ciepło! Wszystkie diabły pozdychały, tylko  
jeden został mały. Tylko jeden żył, co im  
spodnie szył!

Na wysokiej górze, rośło drzewo duże,  
nazywało się -APLI-PAPLI-BLITEN-BLAU!  
A kto tego słowa nie wypowie,  
to nie będzie z nami grał!

Ene due rabe, goni Chińczyk żabę,  
żaba do strumyka, śmieje się z Chińczyka!  
Naśladowanie żab:  
„A my temu rade-rade-rade-ra-ra-ra-ra!”

Raz, dwa, trzy, cztery  
Maszerują oficery  
ptaszek myślał, że to żołnierz  
i narobił mu na kołnierz

Ene due rike fake  
torba borba ósme smake  
deus meus kosmateus  
i morele bix bax box.

Pałka zapalka dwa kije,  
kto się nie schowa ten kryje:  
Raz, dwa, trzy, początek gry!

---

Przykłady wyliczanek za:  
[www.akademiakolberga.pl](http://www.akademiakolberga.pl),  
[www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)



## **ZAŁĄCZNIK 3:**

### **METODA “LUDZKIE BINGO” – PLANSZA DO GRY**

**B****I****N****G****O**

**JEST  
LEWORĘCZNY/  
LEWORĘCZNA**

**MA  
DWOJE  
WNUKÓW**

**UCZY  
SIĘ  
ANGIEL-  
SKIEGO**

**MA POSTA-  
NOWIENIE  
NA NOWY  
ROK I SIĘ  
GO TRZYMA**

**UWIELBIA  
DŁUGO  
SPAĆ**

**KOCHA  
CZYTAĆ  
KSIĄŻKI**

**CO DZIEŃ  
UŻYWA  
FACEBOOKA**

**MA WIĘCEJ  
NIŻ JEDNĄ  
SIOSTRĘ**

**NOSI  
OKULARY**

**JEST  
NAJSTARSZYM  
LUB JEDYNYM  
DZIECKIEM**

**ĆWICZY  
WIĘCEJ  
NIŻ 3 RAZY  
NA TYDZIEŃ**

**NURKOWAŁ/  
NURKOWAŁA**

**MA PONAD  
70 LAT**

**MA IMIĘ  
NA TAKĄ  
SAMĄ LITERĘ,  
JAK TY.**

**WIDZIAŁ/  
WIDZIAŁA  
TEN SAM  
FILM  
3 RAZY**

**ULUBIONY  
KOLOR  
TO  
NIEBIESKI**

**URODZIŁA  
DZIECKO**

**UMIE GRAĆ  
NA INSTRU-  
MENCIE  
MUZY-  
CZNYM**

**BYŁ/ BYŁA  
W AFRYCE**

**NIE ZNOSI  
PAJĄKÓW**

**MA DWA  
LUB WIĘCEJ  
ZWIERZĄT**

**GRAŁ/  
GRAŁA  
W GRĘ  
TWISTER**

**BYŁ/ BYŁA  
NA KONCERCIE  
W CIĄGU  
OSTATNICH  
3 MIESIĘCY**

**KOCHA  
KARAOKE**

**JEST ŻONĄ/  
MĘŻEM  
OD PONAD  
30 LAT**



## **ZAŁĄCZNIK 4:**

### **METODA „STEREOTYPOWE STWIERDZENIA” – ZESTAW STWIERDZEŃ**

#### **STEREOTYPOWE STWIERDZENIA**

1. Zawsze trzymają się razem i dystansują od innych grup wiekowych.
2. Jak oni prowadzą! Są zagrożeniem na drodze!
3. Myślę, że świat zawdzięcza wszystko właśnie im.
4. Myślę, że pozjadali wszystkie rozumy.
5. Nigdy nie są zadowoleni, tylko wiecznie na coś narzekają.
6. Nie mają nic lepszego do roboty, niż przesiadywanie w parku albo centrum handlowym?
7. Dlaczego zawsze są tacy zapominalscy?
8. Chciałbym mieć tyle wolności, co oni.
9. Dlaczego nie zachowują się, jak przystało na ich wiek?



## ZAŁĄCZNIK 5:

### METODA „MATRYCA POKOLEŃ” – ARKUSZE DO ĆWICZENIA

POMYŚL O DWÓCH SYTUACJACH, W KTÓRYCH POCZUŁEŚ/  
POCZUŁAŚ SIĘ **STARO!** OPISZ JEDNĄ NEGATYWNĄ  
I JEDNĄ POZYTYWNĄ.

#### POZYTYWNA SYTUACJA

czułem się dobrze/ bezpieczny/ silny/  
dostałem to, czego chciałem

#### NEGATYWNA SYTUACJA

czułem się skołowany/ niepewny słaby/  
czegoś mi odmówiono

POMYŚL O DWÓCH SYTUACJACH, W KTÓRYCH POCZUŁEŚ/  
POCZUŁAŚ SIĘ **MŁODO!** OPISZ JEDNĄ NEGATYWNĄ  
I JEDNĄ POZYTYWNĄ.

### POZYTYWNA SYTUACJA

czułem się dobrze/ bezpieczny/ silny/  
dostałem to, czego chciałem

### NEGATYWNA SYTUACJA

czułem się skołowany/ niepewny/ słaby/  
czegoś mi odmówiono





## ZAŁĄCZNIK 6:

### METODA “WIZERUNKI STAROŚCI” – WIERSZ

#### WHAT DO YOU SEE, NURSE?!?

What do you see, nurse, what do you see?  
What are you thinking when you're looking at me?  
A crabby old woman, not very wise,  
Uncertain of habit, with far away eyes.

Who dribbles her food and makes no reply  
When you say in a loud voice, "I do wish you'd try?"  
Who seems not to notice the things that you do,  
And forever is losing a stocking or shoe.

Who, resisting or not, lets you do as you will.  
With bathing and feeding, the long day to fill,  
Is that what you're thinking? Is that what you see?  
Then open your eyes, nurse, you're not looking at me.

I'll tell you who I am as I sit here so still,  
As I use at your bidding, as I eat at your will.  
I'm a small child of ten with a father and mother,  
Brothers and sisters, who love one another.

A young girl of sixteen, with wings on her feet,  
Dreaming that soon now a lover she'll meet.  
A bride soon at twenty, my heart gives a leap,  
Remembering the vows that I promised to keep.

At twenty-five now, I have young of my own,  
Who need me to guide, and a secure happy home.  
A woman of thirty, my young now grown fast,  
Bound to each other with ties that should last.

At forty my young sons have grown and are gone,  
But my man's beside me to see I don't mourn.  
At fifty once more babies play around my knee,  
Again we know children, my loved one and me.

Dark days are upon me, my husband is dead,  
I look at the future, I shudder with dread.  
For my young are all rearing young of their own,  
And I think of the years and the love that I've known.

I'm now an old woman and nature is cruel,  
'Tis just to make old age look like a fool.  
The body, it crumbles, grace and vigor depart,  
There is now a stone where I once had a heart.

But inside this old carcass a young girl still dwells,  
And now and again my battered heart swells.  
I remember the joys, I remember the pain,  
And I'm loving and living life over again.

I think of the years, all too few, gone too fast,  
And accept the stark fact that nothing can last.  
So open your eyes, nurses, open and see,  
Not a crabby old woman, look closer – see ME!!

#### CO WIDZISZ, SIOSTRO?!?

Co widzisz, siostró, co widzisz?  
Co myślisz, kiedy na mnie patrzysz?  
Zrędliwą staruszkę, nieprzesadnie mądrą,  
Niepewną zwyczajów, zapatrzoną w dal?

Której leci z ust i nie reaguje,  
Gdy głośno mówisz „może Pani spróbuje?”.  
Twojej pracy nie dostrzega chyba ani trochę  
I wiecznie coś gubi – but albo pończochę.

Podda się twojej woli, z oporem lub bez.  
Kąpielą, karmieniem wypełnia się dzień.  
Czy to właśnie widzisz, czy tak mnie oceniasz?  
Otwórz oczy, siostró, bo mnie nie dostrzegasz.

Powiem ci kim jestem, gdy siedzę nieruchomo,  
Załatwiam się na rozkaz, jem zgodnie z twą wolą.  
Jestem dzieckiem, lat dziesięć, mam tatę i mamę,  
Braci i siostry a wszyscy się kochamy.

Mam lat szesnaście, u stóp skrzydła mi rosną  
I marzę, że kochanka już niedługo poznam.  
Panna młoda, dwudziestoletnia, i serce mi bębni,  
Gdy wspomnę, jaką wtedy składałam przysięgę.

Dwadzieścia pięć lat, mam już dzieci młode,  
Którym służę wzorem, dom szczęśliwy tworzę.  
Mam lat trzydzieści. Dzieci rosną prędko,  
Związane nicią, co przetrwa na pewno.

Czterdzieści. Dorośli synowie odeszli.  
Mój mężczyzna przy boku chroni od depresji.  
Pięćdziesiąt. Znowu dzieci bawią się przy kolanach.  
Poznajemy je od nowa, ja i mój kochany.

Mrok. Mój miły odchodzi, zostawia mnie samą.  
Wstrząsają mną dreszcze, patrzę w przyszłość z obawą.  
Bo dzieci wychowują dziś już własne dzieci,  
A ja myślę o przeżytych latach i doznanej miłości.

Dziś jestem stara – natura bezlitosna  
czeka, aż starość założy czapkę błazna.  
Ciało się kruszy; gracja i wigor odchodzą w niepamięć.  
Tam, gdzie miałam serce, dzisiaj noszę kamień.

Lecz w starej skorupie wciąż mieszka dziewczyna.  
I czasem me skołatane serce nabrzmiewa.  
Wspominam radość, wspominam cierpienie  
I raz jeszcze, od nowa, i kocham, i żyję.

Myślę o latach zbyt krótkich, pędzących zbyt spieszenie.  
Godzę się z nagą prawdą, że nic nie trwa wiecznie.  
Więc otwórzcie oczy, siostry, i przez oczy otwarte  
Spójrzcie – nie na zrędliwą staruszkę; spójrzcie głębiej – na MNIE!!

ŹRÓDŁO: <http://www.stargazerdownunder.com/general/reading/see.html>

Gdy starsza pani zmarła na oddziale geriatry w małym szpitalu niedaleko szkockiego Dundee, wszyscy byli przekonani, że nie zostawiła po sobie nic wartościowego. Później, gdy pielęgniarki przeglądały jej ubogi dobytek, znalazły ten wiersz. Jego jakoś i treść zrobiły takie wrażenie na personelu szpitala, że każda zatrudniona w szpitalu pielęgniarka otrzymała kopię utworu. Jedna z nich zabrała swój egzemplarz do Irlandii. Niedługo potem jedyne słowa starszej pani skierowane do przyszłych pokoleń zostały wydrukowane w bożonarodzeniowym numerze „News Magazine” stowarzyszenia North Ireland Association for Mental Health. Association for Mental Health.



Kreisau-Initiative

## ORGANIZACJE PARTNERSKIE

### KREISAU-INITIATIVE

[www.kreisau.de](http://www.kreisau.de)

Jako zaangażowani obywatele kontynentu europejskiego gorąco wspieramy integrację Europy i „Nowej Krzyżowej”. W oparciu o idee Kręgu z Krzyżowej oraz ruchów opozycji z Europy Środkowej i Wschodniej łączymy ludzi różnego pochodzenia poprzez aktywne pielęgnowanie pamięci, poszanowanie dla drugiego człowieka i konstruktywne tworzenie.

Kreisau-Initiative to ważny partner Fundacji Krzyżowa w Niemczech i kreatywny umysł w sieci Krzyżowa. Chcemy pozostać aktywną organizacją pozarządową, w której działania mogą angażować się osoby z całych Niemiec. Ponadto chcemy pogłębiać i intensyfikować związki Kreisau/Krzyżowej ze społeczeństwem obywatelskim zarówno w Niemczech, jak i w całej Europie, wypromować Kreisau-Initiative w celu dotarcia do szerszej publiczności oraz przekonać decydentów do realizacji naszych idei.



### LINKING GENERATIONS NORTHERN IRELAND (LGNI)

[www.linkinggenerationsni.com](http://www.linkinggenerationsni.com)

Linking Generations Northern Ireland (LGNI) jest częścią Beth Johnson Foundation (BJF). BJF to ogólnokrajowa organizacja charytatywna z Wielkiej Brytanii, której celem jest budowanie przyjaznej przyszłości dla wszystkich pokoleń. Wizją przyświecającą LGNI jest „Irlandia Północna przyjazna osobom w każdym wieku”, dlatego od 2008 roku staramy się sprawić, by nasz kraj był miejscem, gdzie wszystkie pokolenia są szanowane, rozumiane, prowadzą dialog i angażują się w życie swoich społeczności.

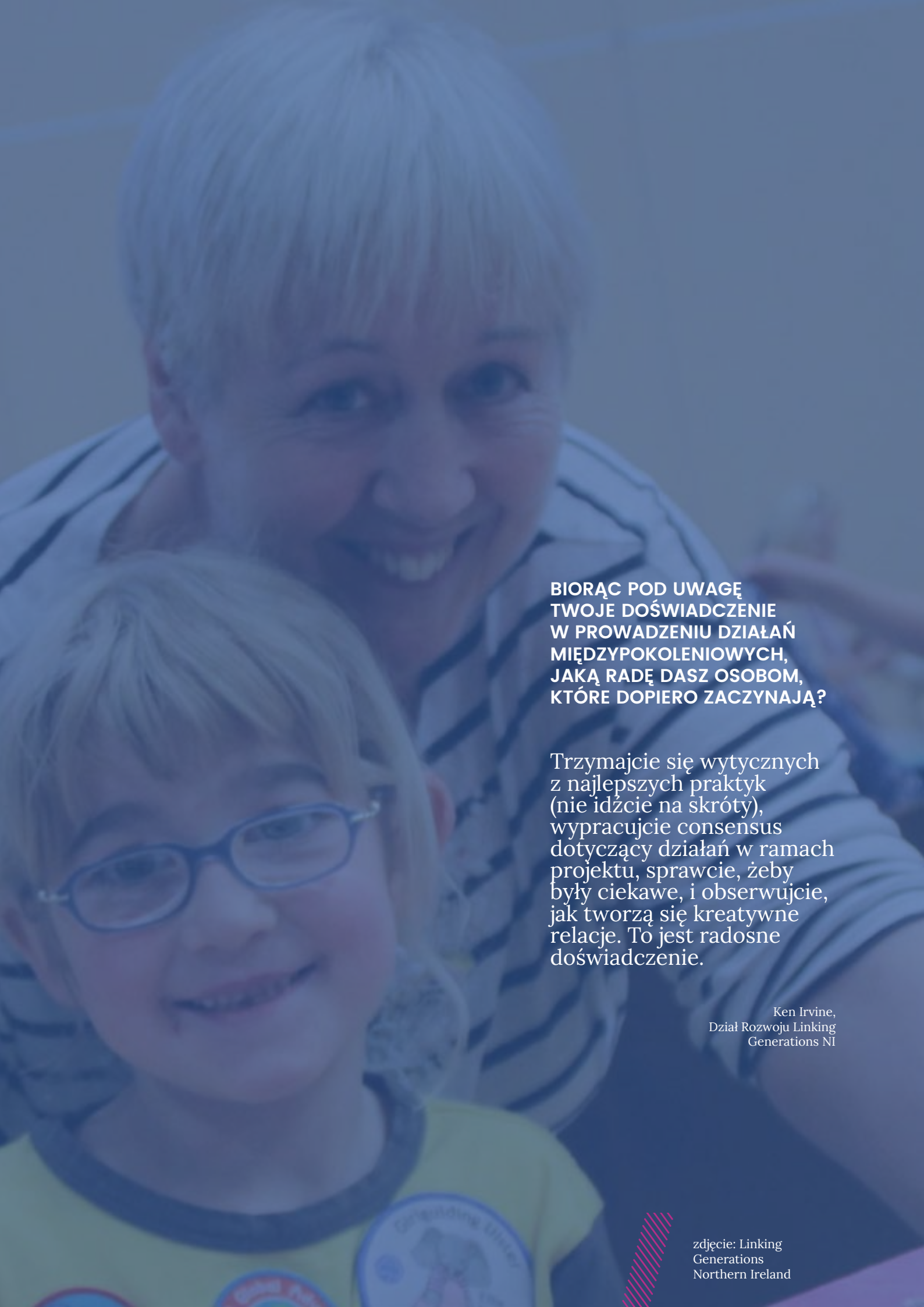
W tym celu współpracujemy z wieloma organizacjami partnerskimi, by połączyć osoby w każdym wieku, w różnych miejscach i z myślą o realizacji różnych zadań. W naszych działaniach trzymamy się zasady angażowania przedstawicieli wszystkich pokoleń, co oznacza, że pracujemy wspólnie, a projekty są oparte na zasadzie partycypacji, wykorzystują dostępne zasoby, są dobrze zaplanowane i dostosowane kulturowo, przeciwstawiają się dyskryminacji ze względu na wiek, budują społeczności i zapewniają wzajemne korzyści uczestnikom.



### TOWARZYSTWO INICJATYW TWÓRCZYCH „e”

[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” od 2002 roku realizuje projekty społeczno-kulturalne w całej Polsce. Wspiera osoby młode i starsze, twórców i pracowników instytucji kultury w opracowaniu i realizacji pomysłów na ciekawe lokalne działania społeczne. Jest liderem w zakresie rozwijania działań aktywizujących osoby starsze i promujących współpracę pokoleń. Towarzystwo „e” prowadzi sieć Latających Animatorów Kultury i Socjologów, skupiającą ponad siedemdziesięciu doświadczonych trenerów, którzy prowadzą warsztaty i wspierają w terenie lokalnych liderów.



**BIORĄC POD UWAGĘ  
TWOJE DOŚWIADCZENIE  
W PROWADZENIU DZIAŁAŃ  
MIĘDZYPOKOLENIOWYCH,  
JAKĄ RADĘ DASZ OSOBOM,  
KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ?**

Trzymajcie się wytycznych z najlepszych praktyk (nie idźcie na skróty), wypracujcie consensus dotyczący działań w ramach projektu, sprawcie, żeby były ciekawe, i obserwujcie, jak tworzą się kreatywne relacje. To jest radosne doświadczenie.

Ken Irvine,  
Dział Rozwoju Linking  
Generations NI



zdjęcie: Linking  
Generations  
Northern Ireland