

FUNDACJA ROZWOJU „DOBRE ŻYCIE”

# LEPIEJ RAZEM – międzypokoleniowo!







Publikacja została wydana w ramach projektu „Lepiej razem – międzypokoleniowo!”  
współfinansowanego ze środków Rządowego Programu  
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013.



Ministerstwo Pracy  
i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych  
na lata 2012-2013

**Redakcja merytoryczna:** Aleksandra Chodasz

**Redakcja i korekta:** Paulina Cylka

**Zdjęcia:** Michał Szal; fotografie w artykule „Tworzenie relacji  
przez dramę i teatr”: archiwum Fundacji

**Grafika i druk:** ART DECORATING Agnieszka Mac-Uchman

Fundacja Rozwoju „Dobre Życie”  
Lutcza 994, 38-116 Gwoźnica Górna  
tel. +48 609 081 313  
e-mail: fundacja@dobrezycie.org  
www.dobrezycie.org

© Copyright by Fundacja Rozwoju „Dobre Życie”

Lutcza 2013

## Drodzy Czytelnicy,

Za pośrednictwem tej publikacji chcemy się z Wami podzielić mocą wrażeń, emocji i pozytywnych doświadczeń, jakie przyniosła nam praca nad filmem i spektaklami ze społecznościami lokalnymi na Podkarpaciu. Przeczytajcie i zobaczcie, jak wielka siła drzemie w ludziach, którzy weszli w twórczy dialog i zaczęli odkrywać bogactwo możliwości, jakie daje im współpraca międzypokoleniowa.

Fundacja Rozwoju „Dobre Życie” towarzyszyła młodym i dojrzałym mieszkańcom gminy Niebylec podczas tworzenia przedstawień i filmu w ramach projektów „Lepiej razem – razem lepiej” oraz „Lepiej razem – międzypokoleniowo!”. Wspierała też grupę, która przygotowywała z seniorami i gimnazjalistami z Radzyna Podlaskiego spektakl w projekcie „Most międzypokoleniowy”. Wszystkie te działania miały wspólny rys – dążąc do artystycznego celu, skupialiśmy się na budowaniu relacji i docenianiu każdego z uczestników z jego potencjałem, talentami, pomysłami i gotowością do współpracy, ale i z pojawiającymi się trudnościami.

Efekty wspólnej pracy uchwyciliśmy w załączonym do publikacji filmie i w licznych wypowiedziach widzów i uczestników, z których kilka poniżej przytaczamy:

*Najbardziej wzruszyło mnie, że będąc seniorką, mogłam zagrać w filmie.*

*Chcę powiedzieć wszystkim, że wyszło świetnie i jesteśmy ze wszystkich dumni.*

*Pomysł projektu świetny, cel – myślę, że w pełni zrealizowany. Kapitalna była integracja młodzieży ze starszymi, a przede wszystkim rozbudzenie potrzeby wrócenia do tego, co było kiedyś we wsi.*

*Tak było kiedyś, Gwoźnica z tego słynęła: z teatrów amatorskich, przedstawień, muzyków, zespołów muzycznych; rzeczywiście tego było sporo. Później było takie tąpnięcie, zatrzymanie i myślę, że to [przedstawienie] otworzy drogę do kolejnych pomysłów.*

*Profesjonalizm ze strony organizatorów, widać, że trafili idealnie w oczekiwania, pokazuje to frekwencja. Zawsze się mówi, że w naszym środowisku ciężko jest coś zorganizować, a ten program pokazał, że nie jest ciężko, tylko trzeba to zrobić dobrze.*

Zależy nam na tym, by oddawany do Waszych rąk folder był nie tylko pamiątką po naszej niezwyklej przygodzie, ale też zbiorem praktycznych wskazówek dla tych, którzy chcieliby pójść w nasze ślady i zaproponować swojej społeczności wspólne twórcze przedsięwzięcie. Dzielenie się wiedzą i doświadczeniem jest integralną częścią naszej pracy. Dlatego zachęcamy do kontaktu zarówno osoby i organizacje, które chcą się pochwalić swoimi osiągnięciami, jak i te, które szukają inspiracji lub chcą udoskonalić swoje umiejętności. Na stronie internetowej Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”, na naszym kanale YouTube, na profilu w portalu Facebook i w dalszej części publikacji stopniowo odkrywamy kolejne karty naszych działań i pasji, które – mamy nadzieję – zainspirują innych.

*Zespół Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”*





*Edyta Fura  
Beata Kwiatkowska*

# CZAS NA MIĘDZYPOKOLENIOWOŚĆ

Coraz więcej osób i organizacji podejmuje działania mające na celu poprawę jakości naszego życia. Działając z myślą o przyszłości, angażują w różne inicjatywy i projekty osoby młode. Biorąc jednak pod uwagę obecną sytuację demograficzną Polski, szczególną uwagę należy poświęcić seniorom. Jak podają statystyki, pod koniec 2010 roku grupa poprodukcyjna w Polsce stanowiła 17% całego społeczeństwa, natomiast w 2020 roku osobami po 60. roku życia będzie już 25% Polaków. Działania społeczne powinny odwoływać się do bieżących potrzeb i sytuacji w państwie czy regionie. W Polsce na pierwszy plan wylaniają się potrzeby osób starszych.

W naszym kraju, jak i w całej Europie, coraz bardziej zauważalny jest zanik rodzin wielopokoleniowych, co wpływa na brak kontaktu między seniorami a ludźmi młodymi. W rezultacie kształtują się stereotypy i negatywne postawy wobec osób starszych. Realizując nasze wyobrażenia o rzeczywistości pełnej aktywnych ludzi i tworzeniu społeczności lepszych do życia, trzeba pamiętać o każdej, bez wyjątku, grupie społecznej. Dlatego powinniśmy dbać o potrzeby seniorów oraz ukazywać korzyści z włączania ich w życie społeczne. **Skuteczne działania to takie, które twórczo angażują pokolenia, potencjały i pasje.**

Jedną z krzywdzących postaw wobec seniorów jest postrzeganie ich jako osób myślących tylko o tym, co już się zdarzyło, wspominających jedynie stare czasy. Niesłusznie, gdyż – jak pisał André Malraux – **„przyszłość jest prezentem, jaki robi nam przeszłość”**. Idąc tym tropem, niemożliwe stałoby się choćby kształtowanie tożsamości narodowej bez znajomości przeszłości własnego kraju. Seniorzy są źródłem takich historii, których sami doświadczyli lub które zasłyszeli, a co za tym idzie – są wartościowym źródłem wiedzy dla młodych, chcących zmieniać teraźniejszą rzeczywistość. **Sposobem na odkrycie potencjału i wykorzystanie skarbnicy wiedzy, jaką dysponują seniorzy, jest ich wartościowe zaangażowanie i zaktywizowanie.**

Aktywizacja i działalność społeczna seniorów mogą przybierać różne formy. Jedną z nich jest tworzenie miejsc, w których osoby starsze mają

szansę współpracować w swojej grupie społecznej, uczestniczyć w szkoleniach czy zajęciach ogólnorozwojowych. Inną jest angażowanie seniorów w codzienne funkcjonowanie najbliższego środowiska, niekoniecznie rówieśniczego. Możliwością aktywizacji są również działania międzypokoleniowe, w tym zawierające elementy kultury i sztuki.

Rozważania o działaniach międzypokoleniowych byłyby niepełne bez określenia, czym jest dla nas pokolenie oraz które pokolenia chcemy angażować i czego szukamy w każdym z nich. Pokoleniem możemy nazwać grupę osób w podobnym wieku ukształtowaną przez określoną obyczajowość, tradycję, kulturę i historię. Poszczególne jednostki mogą rozpoznać w swoich losach wydarzenia, postaci, postawy i aktywności, które je jednoczą. Charakter pokolenia kształtują również wyznawane wartości i dzielone opinie. Ma ono swoje unikalne cechy, wiedzę i umiejętności. To ta unikalność jest podstawą i istotą interakcji między różnymi pokoleniami.

Międzynarodowa organizacja UNESCO określa międzypokoleniowość jako wymianę zasobów i proces uczenia się między młodszyimi i starszymi generacjami. Dzielenie się swoimi umiejętnościami, doświadczeniami oraz wiedzą to najcenniejsze momenty podczas spotkań międzypokoleniowych. Godność, prawa i szacunek do człowieka oraz przełamywanie stereotypów są największymi wartościami takich działań. Integracji międzypokoleniowej oraz wspólnym działaniom np. kulturalnym przyświeca





szczytny cel: bogate w doświadczenia życie każdego uczestnika społeczności lokalnej. Ludzie stają się bardziej otwarci na tradycję, na różne opinie, a także na wydarzenia wokół nich. Najważniejsze jest jednak otwarcie się na siebie nawzajem, nawiązanie kontaktu, szczerzy uśmiech i rozmowa. Młodzi i seniorzy poznają swoje światy, znajdują w nich różnice, ale poszukują również rzeczy wspólnych. Nowa sytuacja i nowe typy kontaktów wymagają od nich otwartości i wczucia się w potrzeby innych. **Korzyściami z interakcji międzypokoleniowych są lepsze wzajemne zrozumienie, nawiązanie relacji i dialogu, dzielenie się wiedzą i wspieranie w dalszym rozwoju.**

Potrzeby aktywizacji osób starszych, integracji i nawiązania relacji między różnymi pokoleniami dostrzegły także władze. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej stworzyło Rządowy Program

na rzecz Aktywności Osób Starszych. Założenia programu są odpowiedzią na sytuację społeczną osób starszych, ale również szansą dla tych, którzy widzą potencjał tej grupy i chcą zaangażować seniorów w różnorodne działania. Projekty skierowane do osób starszych są realizowane również przez inny program Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej – Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Wnioski z realizacji projektów międzypokoleniowych i opinie ich uczestników dowodzą, że warto dofinansowywać projekty aktywizacji osób starszych oraz współpracy różnych generacji.

**Korzyści płynące z takich inicjatyw potwierdzają uczestnicy projektu „Lepiej razem – razem lepiej” realizowanego przez Fundację Rozwoju „Dobre Życie”. Od listopada 2012 do kwietnia 2013 roku seniorzy i młodzież współ-**



pracowali w dwóch miejscowościach na Podkarpaciu: Niebylcu i Gwoźnicy Górnej. W ramach przedsięwzięcia powstały dwa spektakle teatralne o przeszłości, tradycjach i życiu codziennym. Ewaluacja projektu wykazała, że ponad połowa uczestników projektu potwierdziła, że młodzież i seniorzy mogą się uczyć od siebie nawzajem. Duża różnica wieku przeszkadzała w komunikacji tylko 8% uczestników. Co więcej, dzięki projektowi i wiedzy właśnie seniorów 70% wszystkich uczestników projektu poznała lepiej lokalne historie, obrzędy i tradycje. Udział w projekcie okazał się być bardzo korzystnym pod kątem rozwinięcia kompetencji interpersonalnych. 85% uczestników uznało, że dobrze wychodzi im praca w grupie i że lubią taką formę współpracy. Ponad 50% uczestników przyznało, że chciałoby zaangażować się w kolejne działania międzypokoleniowe. Dodatkowo, dzia-

łania kulturalne w Gwoźnicy Górnej i Niebylcu pozwoliły na zacieśnienie znajomości i przyjaźni, lepsze porozumiewanie się mieszkańców i wzrost motywacji do realizacji lokalnych przedsięwzięć.

Korzyści projektu międzypokoleniowego, którego już drugą edycję prowadzi Fundacja, dostrzegł również dr Antoni Chuchła, sekretarz gminy Niebylec:

*Projekt pozwala młodym ludziom na poznanie historii swoich dziadków, a starszym daje okazję do sentymentalnego powrotu do dzieciństwa, do przeszłości. To jest coś pozytywnego, ponieważ mieszkańcy nawzajem się poznają, uzupełniają i mogą się wiele od siebie nauczyć.*

Co najważniejsze, kontakt międzypokoleniowy i relacje nawiązane podczas warsztatów faktycznie





nie giną, co zyskało uznanie Józefa Sołtysa, sołtysa wsi Niebylec:

*Kontakt międzypokoleniowy w rzeczywistości występuje, na ulicach, w sklepie, w kościele. Znam teraz więcej gimnazjalistów i jest to bardzo satysfakcjonujące.*

W gminie Niebylec efektami pracy uczestników projektów międzypokoleniowych są między innymi spektakle teatralne i film. Co jeszcze można robić międzypokoleniowo? Możliwości jest wiele, ponieważ zaangażowanie i potencjał grup międzypokoleniowych jest ogromny. **Osoby, które mają doświadczenie w organizacji podobnych akcji, podkreślają, że najważniejsze są wspólne zainteresowania obydwu grup oraz cel, do którego się dąży.**

Dotychczasowe działania, inicjatywy innych organizacji oraz opinie uczestników projektów pozwoliły nam na wyciągnięcie wniosków na temat realizacji efektywnych i wartościowych inicjatyw międzypokoleniowych.

Z naszego doświadczenia wynika, że wszelkie aktywności i spotkania powinny pokazywać wzajemne korzyści działań międzypokoleniowych. Ujawnia się to przede wszystkim w zmianie postrzegania jednego pokolenia przez drugie. Jest to efekt współpracy i poznawania się w różnych sytuacjach. Świadczą o tym słowa jednej z seniorerek zaangażowanych w projekt. Na pytanie, co wpłynęło na jej rozwój, odpowiedziała, że czas spędzony z młodzieżą.

Spotkania międzypokoleniowe powinny pomagać również w ustalaniu nowych ról społecznych





i wychodzeniu poza stereotypy. Uczestniczka wyznała, że poznała młodzież, która potrafi współpracować i dogadywać się z osobami starszymi, co jest dla niej bardzo wzruszające. Z kolei młoda uczestniczka projektu przyznała, że zrozumiała potrzeby starszych osób.

Efektywność integracji międzypokoleniowej oraz osiąganie wspólnych celów pojawiają się wtedy, kiedy udaje się podnieść samoocenę obu grup. Podczas nagrywania a później oglądania filmu seniorzy podkreślali m.in. zdolności aktorskie młodzieży, co dawało jej motywację do jeszcze lepszego odgrywania swoich scen. Młodzież zaś doceniała talent seniorów do opowiadania historii i przenoszenia swoimi opowieściami w przeszłość. Co więcej, po obejrzeniu filmu uczestnicy podkreślali, że stworzyli wartościowe dzieło filmowe.

Wszyscy byli dumni ze swoich osiągnięć i efektów współpracy.

Sens działań międzypokoleniowych widać również, gdy rozwijają się więzi i relacje. I młodzi, i starsi uczestnicy projektu zapytani, co biorą dla siebie na zawsze ze wspólnie spędzonego czasu, odpowiedzieli, że są to nowe znajomości i miłe wspomnienia.

Kolejną korzyścią wyływającą z inicjatyw międzypokoleniowych jest fakt, że podjęte działania doskonale trafiają w potrzeby zaangażowanych generacji, mogą być również wspólną przestrzenią do rozwiązywania lokalnych problemów. Z wywiadów z uczestnikami wynika, że spotkania międzypokoleniowe niejednokrotnie są jedyną okazją, by mieszkańcy mogli spotkać się i w swobodny, bezpieczny sposób prowadzić dialog na temat problemów ich najbliższego otoczenia.

Organizacje planujące realizować działania międzypokoleniowe nie tylko powinny odpowiadać na potrzeby pokoleń, ale także przygotowywać się na długotrwały proces budowania więzi i relacji międzypokoleniowych. Korzyści z podejmowania takich inicjatyw są widoczne i długofalowe. Łączenie potencjałów pokoleń niesie ze sobą nie tylko wzajemne poznanie się czy efekty w postaci wspólnie inicjowanych wydarzeń kulturalnych.

**Działania międzypokoleniowe są szansą. Szansą na Dobre Życie.**



*Aleksandra Chodasz*

## TWORZENIE RELACJI PRZEZ DRAMĘ I TEATR

Teatr tworzony przez społeczność lokalną pomaga budować w niej relacje, odpowiadać na jej ważne problemy, realizować marzenia poszczególnych jej członków. Przynosi też mieszkańcom wiele radości i satysfakcji. Dlatego, kiedy w Fundacji Rozwoju „Dobre Życie” zadaliśmy sobie pytanie o to, jak pracować z mieszkańcami gminy Niebylec, od razu wiedzieliśmy, że chcemy stworzyć spektakl. I że nie będzie on przypadkowy.



Chcieliśmy, by przedstawienie wyrastało ze społeczności, sięgało do tradycji, obyczajów, lokalnej gwary i muzyki. By przedstawienie jednoczyło ludzi wokół tego, co odchodzi w zapomnienie, a jeszcze niedawno spajało lokalną społeczność i sprawiało, że ludziom żyło się lepiej. Realizując ten pomysł, odkryliśmy nie tylko dlaczego na całym świecie rośnie popularność teatrów społeczności lokalnych, ale też zdobyliśmy doświadczenia, które prowadzą do ważnego wniosku: **teatr jest dobrą i potrzebną formą pracy na polskich wsiach.**

Teatr i wchodzenie w różne role są naturalne dla człowieka i bliskie naszej kulturze. Aby stworzyć dobry spektakl, nie trzeba szukać osób ze zdolnościami aktorskimi. Prawie każdy występował w przedstawieniach szkolnych, parafialnych czy przygotowywanych przez lokalny ośrodek kultury albo był ich widzem. Również na co dzień odgrywamy różne role i odnajdujemy się w sytuacjach, które wymagają od nas takiego lub innego sposobu zachowania. **Każdy ma w sobie potencjał aktorski. Liczy się przede wszystkim chęć uczestniczenia we wspólnym tworzeniu spektaklu.** Dlatego nie należy się obawiać sięgania po tę formę pracy, nawet jeśli w naszej miejscowości nie działały wcześniej grupy teatralne.

**Chcąc stworzyć przedstawienie ze społecznością, warto skierować swoje pierwsze kroki do lokalnych instytucji i aktywnych mieszkańców.** W programie „Lepiej razem” dzięki rozmowom m.in. z dyrekcją szkół i pracownikami lokalnego ośrodka kultury wybraliśmy dwie grupy

wiekowe, z którymi chcieliśmy podjąć współpracę: gimnazjalistów i seniorów. Zyskaliśmy też wsparcie i wiele cennych informacji, które pomogły nam dotrzeć do potencjalnych zainteresowanych.

Mając grupę pierwszych chętnych, zaczęliśmy prowadzić warsztaty dramatyczne. Cele warsztatów realizowanych w programie „Lepiej razem” koncentrowały się wokół poznania się i integracji pokoleń, doskonalenia komunikacji i współpracy, odkrywania własnych talentów i przełamywania barier. Doskonałe do ich osiągnięcia okazały się gry i zabawy. Było przy nich wiele śmiechu i radości! To właśnie podczas zabaw seniorzy mówili, że czują się młodsi. Młodzież z kolei mogła skorzystać z swojej energii.

**Wprowadzeni w dobry nastrój i coraz bardziej zintegrowani sięgaliśmy do działań opartych o historię i improwizację, czyli do metody dramy.** Punktem wyjścia podczas jednych z zajęć była tajemnicza szkatułka z kilkoma przedmiotami i listami z lat 70. XX wieku. Uczestniczki i uczestnicy odkrywali stopniowo ich znaczenie. Dyskusja o tym, co się wydarzyło, przerodziła się w krótkie improwizowane rozmowy między bohaterami historii, w których wcielali się seniorzy i młodzież. Ich prezentacje dostarczyły wielu pozytywnych emocji oraz licznych refleksji – o miłości, relacjach, roli rodziny i przyjaciół, tradycjach. Pracując w ten sposób, nie tylko zbliżyliśmy się do siebie, ale też położyliśmy podwaliny pod kolejny etap naszych działań – tworzenie przedstawienia.

**Improwizacje i rozmowy prowadzone podczas warsztatów dramowych dały nam obraz zagadnień, jakimi byli zainteresowani nasi gimnazjaliści i seniorzy. Na ich bazie stworzyliśmy ramy spektaklu.** Wiedzieliśmy, że ma powstać scena „W domu”, scena „Na polu”, „Zwyczajnie” i tak dalej. Przedstawiliśmy młodzieży i seniorom ten ramowy plan i zaprosiliśmy kilkuosobowe międzypokoleniowe grupy do pracy nad bohaterami, dookreśleniem fabuły i dialogów w każdej ze scen. Bardzo pomógł nam John Somers, z którym odbyliśmy wideokonferencję. Podzielił się z nami doświadczeniami z tworzenia spektakli ze społecznościami lokalnymi w Wielkiej Brytanii.

**Spotkanie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i tłumaczone z języka angielskiego było dla wielu inspirującym przeżyciem.** Było też szansą zobaczenia, że gdzieś tam, w „wielkim świecie”, jest człowiek, który trzyma za nas kciuki i chociaż ma ponad 70 lat, sam inicjuje szereg podobnych działań w swoim kraju i widzi ich głęboki sens. O wadze zapraszania ekspertów w swoich dziedzinach, którzy są gośćmi na wybranych warsztatach, przekonał się do tego stopnia, że w obecnej, drugiej edycji projektu, zaprosiliśmy także psychologa specjalizującego się w temacie emocji i motywacji. Prowadził on zajęcia przygotowujące grupy jednopokoleniowe do współpracy. Jego artykuł znajduje się w dalszej części publikacji.

Zmotywowani i pełni wiary w dobro sprawy przechodziliśmy od planowania i budowania relacji

do ciężkiej pracy. Dzięki temu, że w projekcie mieliśmy kilku prowadzących i wolontariuszy, mogliśmy pracować podzieleni na zespoły. Kiedy jedni tworzyli dialogi do poszczególnych scen, inni mogli robić wywiady z mieszkańcami, przygotowywać prezentację multimedialną czy scenografię. W ten sposób każdy mógł wybrać odpowiednie dla siebie zajęcie, a praca nad przedstawieniem posuwała się do przodu.

Wkrótce rozpoczęliśmy cykl kilkugodzinnych prób prowadzonych przez reżyserkę przy wsparciu trenerów i wolontariuszy. Reżyserka wydobywała uczestników wszystko, co mogło sprzyjać ekspresji na scenie. Motywowała do głośnego mówienia, uwypuklania treści poprzez gesty i do współpracy z innymi aktorami. Trenerzy i wolontariusze dbali o to, aby każdy z uczestników czuł się potrzebny, by mógł podzielić się swoimi pomysłami, wątpliwościami czy obawami.

**Przy wspólnym działaniu kilkunastu lub więcej osób nasilają się przeżycia i naturalne potrzeby, które mogą sprzyjać realizacji wspólnych celów lub jej przeszkadzać.** Stąd duża rola motywacji i pozytywnego nastawienia uczestników. Pomocna jest też stała obecność osób, które zajmują się na co dzień pracą z ludźmi i mogą wspierać procesy takie jak wydobywanie potencjału, podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie konfliktów. **Współpraca, komunikacja, zarządzanie własnymi emocjami to umiejętności, które doskonalimy w sobie przez całe życie. Projekt integracji międzypokoleniowej i pracy ze społecznością lokalną jest świetną ku temu okazją.**



Jeśli, dbając o psychologiczne aspekty bycia w zespole, podejmiemy współpracę z osobą, która wniesie kompetencje potrzebne do osiągnięcia efektu artystycznego, mamy szansę na rezultaty, które z dumą zaprezentujemy rodzinie i społeczności lokalnej. **Porywający i twórczy efekt końcowy pracy grupy daje szansę dotarcia z przesłaniem do szerszej publiczności.** Jest też dla wielu bardzo potrzebnym potwierdzeniem, że warto było poświęcić swój czas, mierzyć się z niepewnością, a czasem może i z zewnętrzną krytyką. **Wspólny sukces to także okazja do świętowania, co z kolei sprzyja zacieśnianiu więzi i tworzeniu pomysłów na kolejne inicjatywy.**

**To co sprawdziło się na Podkarpaciu, znalazło swoje potwierdzenie również na wschodzie Polski, w Radzynie Podlaskim. Fundacja Rozwoju „Dobre Życie” wspierała tam grupę specjalistów i wolontariuszek przy realizacji projektu „Most pokoleniowy”.** Głównym celem projektu było stworzenie przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku i uczniów gimnazjum interaktywnego spektaklu o stereotypach i uprzedzeniach dotyczących osoby starsze. Uczestnicy wspierani przez trenerów i wolontariuszy, pracowali w trzech grupach: dziennikarskiej, teatralnej i muzycznej. W ciągu zaledwie sześciu spotkań stworzyli spektakl, który spotkał się z wielkim uznaniem mieszkańców Radzyna. Po spektaklu powstał film dokumentujący pracę grupy. Wartością dodaną projektu jest nawiązana i wciąż utrzymywana więź międzypokoleniowa. Jest nią też, z mojej

perspektywy jako konsultanta projektu, kolejny argument za tym, że dzielenie się kompetencjami może wspierać cenne inicjatywy, nawet jeśli odbywa się na odległość, z wykorzystaniem telefonu i wideokonferencji.

Kończąc ten artykuł, myślę o tylu jeszcze ważnych kwestiach, które mogłabym poruszyć, aby pomóc innym w realizacji działań międzypokoleniowych. U nas sprawdził się dobry plan i wspólny artystyczny cel, do którego szliśmy drogą pogłębiania więzi i rozwijania umiejętności interpersonalnych. Towarzyszyły nam metoda dramy, jak również teatr oraz film, o którym więcej w dalszej części publikacji. Nieocenionym wsparciem byli dla nas ludzie zakorzenieni w lokalnej społeczności – przedstawiciele instytucji, uczestnicy i sympatycy projektu jak również specjaliści i wolontariusze, którzy dzielili się kompetencjami i czasem. Wspólnie weryfikowaliśmy naszą wiedzę, przekonania i intuicje dotyczące zasad tworzenia grup międzypokoleniowych, tego jak organizować ich pracę, planować wydarzenia finałowe, monitorować skuteczność projektu i wyciągać wnioski z jego realizacji.

**Każdy zespół inicjatorów i uczestników, każda społeczność lokalna tworzą unikalną mieszankę potencjałów, która jest w stanie stworzyć własną, niepowtarzalną metodę pracy.** Zachęcam do budowania zespołów międzypokoleniowych i podejmowania działań w swoich społecznościach. Będziecie zdumieni rezultatami.



*dr Michał Janson*

# EMOCJONALNA WYPRAWA

*W młodości studiuje się dorosłych,  
aby osiągnąć mądrość.  
Na starość studiuje się dzieci,  
aby znaleźć szczęście.*

*Peter Rosegger*

Czy i jak różni się emocjonalność seniora i gimnazjalisty? Z czego mogą wynikać różnice? Czy i jak wpływają one na relacje między pokoleniami? Od tych ważnych pytań seniorzy i gimnazjaliści rozpoczęli, jak się okazało, fascynującą wędrowkę w głąb swoich i cudzych przeżyć, uczuć, doświadczeń.



Bez względu na to, czy mamy siedem, siedemnaście czy siedemdziesiąt siedem lat, niezależnie od naszej płci, miejsca zamieszkania czy pełnionych przez nas ról społecznych – nasze emocje domagają się uzewnętrznienia w sposób automatyczny, nieunikniony. Jest z nimi niemal tak, jak z kręcieniem w nosie, które musi doprowadzić do kichnięcia! **Każda emocja wyrażana jest poprzez specyficzny grymas twarzy, ruch ciała, gest, ton głosu czy sposób mówienia.**

Do różnych emocji prowadzą odmienne, określone sytuacje. Jeśli to wiemy i rozumiemy, to widząc kogoś w określonym nastroju, możemy wnioskować, co go przed chwilą spotkało. Smutek jest odpowiedzią emocjonalną na jakąś stratę lub szkodę, a radość – reakcją na zysk, korzyść lub choćby zbliżenie się ku czemuś subiektywnie wartościowemu. **Dzięki tym zewnętrznym oznakom emocji można poznać, a być może nawet zrozumieć, co czuje drugi człowiek.** Można tego doświadczyć, stosując kilka prostych ćwiczeń:

- Poruszając się po sali całą grupą, wczuwamy się w sytuacje nakreślone przez prowadzącego: jesteśmy zdenerwowani – spieszymy się na pociąg, a przed nami jeszcze długa droga; jesteśmy zawstydzeni – idziemy na spotkanie z przyjacielem, którego musimy poinformować o tym, że go okłamaliśmy; jesteśmy radośni – mamy spotkać się z osobą, która nam się bardzo podoba; jesteśmy smutni, ponieważ nie możemy odnaleźć naszego zaginionego psa. W każdym z tych ćwiczeń

przyglądamy się naszemu ciału, ruchom, krokom itd.

- Chodząc po sali, przypadkowo dobieramy się w pary i wypowiadamy swoje imię w różnych emocjach (wściekle, wstydliwie, smutno itd.). Tak jak w poprzednim przypadku obserwujemy zmiany zewnętrzne w sobie i innych.
- Grupa wyposażona w stare gazety stara się stworzyć „emocjonalną orkiestrę”, wydobywając dźwięki odpowiadające podawanym przez prowadzącego hasłom: złość, strach, smutek, radość, itd.

Wszystkie te ćwiczenia zostały przeprowadzone podczas projektu „Lepiej razem – międzypokoleniowo!” i miały na celu wzbudzenie refleksji nad złożonością ludzkich emocji i nad wachlarzem sposobów ich wyrażania.

Ludzkie emocje to złożony fenomen życia psychicznego ujawniający się w zmianach cielesnych, które są sterowane przez układ nerwowy i angażują różne części ciała i narządy. Te doznania są odczuwane proporcjonalnie do siły przeżywanego emocji. Różnią się też jakościowo – jedne doznania są przyjemne (np. gdy doświadczamy radości), inne nie (np. w smutku, strachu, gniewie).

Jak wielu z tych procesów sobie nie uświadamiamy, zrozumieli nasi seniorzy i gimnazjaliści, którzy w swoich grupach przystąpili do kolejnego ćwiczenia:

- Trzy- i czteroosobowe zespoły otrzymały po dużej kartce z poleceniem

narysowania sylwetki człowieka. Następnie miały zaznaczyć na niej zmiany, które zachodzą w konkretnych częściach ciała i narządach pod wpływem wybranej emocji (np. radości, smutku, gniewu, strachu, wstrętu, wstydu). Prezentacja prac oraz krótkie omówienie przyniosły wiele zaskakujących i bardzo trafnych refleksji.

Emocje – wracając do definicji – to złożone reakcje naszego organizmu w odpowiedzi na sytuacje mające dla nas znaczenie. To stwierdzenie doprowadziło obie grupy do wniosku, że **seniorzy i gimnazjaliści inaczej postrzegają te same sytuacje i inne nadają im znaczenia**. Uczestnicy sami przywołali dobrze obrazujące ten problem przykłady: „Przed przyjazdem gości babcia bardzo denerwuje się na mnie, że rozrzucam rzeczy po domu. Jest niezadowolona, kiedy tłumaczę jej, że nie zależy mi na tym, co pomyślą inni. Zupełnie inaczej niż jej”, „Wnuczka przykładą ogromną wagę do wyglądu, poświęca wiele czasu na poprawianie urody. Nie rozumiem, jak może zasmucać ją brak ładnej cery. Przecież nie to jest w życiu najważniejsze”. Wystarczyło zadać proste pytania: „Dlaczego dla babci liczy się opinia ważnych dla niej osób?” lub „Czego wnuczka może się obawiać, skoro tak mocno pragnie zatuszować kosmetyczny defekt?”, aby rozgorzała dyskusja. Rozmowa, która toczyła się jak w powiedzeniu: „Poznać, znaczy zrozumieć; zrozumieć, znaczy polubić”. Dość szybko jedni i drudzy uświadomili sobie, że jedyną różnicą pomiędzy młodzieżą i seniorami jest to, że co ważne dla seniora, często

nie jest ważne dla młodego. I na odwrót! W efekcie między tymi grupami zaznaczają się różnice w tym, jakie okoliczności wzbudzają emocje. Różnice te, choć wyraźne, w dłuższej perspektywie nie są zaskakujące. Już krótka refleksja na temat tego, co może być ważne albo niemiłe dla drugiej osoby, pozwala wysunąć trafne przypuszczenie co do możliwych reakcji emocjonalnych.

Oprócz wymienionych różnic w sposobie oceny poszczególnych sytuacji, **seniorzy i młodzież różnią się intensywnością przeżywanych emocji oraz ich ekspresją. Osoby starsze doświadczają emocji mniej intensywnie i zarazem w większym stopniu niż młodzież potrafią kontrolować swoją uczuciowość**. O tym, że warto zadawać pytania i słuchać uważnie odpowiedzi, przekonali się seniorzy i gimnazjaliści biorący udział w takim zadaniu:

- Uczestnicy podzieleni na trzy- i czteroosobowe zespoły uzupełniali zdania, wcielając się kolejno w dwie grupy wiekowe (65- oraz 15-latków). Mieli bazować na własnych doświadczeniach i projektować, czyli wyobrażać sobie, jakich odpowiedzi udzieliłyby osoby z drugiej grupy wiekowej.
  1. Marzę, aby dziś wieczorem...
  2. Podczas wakacji planuję sobie...
  3. W przyszłym roku pragnę mieć...
  4. Najważniejsze dla mnie w życiu jest...
  5. Wszystkim ludziom radzę...
  6. Wierzę w...





7. Moim najpiękniejszym wspomnieniem jest...
8. Najważniejsza mądrość w życiu to...
9. W swoim ciele czuję się...
10. Mój poziom energii jest zwykle...
11. W swoim środowisku rodzinnym jestem postrzegany jako...

Wyniki ćwiczenia prezentowane na forum pokazały, jak bardzo posługujemy się stereotypami, mało o sobie nawzajem wiążąc. Młodzież mogła być zaskoczona, bo typowała, że oczywistym dla seniora dokończeniem zdania „Wierzę w ...” będzie słowo „Boga”, podczas gdy w grupie seniorów takie sformułowanie wcale nie padło! Z kolei seniorzy, wcielając się w 15-latków, kończyli zdanie „W swoim ciele czuję się...” słowami „świetnie, super, wspaniale”. Tymczasem od młodzieży mogliśmy usłyszeć: „niepewnie, niezbyt dobrze, źle”.

Opisane powyżej wzajemne poznanie „porządku uczuć” jest czynnikiem zbliżającym, koniecznym dla budowania pozytywnych więzi i relacji opartych na zrozumieniu i szacunku. Niezbędna jest więc otwarta rozmowa między seniorami i młodzieżą, nawet jeśli potrzeba do niej szczególnych warunków: czasu, miejsca, motywacji. Prowadzi ona do zdobycia prawdziwych informacji o drugim człowieku, dzięki którym można odrzucić niepotrzebne stereotypy. Dokąd dotarliśmy, „podróżując” w głąb naszych emocji w gronie jedynie równolatków? Z całą pewnością nie do tej pięknej, nasyconej różnorodnością, bogatej w przeżycia krainy, którą można zwiedzać tylko w zróżnicowanym towarzystwie.





*Jolanta Janson*

# MAGIA FILMU

---

Zachowanie tożsamości kulturowej i ciągłości tradycji, budowanie społeczeństwa opartego na humanistycznych wartościach, a wreszcie tak potrzebne bliskie relacje międzyludzkie – to cele integracji międzypokoleniowej.





Do pełnego, prawidłowego rozwoju społecznego i osobowego konieczna jest przestrzeń do przekazywania i pozyskiwania poglądów, wiedzy, doświadczeń, wszelkich norm, tradycji i zwyczajów. Poszukiwanie tej bezpiecznej przestrzeni jest jednym z celów osób zajmujących się integracją międzypokoleniową. Seniorzy i młodzież zapraszani są w ramach spotkań do klas szkolnych, sal bibliotecznych, auli w domach kultury, pracowni artystycznych i w piękne plenery. My postanowiliśmy zaprosić naszą niebylecką grupę na plan filmowy, aby dosłownie i w przenośni połączyć seniorów i gimnazjalistów we wspólnym – filmowym – świecie.

Warsztaty filmowe zorganizowane były w ramach projektu „Lepiej razem – międzypokoleniowo!” skierowanego do niebyleckich seniorów i gimnazjalistów.

Owocem warsztatów był film przedstawiający historię Niebylca, jego tradycje i zwyczaje oraz legendy opowiadające o dawnych mieszkańcach. W filmie przenikały się dwie rzeczywistości – teraźniejsza i miniona, aby w tym, co „wczoraj”, odszukać korzenie tego, co „dziś”.

**Plan filmowy stwarza okazję do wielogodzinnego bycia ze sobą, zjednoczenia ludzi wokół ważnej wspólnej sprawy, ujawnienia się ze wszystkimi kompetencjami, ograniczeniami i pragnieniami.** To tygiel wspólnego i indywidualnego doświadczania, przeżywania, wzrastania, mierzenia się z wyzwaniami i oczekiwaniami, ale również marzeniami i trudnościami. Na planie filmowym można spożytkować i ukierunkować energię twórczą każdej osoby, która tylko zechce wziąć udział w zajęciach. Mnogość i zróżnicowanie czynności angażuje i tych,



którzy pragną zaistnieć jako aktorzy, i tych, którzy trzymając reflektor, pragną „jedynie” być członkiem grupy. Dobrze zorganizowana praca nad wspólnym filmem, rozpoczynająca się stworzeniem scenariusza, zamienia się w fascynującą artystyczną podróż, u kresu której uczestnicy są zintegrowani i zaprzyjaźnieni.

**Praca nad scenariuszem to okazja do wszechstronnego, wzajemnego poznania się uczestników zajęć.** To czas na wysłuchanie indywidualnych historii, ale też wspólne działania, dialog, dyskusję, ćwiczenie się w komunikacji i osiąganiu kompromisów, podejmowanie decyzji, utożsamianie się z innymi, dokonywanie łatwiejszych i trudniejszych wyborów, radzenie sobie z konfliktami (wewnętrznymi w nas samych oraz zewnętrznymi między ludźmi). To okazja do przećwiczenia kompetencji emocjonalnych

i społecznych, które ujawniają się często w wyniku sprzeczności między interesem jednostki i grupy.

Praca nad filmem integracyjnym powoduje, że każdy może zostać głównym bohaterem na miarę swoich potrzeb! To właśnie jeden z fenomenów kina amatorskiego. Każdy uczestnik może wejść w wymarzoną, upragnioną rolę i założyć kostium, którego nigdzie indziej nie będzie miał okazji nosić. **Dobrze poprowadzona praca nad rolą może przyczynić się do pożądanego rozwoju osobowego lub chociaż dać do niego impuls. Będąc w roli, można również ćwiczyć wymagowane relacje między ludźmi a potem obserwować je na ekranie.** To spojrzenie jest niezwykle cenne właśnie dlatego, że pochodzi z różnych perspektyw.

Uczestnicy na planie filmowym zaczynają działać jak jeden organizm, w którym każda komórka





ma swoje zadanie i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całości. To czas, który daje członkom grupy możliwość kształtowania solidarności, lojalności, otwartości, uważności na innych, cierpliwości, sumienności i rzetelności. To okoliczności wymagające ćwiczenia się w tolerancji wobec innych i wobec samego siebie, walki ze zniechęceniem, ale też pozwalające na doświadczenie wzrostu motywacji. To wiele dni ciężkiej pracy i bardzo wzruszających momentów, które w połączeniu dają niesamowite doświadczenia. A one w przyszłości mogą stać się wspomnieniami na zawsze łączącymi osoby tworzące tę wyjątkową grupę. Dla osoby prowadzącej zespół są to dni sprawdzenia umiejętności dobrego planowania i przydzielania obowiązków, przyjęcia odpowiedzialności za decyzje personalne oraz doprowadzenia działań, pozostających do tej

pory w sferze marzeń, do szczęśliwego końca, jakim jest produkt, czyli film.

W czasie realizacji filmu nadchodzą poruszające momenty ujawnienia się talentów artystycznych i społecznych. Jedni okazują się znakomitymi aktorami czy tekściarzami, inni scenografami. Są i tacy, którzy objawiają się jako naturalni liderzy, przyjaciele, odpowiedzialni koledzy i koleżanki, osoby niezwykle zaangażowane i pomocne. To tylko niektóre elementy procesów zachodzących na planie, a wszystkich nie sposób opisać.

Obok różnorodnych sytuacji, które integrują seniorów i gimnazjalistów podczas kręcenia filmu, jest jeszcze jedna, o której trzeba wspomnieć: bezradność artystów-amatorów stojących wobec pragnienia stworzenia naprawdę dobrego materiału. **Nie będąc profesjonalistami, zarówno seniorzy, jak i młodzi przeżywają te same lęki i frustracje, pokonują podobne uprzedzenia i zahamowania.** Prezentują te same obawy wobec członków grupy. Zmagają się z nieśmiałością i wstydem. I poszukują tego samego: poczucia bezpieczeństwa, uznania, szacunku, sukcesu, tolerancji i empatii. **Będąc jednocześnie aktorami i widzami, mają okazję do zupełnie nowych doświadczeń i odczuć.**

Film i jego premiera to wielkie wspólne święto! To oderwanie się od rzeczywistości i przeniesienie do niezwykłego świata. To właśnie magia kina, której doświadcza każdy z jego twórców.



Być może tylko ten jeden raz przychodzi im uczestniczyć w takim projekcie, ale to, co czują, zostanie w nich na zawsze. Patrząc na siebie z pozycji widza, każdy może dostrzec te rzeczy, które z powodu braku właściwego dystansu dotąd nie były dla niego widoczne. Oglądając swoją miejscowość na ekranie, również widzą ją inaczej: odrealnioną, bardziej fascynującą. Poznają ją od nowa, kiedy przed oczyma przesuwają się znane-nieznane obrazy.

Tworząc dla członków naszej społeczności lokalnej małe kino z projekcją wspólnie zrealizowanego filmu (w domu kultury, w szkole czy bibliotece), ofiarowujemy im coś, co tak pięknie opisał w swoim wierszu K. I. Gałczyński.

*Najlepsze te małe kina  
w udręce i rozterce,  
z krzesłami rozścielanymi  
pluszem czerwonym jak serce.*

(...)

*Jak tu miło się wtulić,  
deszcz, zawieruchę przeczekać  
i nic, i nic nie mówić,  
i trwać, i nie uciekać.*

(...)

*Wychodzisz zatumaniony,  
zasnuty, zakiniony,  
przez wietrzne peryferie  
wędrujesz i myślisz, że  
najlepsze te małe kina,  
gdzie wszystko się zapomina;  
że to gospoda ubogich,  
którym dzień spłynął źle.*



# Niebyleckie więzi

„Niebyleckie więzi” to historia kilkorga młodych ludzi z miasta, którzy zostali zmuszeni przez rodziców do spędzenia wakacji w Niebylcu. Początkowo widzą tylko negatywne strony tej sytuacji. Dzień za dniem poznają jednak mieszkańców miejscowości, dzięki którym odkrywają skarby i uroki tego miejsca. Fabuła filmu wiąże się z magią międzypokoleniowości, opowiada o przeszłości, relacjach międzyludzkich i uniwersalnych wartościach.



© FUNDACJA ROZWOJU „DOBRE ŻYCIE”

Zapraszamy do obejrzenia filmu  
[www.tiny.cc/dobre-zycie-film](http://www.tiny.cc/dobre-zycie-film)

## NIEBYLECKIE WIĘZI



### Gratulujemy i dziękujemy!

Fundacja Rozwoju „Dobre Życie” serdecznie gratuluje twórcom filmu i występującym w nim aktorom licznych talentów, pasji i otwartości na świat. To była przyjemność – móc wspólnie z Wami przebywać i tworzyć. Dziękujemy Wam oraz trenerkom, wolontariuszkom, ekspertom i wszystkim ludziom dobrej woli współpracującym z Fundacją przy realizacji programu „Lepiej razem”.



## FUNDACJA ROZWOJU „DOBRE ŻYCIE”

*Fundacja Rozwoju „Dobre Życie” realizuje działania z zakresu podnoszenia kompetencji osobistych, społecznych i obywatelskich, integracji międzypokoleniowej i międzykulturowej, integracji społeczności lokalnych oraz wolontariatu kompetencji, czyli dzielenia się wiedzą i doświadczeniem przez pracowników firm i instytucji z młodzieżą. Zespół Fundacji tworzą trenerzy, tutorzy, animatorzy i wolontariusze zaangażowani od wielu lat w działania edukacyjne i społeczno-kulturalne. Specjalizują się oni w wykorzystaniu twórczych metod pracy z ludźmi, w tym dramy, teatru i filmu, na rzecz pozytywnej zmiany społecznej. Fundacja działa w partnerstwie z lokalnymi samorządami, szkołami, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami. Jest finansowana z indywidualnych darowizn i z grantów, między innymi Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Szwajcarii i Komisji Europejskiej. Oprócz realizacji projektów zajmuje się prowadzeniem szkoleń dla młodzieży i dorosłych, organizacji pozarządowych i firm.*

[www.dobrezycie.org](http://www.dobrezycie.org)

Publikacja została wydana w ramach projektu „Lepiej razem – międzypokoleniowo!”  
współfinansowanego ze środków Rządowego Programu  
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013.



Ministerstwo Pracy  
i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych  
na lata 2012-2013