



Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP to ogólnopolska, niezależna organizacja pozarządowa działająca od 1998 roku.

Zrzeszamy trenerów i trenerki, którzy prowadzą metodami aktywnymi szkolenia dla przedstawicieli, pracowników, liderów i wolontariuszy organizacji pozarządowych.

Realizujemy projekty dotyczące edukacji osób dorosłych. Prowadzimy szkoły trenerskie na poziomie podstawowym, zaawansowane kursy trenerskie, szkolenia tematyczne i metodologiczne. Mamy własny system certyfikacji oparty na liście kompetencji trenera i standardach superwizji.

Więcej informacji:

www.stowarzyszeniestop.pl,

www.facebook.com/stowarzyszeniestop

ISBN: 978-83-928390-1-9

Edukacja osób starszych

Edukacja osób starszych

Uwarunkowania • Trendy • Metody



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Publikacja powstała w ramach projektu „Metody edukacji osób starszych”, współfinansowanego ze środków otrzymanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013



Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych

Edukacja osób starszych

Uwarunkowania • Trendy • Metody



Warszawa 2013

© Copyright by Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych

Autorzy:

Edyta Bonk, Magdalena Bury-Zadroga, Karolina Buszkiewicz, Przemysław Kluge, Katarzyna Lipka-Szostak, Tadeusz Parnowski, Beata Podlasek, Julia Anastazja Sienkiewicz Wilowska, Magdalena Sikora, Beata Tarnowska, Anna Tylikowska, Paulina Wójcik, Joanna Zienkiewicz, Magdalena Zylik.

Redakcja i korekta: *Katarzyna Lipka-Szostak*

Nakład: 500 egz.

Wydanie I, Warszawa 2013

ISBN: 978-83-928390-1-9

Wydawca:

Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych

ul. Smolna 16/7, 00-385 Warszawa

tel.: 22 468 87 73, biuro@stowarzyszeniestop.pl

www.stowarzyszeniestop.pl

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie.



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Publikacja powstała w ramach projektu „Metody edukacji osób starszych”, współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.

Spis treści

Wprowadzenie 5

Część 1

Uwarunkowania poznawcze osób starszych

TADEUSZ PARNOWSKI

Jak się starzejemy?

Wymiar biologiczny procesu starzenia się 9

ANNA TYLIKOWSKA

Jak się starzejemy?

– aspekty psychologiczne 17

JULIA ANASTAZJA SIENKIEWICZ WILOWSKA

Społeczne aspekty bycia seniorem

a rozwój osób w okresie późnej dorosłości 27

MAGDALENA SIKORA

Potrzeby osób starszych

w kontekście procesu uczenia się 41

Część 2

Osoby starsze w procesie edukacji

KATARZYNA LIPKA-SZOSTAK

Seniorzy – trendy, wyzwania, działania 49

JOANNA ZIENKIEWICZ

Projekt „Metody edukacji osób starszych” w pigułce 61

PRZEMYSŁAW KLUGE

Warsztaty trenerskie w projekcie
„Metody edukacji osób starszych” 65

BEATA TARNOWSKA

Edukacja komputerowa osób starszych.
Jak to się robi w bibliotece?
Refleksje z wieloletnich doświadczeń w pracy z seniorami 67

MAGDALENA BURY-ZADROGA

Na przekór stereotypom – zajęcia w terenie z seniorami..... 71

MAGDALENA ZYLIK

Międypokoleniowość – co to takiego? 75

KAROLINA BUSZKIEWICZ, PAULINA WÓJCIK

To ty byłeś kiedyś młody, dziadku?
– metoda biograficzna wspierająca
dialog międzypokoleniowy 79

BEATA PODLASEK

Kobiecość w Jesieni Życia
– psychologiczne warsztaty dla kobiet 83

EDYTA BONK

Rola prowadzącego zajęcia edukacyjne z seniorami 89

Notki o Autorach 95

Wprowadzenie

Miło nam oddać Państwu do rąk publikację „Edukacja osób starszych. Uwarunkowania – Trendy – Metody”, która powstała w ramach projektu współfinansowanego ze środków otrzymanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013. Adresowana jest ona do trenerów i trenerek osób dorosłych, którzy zajmują się bądź chcą się zająć edukacją seniorów i senierek.

Społeczeństwo się starzeje. Żyjemy coraz dłużej. Liczba osób w wieku poprodukcyjnym zwiększa się i stają się one, w sposób naturalny, odbiorcami zajęć edukacyjnych i aktywizujących. Warto więc zastanowić się zarówno nad potrzebami, jak i uwarunkowaniami poznawczymi tej grupy. Zadbajmy by tworzone zajęcia służyły poprawie jakości życia osób w późnej dorosłości i pozwalały wyzwolić ich potencjał, związany z wieloma doświadczeniami i mądrością nabytą w ciągu całego życia.

Publikacja składa się z dwóch części. W pierwszej, nazwanej przez nas „Uwarunkowania poznawcze osób starszych”, zamieściliśmy rozdziały, które mają przybliżyć czytelnikowi proces starzenia się i zachodzące w człowieku zmiany biologiczne, psychologiczne, społeczne i poznawcze mające wpływ na proces uczenia się. Część druga: „Osoby starsze w procesie edukacji”, pokazuje trendy edukacji w grupach zaawansowanych wiekiem oraz doświadczenia trenerów i trenerek pracujących z osobami w okresie późnej dorosłości. Publikacja kończy się propozycją zasad pracy edukacyjnej z seniorami i seniorkami. Są one w dużej mierze zbieżne z przemyśleniami trenerów i trenerek biorących udział w szkoleniu, które się odbyło w ramach projektu. Szkolenie umożliwiło zebranie tych bogatych doświadczeń trenerskich i wspólne ich podsumowanie.

Mamy nadzieję, że ta publikacja stanowić będzie cenną inspirację dla trenerek i trenerów, prowadzących zajęcia dla i z osobami starszymi.

Katarzyna Lipka-Szostak,
redaktorka publikacji

Joanna Zienkiewicz,
koordynatorka projektu
„Metody Edukacji Osób Starszych”

CZĘŚĆ 1

Uwarunkowania poznawcze osób starszych

Tadeusz Parnowski

Jak się starzejemy? Wymiar biologiczny procesu starzenia się

Zmiany demograficzne i epidemiologiczne w XXI wieku

Początkiem starości demograficznej jest dla obu płci 65 rok życia (definicja WHO). Przekroczenie wskaźnika o 7% ludności w wieku 65 lat wyznacza próg starości demograficznej, natomiast przekroczenie o 10% świadczy o zaawansowanej starości demograficznej. Wiek jest więc najważniejszą zmienną w rozpatrywaniu problemów zdrowotnych, zarówno dotyczących zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Od kilkunastu lat obserwuje się znaczne przesunięcie wieku populacji w kierunku starości. Zmiany te są widoczne na całym świecie, w tym także w Polsce, jednak na przestrzeni ostatnich 10 lat uległy one znacznemu przyspieszeniu. Składa się na to kilka czynników – wskutek poprawy stanu zdrowia i warunków ekonomicznych wydłużył się czas trwania życia – u mężczyzn z 66,2 lat do 72,1 lat, u kobiet z 75,2 lat do 80,6 lat (Stańczak, GUS, 2012), a zmniejszył przyrost naturalny. W ciągu ostatnich 20 lat zmniejszyła się o ponad 10% liczba osób w wieku przedprodukcyjnym (0–17 lat), przy jednoczesnym wzroście o 7% liczby osób po 60 roku życia.

Obecność w Polsce populacji liczącej ponad 5 mln osób starszych wymaga wprowadzenia nowych rozwiązań ekonomicznych, społecznych i zdrowotnych.

Starość jest wymiarem niejednorodnym, trwającym aktualnie tak długo, jak wiek średni. Dlatego też w populacji osób starych wyróżnia się kilka grup wiekowych: „młodych”, w wieku pomiędzy 65 a 75 rokiem życia, „starych”, w wieku 75–85 lat, i „bardzo starych” – powyżej 85 lat. Podział na te gru-

py związany jest zarówno ze zmianami fizjologicznymi organizmu, jak i ze zmianami w zakresie funkcjonowania ludzi w wieku podeszłym, zmianami w zakresie wydolności i potrzeb. Kryteria społeczne stosowane w odniesieniu do ludzi po 65 roku życia uwzględniają okres, w którym ludzie starzy funkcjonują niezależnie od systemów pomocy środowiskowej („trzeci wiek”) i okres, w którym dominuje uzależnienie od pomocy środowiska („czwarty wiek”).

Na kolejne zagrożenia wskazuje także raport WHO (WHO,2000). Poza zwiększającą się od 2000 roku populacją „ludzi siwych”, już od około 2020 roku będziemy na całym świecie mierzyć się ze zwiększającą się populacją ludzi powyżej 80 roku życia, która z 170 mln w 2020 roku zwiększy się do 220 mln w roku 2050. Oznacza to, że realizacja pomysłów w stosunku do osób w „trzecim wieku” będzie nieaktualna i niewystarczająca dla coraz liczniejszej populacji osób w „czwartym wieku”.

Dla rozpatrywania zaburzeń psychicznych występujących w wieku podeszłym konieczne jest całościowe traktowanie człowieka (zwracanie uwagi na wzajemne powiązania dolegliwości), planowanie form ochrony i opieki (miejscem pobytu człowieka starego jest jego środowisko), uwzględnienie przewlekłości przebiegu chorób (ciągłość opieki ze stosowaniem rehabilitacji i ćwiczeniami usprawniającymi życie w środowisku), wiedza o zmianie reaktywności na nowe sytuacje życiowe, ale także na stosowane leki.

Zarówno pod względem biologicznym, jak i psychospołecznym wiek podeszły jest odmienny od innych okresów życia. W tym okresie dochodzi do licznych zmian fizjologicznych, których wyrazem klinicznym są zmiany somatyczne i ośrodkowego układu nerwowego. Wraz ze starzeniem się organizmu zastrzają się choroby wieku średniego, ich przebieg staje się bardziej przewlekły, pojawiają się choroby charakterystyczne dla wieku podeszłego.

Także wraz ze zwiększaniem się populacji osób w wieku podeszłym rosną związane z nią problemy zdrowotne; są to liczne, często współistniejące, choroby somatyczne i ośrodkowego układu nerwowego. Spowodowane są kumulacją szkodliwych czynników działających przez całe życie, obniżeniem fizjologicznej sprawności organizmu i pojawieniem się nowych czynników ryzyka chorób charakterystycznych dla tego okresu życia.

Wymienione dane wymuszają nowe kierunki zainteresowań decydentów dotyczące zorganizowania nowych struktur i sposobów pomocy dla osób najsłabszych (Szyborski, Rządowa Rada Ludnościowa, 2012; Projekt Rządowej Rady Ludnościowej, 2013)

Starzenie się – wymiar biologiczny

Znaczna liczba hipotez dotyczących przyczyn starzenia się organizmu świadczy o tym, jak niepełna jest wiedza o jego mechanizmach. Główne koncepcje opierają się na przyczynach podstawowych (genetyczno-rozwojowych) i teoriach losowych odnoszących się do wtórnych procesów starzenia. Do najbardziej uzasadnionych należy hipoteza zaprogramowanego starzenia się, której podstawą jest odkrycie Hayflicka stwierdzające skończoną liczbę podziałów komórek, wskutek skracania się telomerów będących częścią DNA, oraz teoria mutacji somatycznej stwierdzającej błędy w replikacji, które zwiększają się pod wpływem licznych szkodliwych czynników środowiskowych.

W procesie starzenia się organizmu w wyniku normalnej działalności komórek powstają toksyczne produkty, jak np. wolne rodniki. Wolne rodniki powstają w wyniku zarówno prawidłowych procesów metabolicznych, jak również pod wpływem czynników zewnętrznych, takich jak: promieniowanie jonizujące, nadfioletowe, ozon i chemiczne czynniki toksyczne. Inicjują one procesy destrukcyjne, zaburzając równowagę enzymatycznych mechanizmów ochronnych. We wczesnych okresach życia organizmu przetrwanie i wzmacnianie mechanizmów reparacyjnych wymaga dużych ilości energii, która nie jest dostępna w okresie starzenia się z powodu zaburzenia równowagi energetycznej organizmu. Średnio nasilony stres odgrywa rolę pozytywną, intensyfikując możliwości reperacyjne organizmu, dopóki nie zaczyna skutkować nieodwracalnymi zmianami. Fizjologiczna adaptacja do stresu w czasie starzenia się skutkuje m.in. wydłużeniem życia. Przewlekły, powtarzający się lub nasilony stres powoduje niekorzystne reakcje: zwiększa uszkodzenia wewnątrzkomórkowe i obniża ogólną aktywność biochemiczną, prowadząc do martwicy komórek.

Większość zmian, które obserwujemy u starzejącego się człowieka, zależna jest od zmian w ośrodkowym układzie nerwowym. Zmniejsza się masa mózgu o ok. 10% w porównaniu z okresem młodości. Poszerzają się przestrzenie płynowe, zmienia się gęstość tkanki mózgowej, obserwuje się wpływ czynników ryzyka (nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroby metaboliczne) na sprawność sieci naczyniowej mózgu. Bardziej istotnymi zmianami, wpływającymi na zachowania i sprawność osób starszych, jest pogorszenie neuroplastyczności mózgu. Powoduje to pogorszenie funkcjonowania, także zdolności poznawczych i częstsze występowanie objawów uznawanych za fizjologiczne dla wieku podeszłego (zaburzenia snu, niesta-

bilność emocjonalna, drażliwość, zaburzenia pamięci, koncentracji uwagi, występowanie lęku, stanów depresyjnych etc).

Zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym są ściśle powiązane z narastaniem pogarszającej się wydolności wszystkich układów i narządów. Szybkość narastania niewydolności zależna jest od wieku, lecz przede wszystkim od sposobu wcześniejszego życia oraz kumulacji obciążeń i powstałych deficytów (np. chorób somatycznych, urazów, nałogów itp.). Zmiany zachodzące w tym procesie są indywidualne. Starzenie się nie jest tylko prostą sumą narastających fizjologicznie zmian i obniżenia rezerwy organizmu. Z powodu zaburzonych funkcji przystosowawczych stanowi nową jakość, dla której organizm musi wytworzyć mechanizmy adaptacyjne. Drugą charakterystyczną cechą starości jest osłabienie układów obronnych. Przejawem zaburzeń odporności są częstsze infekcje, procesy nowotworowe i zaostrzenie dotychczasowych chorób (np. niewydolności serca lub układu oddechowego). Organizm funkcjonuje w warunkach kruchej równowagi, która może być zaburzona nawet przez niewielkie zmiany: odwodnienie, stan zapalny, upadek lub stosowanie leku w nieprawidłowej dawce.

Tabela 1. Częstość występowania zmian i chorób w wieku 65+

Deficyty i choroby	Odsetek
upośledzenie słuchu	30%
upośledzenie wzroku	20%
nadciśnienie tętnicze	40%
choroba sercowo-naczyniowa	35%
cukrzyca t.II	28%
zapalenie stawów	50%
łagodny przerost prostaty	75%
nietrzymanie moczu	20%

Proces starzenia się układu mięśniowo-kostnego, pokarmowego, sercowo-naczyniowego i wydalniczego pogarsza sprawność ruchową, wydolność oddechową, problemy z odpowiednim nawodnieniem, dostosowanie odpowiedniej diety etc. Często zmiany te są punktem wyjścia do licznych chorób: zwyrodnienia tkanki łącznej (zaburzenia chodu, spowolnienie, nietrzymanie moczu), chorób płuc i oskrzeli (POCHP, astma), dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (zaparcia, biegunki), układu wydalniczego (zapa-

lenia dróg moczowych). Dolegliwości somatyczne są przewlekłe, odporne na leczenie i często stają się przewlekłym bodźcem stresowym powodującym ból, inwalidyzację i poczucie gorszej wartości od innych ludzi.

Konsekwencje biologicznego starzenia się organizmu

Zmianom biologicznym towarzyszą zmiany w zakresie funkcjonowania psychospołecznego. Zależą one od wielu zmiennych związanych zarówno z wydolnością własnego organizmu, liczbą przebytych doświadczeń życiowych, jak i z relacjami z otaczającym środowiskiem. Istotną rolę w funkcjonowaniu odgrywają przewidywalne i nieprzewidywalne sytuacje stresowe. Mogą one być czynnikami wyzwalającymi choroby, warunkującymi ich nawrót i oporność na leczenie, a w efekcie prowadzić do inwalidztwa. Ważne wydarzenia, niezależnie od tego, czy są pozytywne czy negatywne, stanowią czynniki ryzyka, ponieważ zaburzają równowagę organizmu i obniżają jego wydolność. Najbardziej podatni na stresy są ludzie chorzy i biedni. Wydarzenia takie, jak opuszczenie domu przez dzieci („zespół opuszczonego gniazda”), narodziny wnuków, przejście na emeryturę, zmiana miejsca pobytu, śmierć partnera (samotność), izolacja społeczna mają inne znaczenie niż wydarzenia losowe (np. powódź, huragan). Co prawda one wszystkie wpływają na nastrój, myślenie i funkcjonowanie człowieka starego, ale ich siła oddziaływania jest różna. Wystąpienie stresującego wydarzenia zawsze należy rozpatrywać w zależności od obecności (lub braku) wsparcia ze strony rodziny i społeczeństwa. Rodzaj osobowości przedchorobowej, umiejętności przystosowawcze, stan somatyczny i sytuacja finansowa są dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu zaburzeń psychicznych (depresji, psychozy).

W porównaniu z ludźmi w średnim wieku ludzie starzy częściej doświadczają strat, takich jak śmierć bliskiej osoby i utrata możliwości normalnego funkcjonowania na skutek pogorszenia się stanu zdrowia. Takie wydarzenia, jak przejście na emeryturę, konflikty w rodzinie, a więc niedotyczące bezpośrednio podstawowego funkcjonowania człowieka starego, są mniej silnie przeżywane niż wystąpienie nowej choroby, pogorszenie się sytuacji finansowej (zmiana negatywna), poprawa stanu zdrowia czy urodzenie się wnuka (zmiana pozytywna). Dla człowieka starego wydarzenia trwające przez dłuższy czas mają większe znaczenie niż te występujące nagle. Stwierdzono silną zależność między przewlekłym stresem i występowaniem depresji. Osoby z depresją izolują się społecznie i rzadziej korzystają z systemów wsparcia społecznego. Wskutek tego powstaje błędne koło: rzadsze korzystanie z systemów wsparcia pogarsza stan zdrowia, lecz współistniejąca depresja uniemożliwia pogłębienie kontaktów społecznych, które mogłyby przynieść korzystne efekty.

Starzenie się – wymiar zdrowia psychicznego

Liczba zmian biologicznych i ich wpływ na stan somatyczny wskazują, że u ludzi starszych ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych jest większe. Do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych w wieku podeszłym należą: depresja (10–50%), zaburzenia świadomości (20–30%), otępienie (8–10%) i psychozy (1.5–5%). Ocenia się, że zaburzenia psychiczne występują u 12–50% osób w wieku podeszłym. Dane przedstawiające rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych zależą od metodologii badań, doboru badanych grup (populacje szpitalne lub ambulatoryjne) oraz zakresu wieku (po 65 lub 75 r.ż.), a także od stosowanych kryteriów diagnostycznych oraz uwzględniania występowania wielu chorób jednocześnie.

W wieku podeszłym trudności z prawidłowym ich rozpoznaniem są znacznie większe niż w wieku średnim. Ludzie starsi z zaburzeniami psychicznymi rzadziej kontaktują się z lekarzami, obawiając się m.in. stygmatyzacji, a zgłaszają się głównie z powodu dolegliwości somatycznych. Z jednej strony wystąpienie takich objawów, jak zmniejszenie liczby zainteresowań, spadek wydolności fizycznej, zaburzenia koncentracji, snu i łaknienia, są traktowane przez lekarzy jako zjawiska normalne w wieku podeszłym lub jako naturalne dla osób cierpiących z powodu licznych chorób somatycznych. Z drugiej strony zaburzenia mogą być nietypowe. Depresja może objawiać się pojedynczymi objawami (np. pogorszeniem motywacji do działania lub obniżeniem nastroju) lub występowaniem zaburzeń typowych dla wieku podeszłego albo współistniejących chorób somatycznych (np. zaburzeniami snu, pogorszeniem łaknienia, drażliwością i wybuchowością).

Tabela 2. Najczęstsze przyczyny wystąpienia depresji w wieku podeszłym

zmiany fizjologiczne	choroby ośrodkowego układu nerwowego	choroby somatyczne	czynniki psychospołeczne
Niedowidzenie	Choroba Alzheimera	Choroba nowotworowa	Utrata osoby bliskiej
Niedosłuch	Choroba Parkinsona	Choroba wieńcowa	Samotność
Ograniczenie funkcjonowania	Padaczka	Przebyty zawał	Ubóstwo
	Choroba naczyń mózgowych	Niedoczynność tarczycy	Zmiana miejsca pobytu
	Udar	Cukrzyca	Wypis ze szpitala
		Przewlekłe zespoły bólowe	Wiek > 80 r.ż.

Niezależnie od częstszego, niż w wieku średnim, występowania otępienia zwyrodnieniowego, do których należą m.in. otępienie w chorobie Alzheimera, otępienie z ciałami Lewy'ego, występowanie chorób somatycznych jest jednym z licznych czynników pogarszających funkcje poznawcze. Wśród najczęstszych przyczyn znajduje się nadciśnienie tętnicze, które występuje u ponad 70% osób w wieku 65+, oraz cukrzyca, obecna u ponad 20% osób (Zdrojewski i wsp.; Januszkiewicz-Caulier i wsp., Polsenior, 2012). W analizowanym badaniu populacyjnym w grupie 4979 osób powyżej 65 r.ż. lekkie zaburzenia funkcji poznawczych występowały u 36,3%, otępienie lekkie u 17,7%, otępienie umiarkowane u 10,2%, a znaczne u 4,1% badanych (Klich-Rączka i wsp. Polsenior, 2012).

Starzenie się – jak pomagać?

Aktualny system medyczny i pomocy społecznej nie jest dostosowany do potrzeb ludzi starszych. Panuje w nim nadmierna urzędnicza strukturalizacja, pomijająca rzeczywiste potrzeby ludzi starych. Należy zmienić przede wszystkim sposób myślenia o tej populacji i wprowadzić zasady Genewskiej Deklaracji Opieki ukierunkowanej na osobę z chorobą przewlekłą (Genewa/Londyn, 2012), której zasadniczą ideą jest upodmiotowienie osób starszych, zakładające, że w każdym działaniu uwzględnia się ich oczekiwania, potrzeby i autonomię. Wsparcie powinno być zorganizowane tak, aby uwzględniało realne potrzeby ludzi starszych. Powinni mieć oni dostęp do klubów, oddziałów dziennych, nocnych, weekendowych, miejsc chronionych, punktów rehabilitacyjno-stymulujących zarówno fizycznie, jak i poznawczo. Konieczne jest wprowadzenie centrów psychogeriatrycznych, w których będzie prowadzona wczesna diagnostyka zaburzeń i chorób oraz adekwatne leczenie. W centrach tych dostępne będzie także wsparcie z zastosowaniem technik psychoterapeutycznych, doradztwa i innych metod.

Wśród zatrudnionych, każdy członek personelu ma określone zadania. Rolą lekarza jest dokładne zbadanie chorego, postawienie rozpoznania choroby oraz wdrożenie leczenia. Psycholodzy pełnią rolę diagnostyczną i terapeutyczną. Ocena sprawności fizycznej i psychicznej udokumentowana odpowiednimi narzędziami oceny (testy, skale, kwestionariusze) pozwala ustalić stopień dekompensacji w zakresie funkcjonowania społecznego, odnotować obniżenie nastroju, a w skrajnych przypadkach ocenić zagrożenie samobójstwem. Pozostali członkowie zespołu udzielają wsparcia w zakresie poradnictwa prawnego oraz udzielają pomocy w rozwiązywaniu problemów psychologicznych związanych z izolacją społeczną, poczuciem samotności i trudnościami w odzyskaniu równowagi psychicznej. Obejmuje to zarów-

no spotkania indywidualne, jak i grupowe. Szczególnie istotny jest sposób kontaktowania się z osobami starszymi, szanujący ich autonomię i godność. Pomaga w tym empatyczny kontakt w czasie rozmowy, utrzymanie kontaktu wzrokowego, oraz upewnienie się, że dobrze oni słyszą i rozumieją wątek rozmowy. Należy unikać tematów sprawiających osobom starszym przykrość i wzbudzających ich irytację. Niektóre starsze osoby mają tendencję do rozwlekłego, szczegółowego opisu wydarzeń lub faktów z przeszłości. Można ją ukrócić przez odwrócenie uwagi i propozycję zmiany tematu.

Kontakt z terapeutą jest dla osoby starszej okazją do przekazania swoich oczekiwań, przemyśleń i skarg, a dla terapeuty możliwością, aby kontrolować podstawy funkcjonowania fizjologicznego – stopnia nawodnienia, sprawności funkcjonalnej w środowisku, sprawności intelektualnej oraz wiedzy chorego o zmianach w otaczającym go świecie.

Anna Tylikowska

Jak się starzejemy? – aspekty psychologiczne

Mądrość jest córką doświadczenia

– Leonardo da Vinci

Autorzy pierwszych psychologicznych teorii rozwoju człowieka, z Zygmuntem Freudem na czele, sądzili, że rozwój ten dokonuje się wyłącznie we wczesnym dzieciństwie. Pionierem **idei rozwoju w biegu całego życia** był Carl Gustav Jung. Jego zdaniem ludzkie życie składa się z dwóch zasadniczych faz, oddzielanych tzw. kryzysem statystycznej połowy życia. W pierwszej fazie życia celem człowieka jest przystosowanie się do świata społecznego, umożliwiające przetrwanie – zarobienie na dom, wychowanie dzieci. Dopiero po przekroczeniu połowy życia, kiedy pozycja zawodowa staje się względnie stabilna a dzieci usamodzielniają się, człowiek może przekierować energię ze świata zewnętrznego do wewnątrz i zająć się rozwojem osobistym – samorefleksją, odkrywaniem własnych talentów, poszukiwaniami duchowymi. Według Junga dopiero druga faza życia umożliwia odejście od kulturowo-społecznych wzorców i rozwijanie siebie jako jedynej w swoim rodzaju, wyjątkowej istoty (Jung, 1989). Dokonująca się w drugiej fazie indywidualizacja nie ma końca – zawsze można dowiedzieć się czegoś jeszcze, doświadczyć czegoś więcej, z pożytkiem dla siebie i innych.

Teoria rozwoju psychospołecznego

Teoria Junga dobrze wyjaśnia zaangażowanie starszych osób w zajęcia związane ze sztuką, rękodziełem czy medytacyjnymi formami ruchu, taki-

mi jak joga. Jednocześnie, dzieląc ludzki rozwój tylko na dwie fazy, jest ona dość ogólna. Bardziej rozbudowany i szczegółowy obraz ludzkiego rozwoju stworzył Erik H. Erikson. Zgodnie z jego **teorią rozwoju psychospołecznego** człowiek składa się z trzech „warstw” – biologicznej, psychologicznej i społecznej – które współdziałają ze sobą w określonym środowisku kulturowym. Podstawą rozwoju indywidualnego są zmiany fizyczne, warunkowane biologicznie, które pociągają za sobą zmiany oczekiwań społecznych – od 5-letniego dziecka otoczenie wymaga czegoś innego niż od 30-latką, jeszcze innych zachowań spodziewa się po osobie wyglądającej na lat 70. Według Eriksona obserwowanie własnego fizycznego dojrzewania lub starzenia się, wraz z doświadczaniem różnych sygnałów społecznych, konfrontuje człowieka z określonymi psychologicznymi wyzwaniem, stanowiącymi kryzysy rozwojowe, typowe dla danego etapu życia. Kryzysy te polegają na wzbudzeniu dwóch przeciwstawnych tendencji, takich jak „ufność – nieufność” w niemowlęctwie, „pracowitość – poczucie niekompetencji” w wieku szkolnym, czy „intymność – izolacja” we wczesnej dorosłości.

Erikson wyróżnił 8 faz życia. W każdą z nich wpisany jest specyficzny kryzys, który można rozwiązać korzystnie bądź nie. Rozwiązaniem niekorzystnym jest wybranie, zwykle nieświadome, tendencji negatywnej, np. nieufności czy poczucia winy, co powoduje trudności społeczne i obniża odczuwaną jakość życia. Istotą korzystnego rozwiązania kryzysu jest zrównoważenie opozycyjnych tendencji typowych dla danego okresu życia w taki sposób, że tendencja pozytywna staje się dominująca. W efekcie człowiek nabywa określoną cnotę, czy też siłę ego, która pozwala mu dobrze radzić sobie z wyzwaniami zarówno właśnie doświadczanego życiowego etapu, jak i kolejnych. Przykładowo, jeśli dzięki dobrej opiece u niemowlęcia przeważą ufność, to rozwija się u niego cnota nadziei, pozwalająca mu w dalszym życiu wierzyć, że świat jest miejscem przyjaznym, po którym można spodziewać się dobrych rzeczy, nawet pomimo chwilowych trudności (Erikson, 2004).

Specyfika potrzeb osób starszych

Jung uważał, że kryzys połowy życia, doświadczany po 35-tym roku życia lub później, jest wywoływany bilansem dotychczasowych osiągnięć i porażek, połączonym z uświadomieniem sobie upływu czasu – tego, że zostało go już raczej mniej niż więcej. Kryzys ósmej, typowej dla starości fazy życia wyróżnionej przez Eriksona, ma podobne podłoże, lecz bardziej ostateczny charakter – bilans życia 65-latką jest bardziej radykalny niż 40-latką, a jego perspektywa przyszłości, która umożliwiłaby nadrobienie niespełnionych planów i marzeń, błędów i strat, jest znacznie krótsza. Specyfika starości

jako szczególnego etapu ludzkiego życia i rozwoju jest określana właśnie tą stosunkowo krótką perspektywą czasu przyszłego, połączoną z obszernym doświadczeniem przeszłości, którą trzeba jakoś poukładać i zaakceptować. Erikson ujął tę specyfikę w ramy kryzysu „integralność ego – rozpacz”, którego rozwiązanie jest zadaniem osób starszych.

Starość różni się od poprzednich faz życia przede wszystkim **doświadczeniem liczących strat w różnych sferach**. Czy tego chcemy, czy nie – a nie lubimy, kiedy dzieją się rzeczy, których nie chcemy – wraz z upływem lat tracimy sprawność fizyczną, młody wygląd, pracę zawodową, finanse, możliwości nadrobienia tego, co wcześniej zaniedbaliśmy. Tracimy ukochane istoty, co często oznacza codzienną samotność, która potrafi zdeorganizować nasze życie i wypalić nas emocjonalnie. Straty ponoszone w starości mają często charakter lawinowy. Radzenie sobie z nimi jest kłopotliwe na skutek szczególnej konstrukcji naszej psychiki. Jeśli mamy 100 zł, ucieszy się przez chwilę i szybko o swoim zysku zapomni. Jeśli Julii odbierzemy 50 zł, może nosić w sobie związaną z tym urazę do końca życia. Dzieje się tak dlatego, że ludzka psychika ma wbudowaną silną niechęć wobec strat. Przez większość życia ta niechęć jest korzystna, bo motywuje nas do przeciwdziałania stratom, a w efekcie do dbałości o siebie i osiągania większych lub mniejszych sukcesów. Jednak w starości straty są nie do uniknięcia. A nasza psychika w 70-tym roku życia nie różni się diametralnie od tej, którą mieliśmy jako 30-latkowie.

Niska tolerancja wobec strat, wraz z obszerną pamięcią przeszłości i kurczącą się perspektywą przyszłości, nasila u osób starszych potrzebę, która na wcześniejszych etapach życia jest zwykle mało istotna: **potrzebę zrozumienia i akceptacji swojego życia**. Zaspokojenie tej potrzeby wymaga nie tylko pogodzenia się z własną historią, wraz z wpisanymi w nią zyskami i stratami, sukcesami i porażkami, lecz także z perspektywą zbliżającej się utraty samego życia.

Na temat starości istnieje wiele mitów – „Starych drzew się nie przesadza”, „Starego psa nie da się nauczyć nowych sztuczek”, i „starzy ludzie potrzebują spokoju”. Wszystko to nieprawda. Poza tym, że przenoszenie rozbudowanego systemu korzeniowego jest kłopotliwe, nie ma przeciwwskazań do przesadzania starych drzew. Większość leciwych psów można nauczyć wielu nowych rzeczy, za wyjątkiem tych zwierząt, które miały bardzo trudne życie – stres niszczy organizmy, w tym mózgi istot żywych, a wraz z nimi zdolność uczenia się. Niektórzy starsi ludzie nie lubią zmian będących konsekwencją nauki, podróży czy spotkań, jednak nie bardziej niż niektórzy młodzi. Natężenie potrzeb nowości, towarzystwa, ruchu, jest indywidualne

i niezależne od wieku. Podobnie jest z resztą potrzeb. Generalnie, **ludzie starsi mają takie same potrzeby, jak młodszy**. Chcą nie tylko jeść i spać, potrzebują też poczucia przynależności i szacunku, czyli pozytywnego towarzystwa innych ludzi. Mają potrzeby estetyczne związane z podziwianiem piękna. Potrzebują doświadczać nowych rzeczy. Potrzebują rozwijać swoje zdolności, samorealizować się. Działać na rzecz otoczenia. Wchodzić w kontakt z „czymś więcej” – ze sferą sacrum, naturą, duchowością. I każda starsza osoba, tak jak każda młodsza, charakteryzuje się indywidualnym nasileniem tych potrzeb i specyficznymi dla siebie sposobami ich realizacji.

Zagrożenia starości: Lęk i depresja

Zgodnie z teorią Eriksona, **typowy dla starości kryzys „integracja ego – rozpacz” człowiek może rozwiązać lepiej lub gorzej**. Rozwiązanie niekorzystne polega na braku akceptacji swojego życia, powodującym poczucie jego zmarnowania, kurczowe trzymanie się tego, co „było, minęło i nie wróci”, czasami też pielęgnowanie urazy wobec niekorzystnych warunków, np. ekonomicznych, czy raniących zdarzeń życiowych, takich jak rozwód bądź śmierć ukochanej osoby. Człowiek, który nie radzi sobie z typowym dla starości kryzysem, może żywcem pogrzebać się w żalu za straconymi szansami i kończącym się życiem. Brak zgody na życie, które przemija, oznacza brak zgody na zbliżającą się śmierć. Nieakceptowanie śmierci wywołuje czasami potworny lęk, zwykle idący w parze z izolacją społeczną i depresją, która drastycznie obniża jakość życia i sprawia, że potencjał starszej osoby przedwcześnie zamiera.

Warto podkreślić, że **depresja może być zarówno przyczyną innych trudności psychospołecznych osoby starszej, jak i ich skutkiem**. Depresja bywa efektem zmian organicznych, które powodują ubytki w funkcjonowaniu intelektualnym – problemy z koncentracją, myśleniem, pamięcią. Zdarza się, że 70-letnia osoba popada w depresję, bo zauważyła, że dziennik, który kiedyś czytała w dwie godziny, teraz jest dla niej nie do przebrnięcia w ciągu całego dnia. Dostrzegłszy utratę istotnej sprawności, osoba może poczuć lęk i smutek, i w efekcie zacząć się izolować. Często jednak jest wręcz przeciwnie – człowiek zaczyna cierpieć na depresję na skutek samotności i braku stymulujących bodźców (Manthorpe, Iliffe, 2010). A depresja, niezależnie od wieku, upośledza funkcjonowanie intelektualne – powoduje trudności ze skupieniem uwagi, rozumowaniem, zapamiętywaniem. Dlatego m.in. tak duże znaczenie mają działania instytucjonalne – kursy aktywizujące osoby starsze, otwieranie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Takie działania oznaczają „odgórną” akceptację starości i jej specyfiki, a w efekcie

społeczne wsparcie dla „wyciągania” leciwych osób z domów, na spotkania i zajęcia, które wydobywają ich z izolacji i poczucia osamotnienia, pozwalają przyjąć szerszą perspektywę widzenia. Działania takie mogą nawet prowadzić do rozwoju mądrości, która według Eriksona jest efektem pozytywnego rozwiązania kryzysu „integralność ego – rozpacz”.

Potencjał starości: Mądrość

Mądrość niewątpliwie należy do uniwersalnych cnót, czy też siły charakteru, które sprawiają, że życie jest dobre, warte przeżywania, sensowne. Do cnót tych zalicza się m.in. także miłość, odwagę, sprawiedliwość czy wytrwałość. Wymienione siły charakteru łączy to, że są wysoce cenione w różnych czasach i kulturach, oraz to, że **nie są determinowane biologicznie**. Ich rozwinięcie jest uzależnione od nas samych, choć może być wspomagane lub hamowane przez sprzyjające bądź nie środowisko kulturowo-społeczne.

W książce „Dopełniony cykl życia”, opublikowanej w latach 80-tych i stanowiącej zwieńczenie teorii tworzonej w latach 50-tych, Erikson określił mądrość jako *rodzaj opartego na posiadanej wiedzy i pozbawionego subiektywnych emocji zainteresowania życiem samym w sobie w obliczu samej śmierci* (Erikson, 2002, s. 75). Bliżej współczesności kolejni badacze podjęli próbę bardziej szczegółowego opisu mądrości. Dla autorów Berlińskiego Projektu Mądrości, do których należą Ursula M. Staudinger i Paul B. Baltes, punktem wyjścia do tego opisu stała się analiza kryteriów mądrości zawartych w tekstach filozoficznych. Zgodnie z tymi kryteriami, mądrość:

- ◆ zajmuje się ważnymi i trudnymi pytaniami oraz strategiami dotyczącymi stylu i sensu życia.
- ◆ obejmuje wiedzę dotyczącą granic ludzkiej wiedzy i elementu niepewności w świecie.
- ◆ reprezentuje najwyższy poziom wiedzy, zdolności sądzenia i kompetencji doradczych.
- ◆ stanowi wiedzę o wyjątkowo szerokim zakresie, głębokości, ciężarze gatunkowym i stopniu wyważenia.
- ◆ wymaga doskonałego współgrania umysłu i charakteru, czyli wiedzy i cnót.
- ◆ reprezentuje wiedzę wykorzystywaną dla dobra lub dobrostanu własnego i innych ludzi.
- ◆ trudno ją określić i zdobyć, jednak jej przejawy łatwo rozpoznać.

Kryteria filozoficzne połączone z psychologicznymi umożliwiły autorom Berlińskiego Projektu Mądrości sformułowanie względnie wyczerpującej teorii mądrości. Zgodnie z nią, **mądrość jest szczególnego rodzaju systemem wiedzy eksperckiej, jest znawstwem dotyczącym „podstawowej pragmatyki życiowej”**. Na pragmatykę tę składają się *wiedza i praktyczna znajomość warunków, zróżnicowania, zmian ontogenetycznych i historycznego charakteru ludzkiego rozwoju; głębokie rozumienie życiowych obowiązków i celów; wiedza i praktyczna znajomość wpływu czynników społecznych i sytuacyjnych na ludzkie życie, a także wiedza i praktyczna znajomość skończoności ludzkiego życia oraz naturalnych ograniczeń ludzkiej wiedzy* (Baltes, Glúck, Kunzmann, 2004, s. 125).

Ujęcie mądrości jako znawstwa ma liczne konsekwencje. Po pierwsze sugeruje ono, że tak jak wszelkiego rodzaju znawstwo, mądrość jest nabywana w toku długotrwałego i intensywnego procesu uczenia się i ćwiczenia, wymagającego silnej motywacji osobistej i wsparcia kulturowo-społecznego. Po drugie, pozwala ono sądzić, że u konkretnych osób mądrość osiąga punkt szczytowy w późnej dorosłości lub starości. Po trzecie, mądrość jest zjawiskiem złożonym i wieloaspektowym, zatem jej rozwój do poziomu eksperckiego wymaga integracji wielu sfer funkcjonowania: intelektualnej, emocjonalnej, motywacyjnej, działaniowej, kulturowo-społecznej i duchowej. Po czwarte, jeśli mądrość jest znawstwem, którego rozwój wymaga zestrojenia wielu czynników, to z pewnością nie każdy człowiek jest w stanie ją osiągnąć, jednak przeszkody leżą zwykle po stronie nie tyle marnego osobistego potencjału, co raczej środowiska, w tym schematów myślenia, powielanych nie mniej konsekwentnie niż geny – np. schematu, zgodnie z którym starość jest ciągiem osobistych porażek i społecznym utrapieniem. Po piąte, potraktowanie mądrości jako znawstwa sugeruje, że przejawy mądrości obserwowane u ludzi można porządkować na „skali mądrości”. To z kolei oznacza, że każdy z nas może się do mądrości zbliżyć – podobnie jak możemy ćwiczyć się w odwadze czy dążyć do sprawiedliwości – a otoczenie może wspomagać lub blokować ten proces.

Jeżeli mądrzy ludzie są ekspertami w rozwiązywaniu życiowych problemów, to w jaki konkretnie sposób to robią? Wykorzystują bogatą faktograficzną wiedzę dotyczącą ludzi i ich życia oraz wiedzę proceduralną, czyli wiedzę typu „know-how”, na którą składają się różnorodne heurystyki, czyli strategie radzenia sobie z problemami, w tym przypadku – często skomplikowanymi życiowymi zadaniami. Jednak według autorów Berlińskiego Projektu mądrość jest czymś więcej niż rozbudowaną i zróżnicowaną wiedzą. Jest ona metaheurystyką, czyli ogólną, nadrzędną i wysoce zautomatyzowaną strategią poszukiwania, selekcjonowania, organizowania i wykorzystywa-

nia informacji, która elastycznie, harmonijnie i skutecznie angażuje heurystyki niższego rzędu, takie jak heurystyka definiowania i określania ważności życiowych celów, rozwiązywania konfliktów, nieulegania emocjom, czy przyjmowania perspektywy innej osoby.

Podsumowując aktualne psychologiczne ustalenia na temat mądrości, jest ona **metaheurystyką, czyli nadrzędną strategią myślenia, odczuwania i działania, aktywizującą i organizującą wiedzę na temat podstawowej pragmatyki życiowej w sposób pozwalający na dobre rozwiązywanie problemów**. Dobre, czyli oparte na zrozumieniu meandrów ludzkiego życia, wraz z jego konfliktami i pułapkami, ale też możliwościami. Dobre, czyli panujące nad emocjonalnymi automatyzmami. Dobre, czyli uwzględniające interes nie tylko własny. Osoba mądra jest przyjazna dla otoczenia, bo jest ludzka, potrafi słuchać i sensownie doradzić, albo powstrzymać się od udzielenia rady. Osoba mądra rozumie, że jej czas dobiegnie końca, i że to dobrze, bo trzeba zrobić miejsce kolejnym pokoleniom, które na razie może wspierać. Osoba mądra akceptuje zmienne koleje życia, znajdując w tym spokój i robiąc przestrzeń innym.

Skoro mądrość jest tak wielostronnie korzystna, to w jaki sposób można wspierać jej rozwój? Na etapie edukacji podstawowej można to robić rozwijając umiejętność reflektowania własnego doświadczenia i przyjmowania różnych punktów widzenia, w trakcie lekcji historii czy języka. W toku edukacji osób starszych, można to robić zachęcając do przyjmowania punktu widzenia rozszerzającego wiedzę osobistą, pokazując jej relatywność i możliwości jej konstruktywnego wykorzystania, przepracowując usztywnione czasem emocje, rozszerzając często egocentryczną motywację. Jeżeli mądrość jest metaheurystyką pozwalającą zbliżyć się do mistrzostwa w dziedzinie podstawowej pragmatyki życiowej, to przy całej zgromadzonej już na jej temat wiedzy można celowo tworzyć warunki sprzyjające jej rozwojowi. I warto to robić, ze względu na korzyści zarówno indywidualne, jak i społeczne.

Optymalizacja funkcjonowania intelektualnego

Uczenie się, niezależnie od wieku, bazuje na intelekcie. Jaka jest specyfika procesów poznawczych w starości? Co wraz z upływem czasu zaczyna szwankować, a co może działać dobrze? Związane z wiekiem różnice w funkcjonowaniu poznawczym trafnie opisują pojęcia dwóch dopełniających się typów inteligencji: płynnej i skryształizowanej.

Inteligencja płynna przejawia się efektywnością spostrzegania i rozumowania indukcyjnego, pojemnością uwagi, czyli ilością informacji możliwych do

przetworzenia „tu i teraz”, oraz szybkością przetwarzania informacji. Ten typ inteligencji jest uzależniony od sprawności układu nerwowego i krwionośnego, więc jej zasoby obniżają się z wiekiem, u wielu ludzi już po 35. roku życia. Mimo to, ogólna sprawność intelektualna osób dorosłych utrzymuje się na względnie stałym poziomie do 60-tego lub nawet 75-tego roku życia, u niektórych jeszcze dłużej. Dzieje się tak dlatego, że wraz ze spadkiem wydolności inteligencji płynnej, nadrzędną rolę zaczyna odgrywać inteligencja skryształizowana, oparta na zdobytej wcześniej wiedzy i umiejętnościach jej wykorzystywania. Inteligencja skryształizowana wyraża się wypracowywaniem nowych strategii myślenia i organizowania oraz używania informacji przechowywanych w pamięci. Niewykluczone, że inteligencja płynna pogarsza się z wiekiem, ponieważ staje się niepotrzebna – jej funkcje przejmuje inteligencja skryształizowana. Jeśli tak jest, pogorszenie to byłoby efektem postępującej wraz z upływem lat optymalizacji funkcjonowania intelektualnego, a nie jego osłabiania (Marcinek, 2007).

Twierdzenie, że ludzie starsi nie są tak inteligentni jak młodzi, jest fałszywe. **Wraz z upływem lat zmienia się struktura inteligencji, jednak rzadko obniża się inteligencja jako taka.** Dla opisu zmian funkcjonowania dokonujących się w starości Paul i Margaret Baltesowie stworzyli teorię **selektywnej optymalizacji połączonej z kompensacją**. Zgodnie z nią, doświadczając pojawiających się z wiekiem strat, ludzie znajdują sposoby ich minimalizowania i zarazem maksymalizowania zysków, na miarę swoich zmieniających się możliwości. Osoba starsza może na przykład ograniczać swoje działania do takich, w których wciąż osiąga dobre lub coraz lepsze wyniki (Baltes, Baltes, 1980). Może też, dla zminimalizowania stresu, unikać pewnych miejsc i wybierać środowiska szczególnie sprzyjające, np. robić zakupy w osiedlowym sklepie zamiast w hipermarkecie.

Znaczenie doświadczenia

Mało docenianym, związanym z wiekiem czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie osób starszych jest doświadczenie. **Przyczyną zmian, w tym ewentualnych ubytków intelektualnych, emocjonalnych, motywacyjnych, są nie tyle upływające lata, co warunki życia, aktywności podejmowane w jego biegu, defekty organiczne czy zdarzenia losowe.** Starzenie się przebiega inaczej na wsi niż w mieście wypełnionym nowinkami technologicznymi; inaczej w przypadku osób, które wykonywały różne zawody; inaczej kiedy jest się zdrowym, niż kiedy choruje się na przykład na zespół Parkinsona. Doświadczenie śmierci bliskiej osoby, przeżycie wypadku komunikacyjnego czy kataklizmu naturalnego oznacza stres, któ-

ry – znowu niezależnie od wieku – potrafi stępić emocje i motywację, osłabić ciało i umysł.

Znaczenie emocji

Żyjemy w kulturze, która od czasów Oświecenia, a nawet wcześniejszych, nie docenia umiejętności emocjonalnych. Koncentrujemy się na zdolnościach intelektualnych, odcinając się przy tym od tylko pozornie przeciwstawnych im uczuć. Zgodnie z aktualną wiedzą psychologiczną, te dwa aspekty ludzkiego życia – intelektualny i emocjonalny – są nierozłączne, komplementarne. Na poziomie doświadczenia, wiemy o tym prawie wszyscy – czujemy, że nasza sprawność umysłowa, np. efektywność decyzji, jest uzależniona od nastroju i silniejszych uczuć. Podekscytowani, podejmujemy decyzje lekko, bazując na nielicznych danych; przygnębieni, dzielimy przysłowiowego włosa „na czworo” i mamy kłopot z dokonaniem nawet najprostszego wyboru.

To, że myślenie, prowadzące do działania (lub nie) jest uzależnione od emocji, jest oczywiste. Jednak na poziomie instytucjonalnym często tą oczywistą prawdę ignorujemy. Tymczasem **mądrość – podobnie jak inne cnoty, które możemy rozwijać na różnych etapach życia – wymaga rozpoznawania swoich emocji i ich kontroli**. Człowiek, który swoje emocje „zamiata pod dywan”, bo tego w naszej kulturze uczył się całe życie, nie poradzi sobie z wyzwaniem starości konstruktywnie. Skoro nie organizujemy warsztatów kultury emocjonalnej ani innych zajęć psychologicznych na poziomie edukacji podstawowej, gimnazjalnej ani uniwersyteckiej, róbmy to chociaż na etapie kształcenia osób starszych. Bo to naprawdę ostatni moment na nadrobienie braków.

Zakończenie, czyli „co robić”?

Zakończeniem tego artykułu będą dwie puenty, stanowiące zarazem wskazówki do edukacyjnej pracy z osobami starszymi.

Po pierwsze, **reflektujmy mity**, takie jak ten, że starość oznacza naturalny spadek zdolności intelektualnych, izolację i depresję. Albo że – po prostu – „starość nie radość”. Reflektujmy te mity, buntujmy się przeciwko nim, przeciwdziałajmy im. Mity te tkwią w głowach osób starszych i ludzi z ich otoczenia, blokując nasz wspólny potencjał.

Po drugie, **działajmy na rzecz mądrości**. Jej rozwój u osób starszych skutkuje akceptacją własnego życia, dającą im spokój ducha i możliwość

cieszenia się z tego, czego doświadczają „tu i teraz”, owocuje też dzieleniem się wiedzą, która ułatwia wykorzystywanie swojego potencjału innym ludziom. Pamiętajmy, że **rozwijanie mądrości oznacza pracę nie tylko na poziomie intelektualnym, lecz także emocjonalnym, motywacyjnym i społecznym.**

Cytowana literatura:

- Jung C. G. (1989), *Rebis, czyli kamień filozofów*, przekł. J. Prokopiuk, Warszawa, Polskie Wydawnictwo Naukowe.
- Erikson E. H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, przekł. M. Żywicki, Poznań, Zysk i S-ka.
- Manthorpe J., Iliffe S (2010), *Depresja wieku podeszłego*, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Erikson E. H. (2002), *Dopełniony cykl życia*, przekł. A. Gomola, Poznań, Rebis.
- Baltes P. B., Glück J., Kunzmann U. (2004), *Mądrość. Jej struktura i funkcje w kierowaniu pomysłnym rozwojem w okresie całego życia*, w: J. Czapiński (red.) *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, przekł. M. Szuster, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 117–146.
- Marcinek P. (2007), *Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości*, w: „Gerontologia Polska”, t. 15, s. 69–75.
- Baltes P., Baltes M. M. (1980), *Plasticity and variability in psychological aging: Methodological and theoretical issues*. w: G. Guski (red.), „Determining the effects of aging on the central nervous system”, Berlin, Schering, s. 41–66.

Julia Anastazja Sienkiewicz Wilowska

Spoleczne aspekty bycia seniorem a rozwój osób w okresie późnej dorosłości

Wstęp

Spółeczeństwo polskie stale się starzeje. Istnieje zatem konieczność zapewnienia osobom starszym możliwości podejmowania form aktywności dostosowanych do ich potrzeb, sprawności i zainteresowań. W okresie późnej dorosłości zachodzi wiele zmian o charakterze biologicznym, psychologicznym a także, społecznym (Bee, Boyd, 2008). Wywierają one wszechstronny wpływ na możliwości rozwoju w wieku późnej dorosłości, w tym na możliwości edukacyjne. W artykule tym skupię się głównie na zmianach społecznych.

Starzenie się społeczeństwa – zmiany demograficzne

Przyjmuje się, że okres późnej dorosłości zaczyna się po 60 roku życia, choć czasem za wiek graniczny przyjmuje się 65 lat. World Health Organization (WHO) okres późnej dorosłości dzieli na cztery okresy: wiek przedstarzycy (45.–59. rok życia); wiek starzenia się (wczesną starość – to tzw. młodzi starzy; 60.–74. rż.); wiek starczy (późna starość – tzw. starzy starzy; 75.–89. rż) oraz długowieczność (tzw. długowieczni – co najmniej 90 lat) (za: Muszałik, Biercewicz, 2010, s. 131–139).

Postępujące starzenie się społeczeństwa sprawia, że coraz więcej jest osób w wieku powyżej 60 lat, zwiększa się też współczynnik obciążenia osobami starszymi (liczba osób w wieku powyżej 65 lat w stosunku do osób w wieku produkcyjnym x 100) – w 1990 roku wynosił on 15,4 punktów, a w 2007 aż

19 (*Polska 2030. Wyzwania rozwojowe*, 2009). Wśród osób starszych przeważającą grupę stanowią kobiety. Związane jest to między innymi z dłuższym średnim okresem życia kobiet – według danych z roku 2010 wynoszącym 80,6 lat u kobiet, a u mężczyzn – 72,1 lat (Główny Urząd Statystyczny, 2010, s. 136).

Grupa nazywana „osobami w wieku późnej dorosłości” jest wewnętrznie zróżnicowana ze względu na:

- ◆ występujące różnice między czterema podgrupami wiekowymi – osobami w wieku przedstarczym, wczesnej starości, późnej starości i osobami długowiecznymi
- ◆ przewagę liczebną kobiet
- ◆ zróżnicowanie doświadczeń pochodzących z wcześniejszych okresów życia.

Oferta zajęć dedykowana osobom w wieku późnej dorosłości powinna uwzględniać to wewnętrzne zróżnicowanie grupy.

Zmiany w wieku późnej dorosłości

W okresie późnej dorosłości zachodzi wiele różnorodnych zmian. Są one związane ze **starzeniem się biologicznym, psychologicznym i społecznym**. Zmiany biologiczne dotyczą starzenia się organizmu i przejawiają się między innymi w spadku sprawności i wydolności organizmu. Zmiany psychologiczne związane są ze zmianami funkcjonowania poznawczego, w tym ze spowolnieniem procesów uczenia się czy pogorszeniem pamięci; oraz ze zmianami funkcjonowania emocjonalnego, godzeniem się ze zbliżającym się kresem życia.

Zmiany w funkcjonowaniu społecznym omówię bardziej szczegółowo.

Starzenie się w wymiarze społecznym

Wraz ze starzeniem się człowieka zachodzą liczne zmiany w zakresie jego funkcjonowania społecznego. Są one związane między innymi ze:

- ◆ zmniejszeniem liczby okazji do nawiązywania relacji społecznych,
- ◆ zawężeniem sieci kontaktów.

Ogromny wpływ na te zmiany mają dwa czynniki: przejście na emeryturę, które owocuje utratą kontaktów zawodowych, oraz umieranie bliskich osób – współmałżonków, rodzeństwa, sąsiadów, przyjaciół. Człowiek starszy mając coraz mniej okazji do nawiązywania kontaktów społecznych, robienia czegoś **z innymi i dla innych**, często czuje się nieprzydatny i niedoceniany, ma poczucie bycia ciężarem dla innych. Odczuwa utratę wcześniejszej pozycji, prestiżu. Rzadsze kontakty społeczne nie dają mu też szans na otrzymywanie komunikatów zwrotnych dotyczących siebie i podejmowanych działań (rola tzw. lustra społecznego).

Poczucie bycia nieprzydatnym, zależnym od innych, brak okazji do podejmowania różnorodnej aktywności i nawiązywania różnorodnych kontaktów społecznych sprawiają, że osoby starsze wycofują się z wielu dotychczasowych ról społecznych nie podejmując jednocześnie nowych – zamykają się niejako w swoim świecie.

Przemiany w zakresie pełnionych ról społecznych zachodzące w wieku późnej dorosłości

W wieku późnej dorosłości dochodzi do wygasania niektórych pełnionych wcześniej ról społecznych. Przede wszystkim osoby starsze zazwyczaj kończą karierę zawodową, co wiąże się nie tylko z zaprzestaniem bycia pracownikiem, ale nierzadko także pracodawcą. Sprawia to, że redukują one wiele aktywności, ograniczeniu ulegają także kontakty społeczne związane z funkcjonowaniem zawodowym. Już w okresie średniej dorosłości redukcji ulegają zazwyczaj także role związane z aktywnością edukacyjną (rola ucznia), a także zmniejsza się znaczenie ról rodzicielskich, ze względu na wyprowadzanie się dzieci z domu i zakładanie przez nie własnych rodzin. Jednocześnie pojawiają się jednak nowe role – emeryta, babci/dziadka. Osoby starsze coraz częściej angażują się też w działalność charytatywną jako wolontariusze. W ten sposób starają się wypełnić powstałą w wyniku wygasania poprzednich ról „pustkę”, nie zawsze jednak są to działania wystarczające.

Jest zatem szczególnie istotne, aby stwarzać osobom starszym okazję do podejmowania nowych ról społecznych lub nie wycofywania się ze starych – poddawania tylko pewnej modyfikacji sposobu funkcjonowania w ich ramach (np. nowe sposoby realizowania roli rodzicielskiej). Bardzo ważne jest też, aby były to role „pozytywne”, stwarzające okazję do dalszego rozwoju, wzrostu aktywności i poczucia kompetencji. Sytuacja związana z niepodejmowaniem nowych i wycofywaniem się z dotychczasowych ról społecznych

rodzi bowiem wiele zagrożeń – przede wszystkim może owocować **wykluczeniem społecznym**, marginalizacją, poczuciem bycia nieprzydatnym, a w efekcie rosnącą frustracją i spadkiem jakości życia. Kolejną konsekwencją takiej sytuacji jest ograniczanie różnorodności aktywności i aktywności w ogóle.

Tymczasem teoria aktywności (*activity theory of aging*) – jedna z kluczowych dla analizowania zagadnienia dobrego funkcjonowania w późnej dorosłości – zakłada, że osoby w starszym wieku powinny podejmować jak najbardziej różnorodną aktywność i podejmować wiele ról społecznych (Lemon, Bengtson, Peterson, 1972; Powell, 2006). Są to bowiem czynniki szczególnie istotne dla dobrego funkcjonowania w późnej dorosłości. Wybór form aktywności przez osoby starsze i ról, w jakich się realizują, zależy także od zachodzących przemian kulturowych, związanego z nimi obrazu osób starszych i funkcjonujących na ich temat stereotypów.

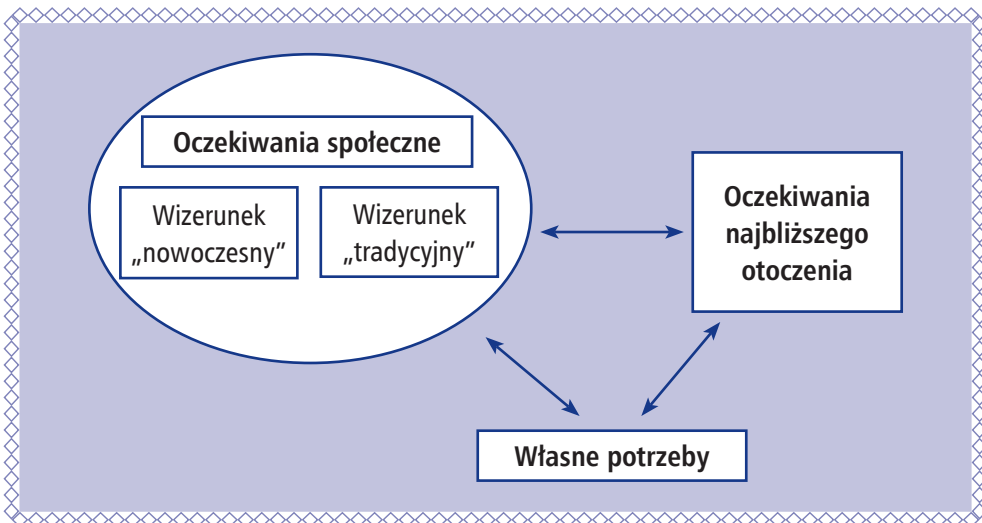
Obraz osób starszych w społeczeństwie

Obraz osób starszych funkcjonujący w społeczeństwie wiąże się między innymi z wyobrażeniami na temat starości oraz oczekiwaniami wobec osób w okresie późnej dorosłości. Bardzo często mają one charakter negatywny i koncentrują się wokół tego, czego nie wypada robić osobom starszym, co jest niemożliwe, jakich działań nie należy podejmować. Osoby, które się temu nie poddają i na przykład postanawiają w wieku 70-ciu lat skoczyć ze spadochronem, traktowane są w najlepszym przypadku jak rzadko spotykany i niemożliwy do naśladowania ewenement. W najgorszym zaś są krytykowane, wyśmiewane, spotykają się z opiniami, że „na starość zwariowały”.

Oczekiwania wobec osób starszych są bowiem bardzo często sprzeczne. Z jednej strony oczekuje się, że będą aktywne, także edukacyjnie i zawodowo, atrakcyjne, sprawne, nowoczesne, zorientowane w najnowszych technologiach, będą się samorealizować, co oznacza, że skupią się na sobie. Jednocześnie jednak zakłada się, że podejmą na przykład rolę babci opiekującej się wnukami, dbającej o dom i o członków rodziny. Oczekiwania te są nierzadko trudne lub niemożliwe do pogodzenia. Są one kształtowane przez media, kulturę, ale też najbliższe otoczenie – osoba starsza musi się zmierzyć z oczekiwaniami współmałżonka, znajomych, dzieci, a nawet wnuków, które z jednej strony pragną, aby babcia czy dziadek byli aktywni i znali nowinki technologiczne, żeby potrafili odbierać maile i rozmawiać przez skype’a, a z drugiej strony żeby przygotowywali obiad, zabierali wnuki do zoo, czy szykowali przetwory na zimę. Niejednoznaczność tych ocze-

kiwań w szczególności sposób widoczna jest w przypadku kobiet, od których wymaga się babcinej opieki, a jednocześnie ciągłej aktywności, realizowania się w wielu rolach i dodatkowo atrakcyjności.

Przede wszystkim istnieją więc sprzeczne oczekiwania między „tradycyjnym” wizerunkiem osoby starszej, która jest stosunkowo bierna, większość czasu spędza w domu i sprawuje opiekę nad innymi, zwłaszcza wnukami, a wzorcem „nowoczesnym” – osoby starszej realizującej swoje pasje, uczącej się, podejmującej różnorodne aktywności, mobilnej, atrakcyjnej. Kluczowe jest zatem to, jaki obraz osoby starszej i starości mają dzieci, młodzież, ale także osoby w wieku młodszej i średniej dorosłości.



Sprzeczne oczekiwania rodzą wiele obaw związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących dalszych planów życiowych oraz lęk o to, czy spełni się różne oczekiwania – najbliższych osób, społeczeństwa i swoje własne. Osoby starsze nierzadko mają ograniczoną możliwość samodzielnego dokonania wyboru tego, jaki model życia chcą realizować. „Uginają się” pod naciskiem społecznym i rezygnują ze swoich potrzeb. Dochodzenie do osiągnięcia integracji tożsamości może tymczasem przebiegać w różny sposób i różnymi drogami.

Na podstawie badań wyróżnia się cztery odmienne ścieżki rozwoju i związane z tym typy tożsamości w starszym wieku: konserwatyści, poszukujący, osiągnięci i wyczerpani (Helson, Srivastava, 2001). Jedynie ostatni typ, nazwany „wyczerpanym”, jest opisywany jako niesprzyjający dobremu funkcjonowaniu. Typy te wyróżnione zostały na podstawie dwóch wymiarów: rozwoju osobistego i dopasowania do środowiska. Osoby „osiągające” to takie, które charakteryzują się wysokim poziomem rozwoju osobistego

i dobrym dopasowaniem do środowiska; „poszukujące” – wysokim poziomem rozwoju, ale niskim dopasowaniem do środowiska; „konserwatyści” – niskim rozwojem osobistym, ale dobrym dopasowaniem do środowiska. Natomiast typ „wyczerpany” to osoby o niskim poziomie rozwoju osobistego i słabym dopasowaniu do środowiska, a zatem nie posiadające pozytywnego wzorca zdrowia psychicznego. Każdy z trzech „pozytywnych” typów realizuje ścieżkę rozwoju w dorosłym wieku, ale w odmienny sposób. „Konserwatyści” na przykład unikają sytuacji wywołujących niepokój i poszukują poczucia bezpieczeństwa, a osoby „poszukujące” są nastawione na zdobywanie nowych doświadczeń, nawet kosztem podwyższonego niepokoju (Helson, Srivastava, 2001).

Przy podejmowaniu wyboru dotyczącego dalszego modelu życia, istotne stają się także takie czynniki indywidualne, jak **potrzeba aprobaty społecznej** oraz **zewnętrzne/wewnętrzne poczucie kontroli**. Potrzeba aprobaty społecznej związana jest z tendencją do przedstawiania się w korzystnym świetle, a zatem z unikaniem sytuacji wiążących się ze wzbudzeniem negatywnych opinii na własny temat. Osoby o wysokiej potrzebie aprobaty społecznej będą zatem miały tendencję do częstszego podejmowania zachowań zgodnych z opiniami i potrzebami innych. Poczucie umiejscowienia kontroli z kolei związane jest z przekonaniem, na ile efekt naszych działań zależy od nas samych, a na ile od czynników zewnętrznych. Osoba starsza, mająca poczucie braku wpływu na otaczającą rzeczywistość, będzie miała większą tendencję, by zdać się na opinię innych.

Obraz osób starszych istniejący w społeczeństwie i stawiane im wymagania wpływają z kolei na funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy dotyczące starości i osób starszych.

Stereotypy dotyczące starości

Wizerunek osób w okresie późnej dorosłości i przekonania dotyczące starości, które funkcjonują w kulturze i społeczeństwie, wpływają na formułowanie stereotypów dotyczących osób starszych. Stereotypy te, jak każde inne stereotypy, związane są z nadmierną i nieuzasadnioną generalizacją – cechy przejawiane przez pojedyncze jednostki zaczynają być generalizowane na całą grupę.

Osoby starsze nierzadko zaczynają podzielać te stereotypy, etykietowanie przeradza się wtedy w autoetykietowanie i autostereotypy. Zaczynają one postrzegać siebie na przykład jako niezaradne, nieradzące sobie, niepotrzebne, niekompetentne, „zacofane”. W konsekwencji zachowują

się zgodnie z tymi stereotypami, co wtórnie wpływa na ich utrwalenie, a mechanizm błędnego koła się zamyka. Starszy człowiek, który znacznie podzielać oczekiwania związane z wiekiem, dopasuje do nich swoje zachowanie.

Stereotypy dotyczące starości są przede wszystkim negatywne. W mediach promowane są osoby młode i silne, funkcjonuje „kult młodości”. Sprawia to, że starość wartościowana jest negatywnie, brak jest wzorców pozytywnych dotyczących rozwoju i funkcjonowania w późnej dorosłości.

Choć rzadziej, zaobserwować można jednak także pozytywne stereotypy dotyczące starości. Ich działanie także nie jest korzystne, ponieważ również one zawierają nieadekwatny i zniekształcony obraz osób starszych – jest to bowiem wizerunek nadmiernie pozytywny i wyidealizowany. Najczęściej wiąże się on z przekonaniem, że osoby starsze są zdrowe, pogodne, aktywne, cechuje je dobre samopoczucie, mają mnóstwo okazji do nawiązywania relacji społecznych i są stosunkowo zamożne.

Co szczególnie niepokojące, stereotypy, zarówno pozytywne, jak i negatywne, podzielane są także przez osoby zajmujące się opieką nad osobami starszymi, a także przez same osoby starsze (Wójcik, Brzezińska, Sienkiewicz Wilowska, 2012; Wójcik, Sienkiewicz Wilowska, 2013). Badania przeprowadzone na opiekunach osób starszych pokazują, że podzielić ich można na pięć grup: osoby nie mające wiedzy o rzeczywistych potrzebach osób starszych, osoby idealizujące starość, osoby demonizujące starość, osoby, które cechuje ambiwalentna stereotypizacja oraz osoby, które cechuje posiadanie realistycznego obrazu starości. Wyróżniono także cztery obszary, których dotyczą stereotypy: samopoczucie, aktywność, życie społeczne i bezpieczeństwo finansowe (Wójcik, Brzezińska, Sienkiewicz Wilowska, 2012).

Okazało się, że stereotypy bardzo silnie funkcjonują w badanej grupie opiekunów, co powodować może zdecydowanie negatywne konsekwencje. Nawet osoby, które w bezpośredni sposób odpowiadają za opiekę nad osobami starszymi, oceniają je i starość albo nadmiernie negatywnie, co przyczynia się do niedoceniań zasobów i możliwości tych osób, albo nadmiernie pozytywnie, co powoduje lekceważenie ich problemów.

Negatywne stereotypy i niejednoznaczne oczekiwania łączą się dodatkowo z brakiem odpowiednich ofert aktywności. Może to potęgować samoetykietowanie się osoby starszej jako niepotrzebnej i niezaradnej. Powoduje to wtórnie wycofywanie się z ról społecznych, z aktywności i może prowadzić, jak już wspominałam, do wykluczenia. Wzmacniane jest ono dodatkowo poprzez: pogorszenie statusu socjoekonomicznego (przejście na emeryturę), pogorszenie stanu zdrowia, zawężenie sieci kontaktów społecznych.

Jakość życia osób starszych

Na jakość życia osób starszych istotny wpływ mają posiadane przez nie zasoby, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Do najważniejszych zasobów zewnętrznych należy sieć wsparcia społecznego, na którą składają się osoby najbliższe (rodzina), znajomi, sąsiedzi. Istotne jest między innymi to, na ile sieć kontaktów społecznych jest urozmaicona. Ważne znaczenie ma także funkcjonowanie środowiska lokalnego osoby starszej – jego zdolność do samoorganizacji, tworzenia grup samopomocy oraz to, na ile jest ono generalnie przyjazne osobom w okresie późnej dorosłości.

Bogactwo sieci kontaktów społecznych związane jest z możliwością uzyskiwania różnorodnej pomocy. Może mieć ona charakter prywatny, ale bardzo ważne jest też wsparcie instytucjonalne. Przyjmuje ono choćby formę dostępności konkretnych usług – na przykład dostępu do opieki zdrowotnej czy instytucji publicznych, dostępności przestrzeni publicznej (np. brak barier architektonicznych), ale także może przybrać formę instytucjonalnego wsparcia społecznego – grup samopomocy, świetlic środowiskowych, opieki społecznych opiekunów osób starszych.

Drugą grupą czynników wpływających na jakość życia osób starszych są zasoby wewnętrzne. Zasoby te mogą być ukształtowane we wcześniejszych okresach życia – są to wiedza, umiejętności, doświadczenia, stosunek do innych i postawa wobec życia. Równie ważne jednak są zasoby posiadane, kształtowane i rewidowane w okresie późnej dorosłości. Zaliczyć tu możemy zainteresowania, gotowość edukacyjną, gotowość do utrzymywania różnorodnych relacji społecznych, stan zdrowia.

Wszystko to składa się na zespół czynników wpływających na jakość życia osób starszych. **Jakość życia może ulegać zmianie, a na sporą część wymienionych czynników osoba starsza może mieć bezpośredni wpływ.**

Badania pokazują, że na jakość życia osób starszych wpływ wywiera zespół wielu różnorodnych czynników. Za najważniejsze z nich uznawane są: zdrowie, psychologiczny dobrostan, relacje społeczne, zaangażowanie w znaczące aktywności, środowisko życia – dom i najbliższe otoczenie, bezpieczeństwo finansowe i duchowość/religia (Murphy, O'Shea, Cooney, Casey, 2007).

Projektowanie działań edukacyjnych

Projektowanie działań edukacyjnych dla osób starszych powinno uwzględniać różnorodne zmiany zachodzące w okresie późnej dorosłości, w tym zmiany w zakresie funkcjonowania społecznego, dotyczące przede wszystkim redukcji liczby okazji do nawiązywania kontaktów społecznych. Stwarzają je grupowe zajęcia edukacyjne, które poza zwiększaniem wiedzy i umiejętności, pełnią też rolę aktywizacji społecznej.

Jedną z bardzo ważnych koncepcji wykorzystywanych w analizie funkcjonowania osób starszych jest model selektywnej optymalizacji z kompensacją (*model of selective optimization with compensation, SOC*), autorstwa Paula Baltesa (Baltes, Baltes, 1993; Baltes, Lang, 1997; Freund, Baltes, 1998; Freund, Baltes, 2002). Założył on, że te trzy mechanizmy (selekcja, optymalizacja i kompensacja) odpowiadają za optymalne przystosowanie i możliwość rozwoju osób w tym okresie życia.

Selekcja związana jest z wyborem takich celów i działań, które są możliwe do realizacji. Jednocześnie następuje rezygnacja z działań, które są niemożliwe do podjęcia lub nieefektywne. **Optymalizacja** polega na wyborze takich metod działania, które pozwolą osiągnąć stawiane sobie cele. Związana jest z poszukiwaniem nowych sposobów działania lub z udoskonalaniem dotychczas wypracowanych. **Kompensacja** umożliwia realizację celów kompensujących deficyty w innych sferach.

W okresie późnej dorosłości następuje także zmniejszenie ilości okazji do poszerzania swoich kompetencji. Związane jest to między innymi z zakończeniem aktywności zawodowej. Może to dodatkowo zwiększać poczucie bycia niekompetentnym i niepotrzebnym. Dlatego bardzo ważne jest proponowanie osobom starszym zajęć uwzględniających ich zasoby i indywidualne potrzeby.

W świetle koncepcji Baltesa zajęcia edukacyjne powinny wspierać osoby starsze w wyborze osiągalnych dla nich celów, czyli zakładające takie działania, które są możliwe przez nich do podjęcia. Z drugiej jednak strony cele powinny stanowić wyzwanie i uwzględniać posiadane przez osoby starsze zasoby. Prowadzący zajęcia edukacyjne powinni wspierać osoby starsze w wyborze metod działania, które pozwolą im jak najlepiej cele te realizować, tak aby wspierać poczucie kompetencji i satysfakcję z podejmowanych działań. Wreszcie, zajęcia te powinny być w taki sposób dobierane do indywidualnych możliwości uczestników, aby kompensować deficyty, które pojawiają się w innych sferach.

Każda osoba posiada indywidualne zasoby i umiejętności, ale też odmienne deficyty. Szczególnie widoczne jest to w przypadku osób w okresie późnej dorosłości. Ich doświadczenie życiowe, pochodzące wszak z całego okresu życia, okazuje się odmienne, borykają się oni też ze zróżnicowanymi problemami. Dlatego też podczas zajęć edukacyjnych ci uczestnicy mogą wymieniać się wiedzą i indywidualnymi umiejętnościami oraz kompensować nawzajem swoje deficyty.

Podczas zajęć prowadzonych w grupie osób w wieku późnej dorosłości nierzadko zachodzi zatem, tak jak w młodszych grupach, zjawisko **tutoringu rówieśniczego** (Wilowska, 2007). Różnorodność doświadczeń i umiejętności jest w tej grupie wyjątkowo duża, dlatego też procesy te przebiegają szczególnie łatwo. Zawsze jest bowiem coś, czego można nauczyć drugą osobę, i coś czego ona może nas nauczyć. Podczas zajęć edukacyjnych nierzadko zatem nie tylko prowadzący zajęcia pełni rolę nauczyciela.

W zajęciach przeznaczonych dla osób dorosłych uczestniczą osoby w różnym wieku. Doświadczenie osób z kolejnych pokoleń różni się, nieraz znacznie, między sobą. Jest to bardzo istotna szansa edukacyjna dla obu stron. W tym przypadku może bowiem dochodzić także do wymiany wiedzy i umiejętności tradycyjnych, nierzadko już zapomnianych, oraz najnowszej wiedzy i technologii. Zachodzi tu więc zjawisko **tutoringu międzypokoleniowego** (Wilowska, 2007).

Zajęcia edukacyjne dodatkowo pozwalają na poszerzenie spektrum pełnionych ról społecznych. Wiążą się bowiem z powrotem do roli ucznia, a nierzadko, poprzez zjawisko tutoringu, także przyjęciem roli nauczyciela.

Może to stanowić dla osoby starszej nowe wyzwanie, które przyczyni się w istotny sposób do zwiększenia poczucia kompetencji i wiary w siebie. Jest to dla niej szansa rozwoju nie tylko konkretnych umiejętności, ale generalnie rozwoju własnego. Możliwości podejmowania nowych ról społecznych, stwarzane podczas takich zajęć, stanowią **pozytywną alternatywę** dla funkcjonowania zgodnego z rolą człowieka starego – niezaradnego, niesprawnego, niekompetentnego.

Aktywizacja edukacyjna i społeczna osób starszych na przykładzie zajęć artystycznych

W ramach zajęć projektowanych z myślą o osobach starszych sporą grupę stanowią zajęcia artystyczne, w tym związane ze sztukami plastycznymi.

Zajęcia te mają często charakter edukacyjno-twórczy, a zatem umożliwiają osobom w nich uczestniczącym zarówno zapoznanie się z nowymi technikami artystycznymi, jak i indywidualną ekspresję. Poznanie nowych technik i poszerzenie swoich umiejętności sprawia z kolei, że ekspresja twórcza może być bardziej świadoma i pełna.

Zajęcia te wspierają także kreatywność i zwiększają poczucie kompetencji. Grupowe zajęcia artystyczne w szczególności mogą wspierać tutoring rówieśniczy i międzypokoleniowy. Każdy uczestnik bowiem wykazuje większe umiejętności w innej technice artystycznej, uczestnicy różnią się też między sobą doświadczeniami, predyspozycjami, prędkością nabywania nowych umiejętności. Sprawia to, że mogą wspierać się nawzajem w poznawaniu nowych technik i rozwijaniu poszczególnych umiejętności. Osoba prowadząca zajęcia pełni rolę mistrza, ale równie istotna jest wymiana zachodząca między uczestnikami.

Dodatkowo podczas takich zajęć każdy uczestnik występuje raz w **roli twórcy**, raz w **roli odbiorcy**. Relacja ta ma charakter płynny i dynamiczny. Uczestnik obserwuje i poddaje ocenie pracę innych, ale także sam dzieli się z nimi swoim sposobem ekspresji i wystawia się na ocenę. Ponieważ podczas tego typu zajęć istotniejsze znaczenie ma chęć ekspresji, dzielenia się swoim sposobem percepcji świata z innymi niż umiejętności techniczne, mają one szansę w szczególności przyczynić się do wzrostu poczucia kompetencji i poczucia bycia potrzebnym i docenianym.

Zajęcia takie umożliwiają też realizowanie się w nowej roli społecznej – roli artysty, twórcy, zwiększając tym samym społeczny prestiż. Osoby starsze czują się doceniane nie tylko przez innych członków grupy, ale także znajomych czy członków rodziny. Sprzyjają temu w szczególności sposoby organizowane wystawy prac.

Zajęcia artystyczne w szczególności mogą być projektowane z uwzględnieniem selektywnej optymalizacji z kompensacją. Podczas nich zachodzić może selekcja osiągalnych dla osób starszych celów (wybór zadania i techniki odpowiednich do poziomu umiejętności i indywidualnych możliwości), optymalizacja działań (na przykład poprzez poznawanie nowych technik czy trenowanie już znanych), a także kompensacja deficytów, które utrudniać mogą podejmowanie edukacji w innych dziedzinach.

Zakończenie

W okresie późnej dorosłości zachodzi szereg różnorodnych zmian. Jedną z kluczowych sfer życia, w których zmiany te się dokonują, jest funkcjonowanie społeczne. Zmniejszenie ilości okazji do nawiązywania relacji społecznych oraz pełnionych ról, funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy dotyczące osób starszych i starości, a także niejasne oczekiwania wobec tej grupy wiekowej, przyczyniają się bardzo często do obniżenia jakości życia osób starszych i zagrożenia zjawiskiem wykluczenia. Jedną z szans na poprawę tego stanu rzeczy, są zajęcia edukacyjne projektowane dla osób w okresie późnej dorosłości. Zwiększają one nie tylko ich umiejętności, ale także przyczyniają się do wzrostu poczucia kompetencji, bycia potrzebnym, umożliwiają nawiązywanie relacji społecznych i funkcjonowanie w nowych rolach. Aby funkcję tę spełniały przygotowane zajęcia, należy uwzględnić zarówno indywidualne zasoby, możliwości i potrzeby osób starszych, jak i ich sytuację społeczną, środowisko życia i codzienne aktywności.

Literatura

- Baltes, P. B., Baltes, M. M. (1993). Psychological perspectives of successful aging: the model of selective optimization with compensation. W: P. B. Baltes, M. M. Baltes (red.), *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences* (s. 1–35). The European Science Foundation.
- Baltes, M. M., Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: the impact of resources. *Psychology and aging*, 12 (3), 433–443.
- Bee, H., Boyd, D. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań, Wydawnictwo Zysk i Ska.
- Boni, M. (red.). (2009). *Polska 2030. Wyzwania rozwojowe*. Wyd. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Freund, A. M., Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 4, 531–543.
- Freund, A. M., Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 642–662.
- Główny Urząd Statystyczny. Departament Badań Statystycznych (2010). *Stan i struktura ludności oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2010 roku*. Warszawa, Zakład Wydawnictw Statystycznych.
- Helson, R., Srivastava, S. (2001). Three paths of adult development – conservers, seekers and achievers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (6), 995–1010.

- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27 (4), 511–523.
- Murphy, K., O’Shea, e., Cooney, A., Casey, D. (2007). *The quality of life of older people with disability in Ireland*. Dublin: National Council on Aging and Older People.
- Muszałik, M., Biercewicz, M. (2010). Problemy opiekuńcze u osób w starszym wieku. W: E. Skolmowska, M. Muszałik, K. Kędziora-Kornatowska (red.), *Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej* (s. 131–139). Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Powell, J. L. (2006). *Social theory and aging*. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Wilowska, J. A. (2007). Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości. W: A. I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości* (s. 147–167). Poznań, Wydawnictwo Fundacji *Humaniora*.
- Wójcik, S., Brzezińska, A. I., Sienkiewicz Wilowska, J. A. (2012). Wizerunek życia osób starszych w oczach ich opiekunów. *Studia Edukacyjne*, 19, 55–57.
- Wójcik, S., Sienkiewicz Wilowska, J. A. (2013). Wizerunek starości w oczach osób chorych na chorobę Parkinsona a zapotrzebowanie na wsparcie. *Nowiny Lekarskie*, 1 (82), 31–38.

Magdalena Sikora

Potrzeby osób starszych w kontekście procesu uczenia się

Potrzeby osób starszych są zróżnicowane, tak samo jak ludzi w innych przedziałach wiekowych. Dzisiaj starość nie jest już utożsamiana wyłącznie z ograniczeniami, niepełnosprawnością, czy zawężonymi horyzontami myślowymi. Coraz częściej zaczyna być traktowana jako naturalny okres w rozwoju człowieka, w którym jest on tak samo, a może i nawet bardziej, zaangażowany w aktywność społeczną i edukacyjną. Są to pewne trendy pojawiające się w krajach rozwiniętych, gdzie kultura promująca kult młodości zaczyna na nowo dopuszczać osoby starsze do głosu. Trener, doradca, szkoleniowiec, planujący rozpoczęcie pracy z osobami starszymi powinien jednak być świadomy istnienia wielu czynników ekonomiczno-politycznych, jak również psycho-społecznych, jakie oddziałują na funkcjonowanie tej grupy ludzi w Polsce.

Wyzwania dzisiejszego świata

Przystępując do opisu charakterystyki grupy osób starszych jako uczestników procesu uczenia się, nie sposób pominąć jakże istotnego kontekstu społecznego i ekonomicznego, który to wpływa na funkcjonowanie wymienionej grupy ludzi.

Dzisiejsze pokolenie osób starszych w Polsce, tzw. 60+, można powiedzieć że funkcjonowało w dwóch odmiennych rzeczywistościach, tej sprzed transformacji ustroju polityczno-ekonomicznego, który nastąpił na przełomie lat 80-tych i 90-tych XX wieku oraz tej po przełomie. Owe dwa odmienne światy kładły nacisk na inne wartości i potrzeby. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu innego rodzaju kompetencje postrzegane były jako przydatne, ci,

którzy je wtedy nabyli, obecnie mogą doświadczyć, że nie przystają one do dzisiejszych warunków. I tak, na skutek przemian ustrojowych nastąpiło uwolnienie rynku, demokratyzacja życia społecznego, a co za tym idzie, nacisk na bycie zaradnym, otwartym na zmiany, wykazującym osobistą inicjatywę i skłonność do zwiększonego ryzyka. Rozwój cywilizacyjny, coraz szybszy postęp naukowy i rozwój technologiczny, stawiają wobec człowieka wymóg szybkiej adaptacji do zmian i uczenia się nowych kompetencji. Od niedawna obserwujemy również zjawisko tzw. prefiguratywności kultury, w której nastąpiło zaburzenie tradycyjnego przekazu międzygeneracyjnego, typu pokolenie najstarsze, średnie i najmłodsze. Aktualnie często to właśnie młody człowiek uczy starszego człowieka nowych umiejętności i wiedzy. Przekonania tego młodego „nauczyciela” dotyczące starości mogą mieć ogromny wpływ na relacje z uczestnikami szkolenia i przez to na proces uczenia się. Jeśli utożsamia on starość, tylko ze słabością i cierpieniem, to trudno mu będzie traktować uczestników jako pełnowartościowych i pełnoprawnych partnerów procesu edukacyjnego. Będzie miał trudności ze zmotywowaniem ich do działania, bo sam nie bardzo będzie widział sensu takiej aktywności. Dzisiejszy świat promuje młodość, piękno, siły witalne, zaradność, szybkość działania i dostosowywania się do nowych okoliczności, poprzez nabywanie coraz to nowszych kompetencji. Nie śledząc i nie nadążając za nowinkami, szybko może się okazać, że właśnie zgubiło się orientację, a posiadana wiedza już się zdeaktualizowała. Człowiek starszy ma prawo czuć zagubienie i dezorientację w rzeczywistości, która go otacza i która niesie ze sobą wiele wymagań. Człowiek, powinien z jednej strony rozumieć złożoność zasad i zjawisk współczesnego świata, a z drugiej, pozostać w zgodzie z samym sobą. Dość często obserwuję ludzi, dla których ich osobiste starzenie się jest źródłem cierpienia i trudności – nie z powodu tego że ich sytuacja życiowa jest obiektywnie gorsza, ale z uwagi na czynniki wewnętrzne, takie jak własne przekonania na temat siebie i świata. Do takich barier uniemożliwiających pozytywne starzenie się zalicza się sztywność światopoglądową, negatywność w podejściu do rzeczywistości, martwienie się, egocentryzm i uczucie żalu (Hill, 2010). Ponadto bardzo istotną kwestią jest to, czy człowiek akceptuje własne starzenie się, czy nie. Ludzie starsi zaprzeczający swojej starości, postrzegają starość jako czynnik stresogenny. Często utożsamiają ją z ograniczeniem aktywności zawodowej i społecznej, starzejącym się ciałem, ograniczeniami fizycznymi, bólem, chorobą, samotnością, sporządzaniem bilansu życia i ze śmiercią. Natomiast osoby, które przepracowały kolejny kryzys rozwojowy, towarzyszący nowemu etapowi życia, osiągnęły pewną mądrość życiową. Takie osoby akceptują moment i stan, w którym się znajdują, traktując go jako naturalną kolej rzeczy. Takie odpuszczenie i pogodzenie się, a także zyskanie dystansu do życia i we-

wewnętrzna pogoda ducha, są wyznacznikiem i miarą dojrzałości społecznej i emocjonalnej starszego dorosłego.

Różne potrzeby osób starszych

Istotną kwestią w planowaniu pracy ze starszymi dorosłymi jest także znajomość obszarów zaangażowania aktywności i ich potrzeb. Obserwuje się bowiem, że u osób w przedziale wiekowym pomiędzy 60 a 75 rokiem życia następuje ożywienie życia społecznego, wysoka aktywność społeczna. Warto na tym etapie koncentrować działania w kierunku umożliwienia seniorom rozbudowywania sieci kontaktów, szczególnie wśród rówieśników i angażowania ich w działalność np. wolontariacką, bądź na rzecz pomocy w rozwiązywaniu problemów lokalnych. Okres ten to także czas na porządkowanie spraw z przeszłości, spojrzenie na własne dotychczasowe życie z dystansu i pewnej perspektywy oraz poszukiwanie sensu i celu. Osoby z tej grupy wiekowej są również częstymi słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku. Wykazują bowiem zainteresowania edukacyjne, jak również motywację do rozwoju osobistego i społecznego.

Kolejną grupą są osoby w wieku powyżej 75 lat, dla których bardzo ważna staje się jakość kontaktów interpersonalnych. Następuje ich zawężenie i zacieśnienie. Zwiększa się także potrzeba kontroli i wpływu na własne życie, jak również poszukiwania sposobów podtrzymywania dotychczasowego sposobu życia, mimo licznych strat, takich jak choroby, śmierć partnera, partnerki, przyjaciół, zależność, ograniczenia, utrata prawa jazdy, mniejsza aktywność w sferze seksualnej.

Ważny dla osób starszych jest obszar duchowości i religijności, które nie muszą być ze sobą powiązane. Ludzie angażujący się w sferę duchowości poszukują mądrości i sensu, natomiast w religijną, koncentrują się na tradycji, rytuałach, normach i zasadach (Brzezińska, 2005). W związku z tym, inaczej będzie też wyglądało komunikowanie się i dostosowanie tematyki warsztatu dla tych dwóch grup. Dla pierwszej, istotnymi pytaniami będą takie, jak: Czy moje dotychczasowe życie miało sens? Czy służyło jakiemuś celowi? Druga grupa będzie znajdowała poczucie bezpieczeństwa w rytuałach religijnych.

Poniżej przedstawiono obszary potrzeb edukacyjnych, a także czynniki wspomagające uczenie się osób w okresie późnej dorosłości (Knowles (1996), za: Brzezińska). Oto lista potrzeb edukacyjnych:

- ◆ wiedza i umiejętności techniczne (obsługa komputera, bankomatu, kont osobistych przez telefon, sprzętu muzycznego, telewizora, video);
- ◆ zdrowie (radzenie sobie z problemami zdrowotnymi, uzyskanie informacji, głównie od lekarzy);
- ◆ odpoczynek i rozrywka (rozwijanie nowych zainteresowań, ale również już istniejących);
- ◆ tematy związane z „życiem” (radzenie sobie ze sprawami finansowymi, spadkowymi, prawnymi).

Czynniki mające wpływ na proces uczenia się osób starszych

Istnieje wiele cech charakterystycznych dla osób starszych, które mają ogromne znaczenie w procesie uczenia się, i które należy wziąć pod uwagę w pracy z tą grupą. Prawdopodobnie znaczna część uczestników doświadcza trudności z koncentracją uwagi przez długi czas, z uwagi na własny stan psycho-fizyczny. Częściej potrzebują oni zachęty, wsparcia i postawy wyrażającej akceptację ze strony trenera, niż konfrontacji. Oznacza to, że proces uczenia się i sytuacja edukacyjna, powinny bardziej być nastawione na poszukiwanie sensu i szczęścia, niż na przekształcanie osobowości, zaś osoba prowadząca powinna szczególnie wystrzegać się zachowań autorytarnych i protekcyjnych i nie podważać światopoglądu uczestników. Wykazują oni potrzebę wysłuchania i zrozumienia, a także okazania szacunku. Osoby starsze często mają tendencję do wielokrotnego powtarzania jakiejś opowieści, czy pytania o ten sam wątek. Trener w takich sytuacjach powinien wykazać się cierpliwością, delikatnością i zrozumieniem dla uczestników, nawet w sytuacji wielokrotnego powtarzania jakiejś opowieści. Konstruując warsztaty psychologiczne należy pamiętać, że dla niektórych uczestników pomoc psychologiczna może kojarzyć się z pewnego rodzaju stygmatyzacją i koncentracją wokół problemu. Dlatego też istotne jest wzmacnianie zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Ponadto wystąpić może wiele innych warunków wpływających na uczenie się, takich jak zażywanie lekarstwa, co może przyczynić się do obniżenia sprawności poznawczych, a przez to efektywnego udziału w procesie grupowym. Regularność uczestnictwa w spotkaniach może być zachwiana poprzez trudności fizyczne i zdrowotne, problemy z transportem, wizyty u lekarzy, bądź w ośrodkach pomocy społecznej, odbywające się w trakcie trwania warsztatów i szkoleń. Kolejną, jakże ważną sprawą, mogą być problemy związane z chorobą demencyjną, skutkujące na przykład kłopotami w orientacji w czasie i przestrzeni, a przez to nie dotarciem na spotkanie.

Do czynników wspomagających uczenie się seniorów zalicza się poczucie własnej skuteczności, akceptację własnych ograniczeń, adaptację do nowych warunków, pozytywne myślenie, otwarcie się na nowe doświadczenia i świadomość, że nauka jest wciąż ważna (Knowles (1996), za: Brzezińska).

Z własnych doświadczeń i obserwacji w pracy z osobami starszymi wnoszę, że bardzo istotne w procesie uczenia się są następujące czynniki:

- ◆ poczucie kompetencji, praca na zasobach i mocnych stronach (wzmacnianie przekonania u osoby starszej, że jest wartościową jednostką), jak również podtrzymywanie sfery wpływu i podejmowania wyborów;
- ◆ wzmacnianie przekonania, że można o sobie mówić dobrze i to nie jest chwalenie i przechwalanie się (często spotykane stwierdzenie „byłam/byłam nauczona/y skromności”);
- ◆ praca w oparciu o wartości, zasady, system moralny osoby starszej.

Jeden z najważniejszych badaczy procesu edukacji osób dorosłych, Malcom Knowles, zauważył kilka prawidłowości. Otóż według niego dorośli:

- ◆ są podmiotem procesu, autonomicznymi i samostereownymi jednostkami – działają dobrowolnie, sami decydują, czego i jak chcą się uczyć – mogą uczestniczyć we współtworzeniu programu nauczania, dobrać metody;
- ◆ wnoszą swoje doświadczenia do sytuacji uczenia się – mogą się nimi dzielić z innymi i w ten sposób się uczyć i inspirować wzajemnie;
- ◆ są zorientowani na cele – wiedzą, czego chcą, pomimo że nie zawsze to artykułują;
- ◆ są pragmatyczni – uczą się tego, co uznają za potrzebne i przydatne, i co też pomoże im w radzeniu sobie z rzeczywistością;
- ◆ poszukują możliwości rozwoju osobistego – potrzebują dostrzec bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności we własnym życiu;
- ◆ oczekują szacunku – chcą być traktowani jak partnerzy, a także doceniają możliwość wyrażania własnych opinii.

Moje doświadczenia potwierdzają, że starsi dorośli są samodzielni i wykazują motywację do uczenia się, są też skłonni wyszukiwać i nadawać sens procesowi edukacyjnemu. W ten sposób przyczyniają się w sposób bezpośredni do wpływania na zawartość merytoryczną i cele szkolenia. Ponadto preferują samodzielne decydowanie o tempie pracy i często wymagają od

osoby prowadzącej wyjaśnienia celowości danego ćwiczenia, co może świadczyć o potrzebie kontroli i sprawstwa.

Starsi dorośli lubią koncentrować się w procesie edukacyjnym wokół rozwiązania problemu. W związku z tym, że uczestnicy posiadają często wieloletnie doświadczenie zawodowe i wiedzę ekspercką, oczekują od trenera przygotowania merytorycznego i partnerskiego podejścia do uczestników. Osoba prowadząca szkolenie powinna więc oprzeć się na wiedzy i doświadczeniu uczestników, traktować ich jako osoby z dużym potencjałem. Tutaj rola szkoleniowca sprowadza się często do pozycji doradcy, a nie zaś eksperta.

I na koniec, atmosfera. Grupa, w której możliwe jest zbudowanie klimatu bezpieczeństwa, zaufania, akceptacji, życzliwości i szczerości oraz odważnego wyrażania siebie, daje dużo dobrego starszemu dorosłemu, ale też przynosi trenerowi ogromną satysfakcję z jego pracy.

Literatura:

- Brzezińska, A. I. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Corey, G., Corey Schneider, M. (2002). *Grupy. Metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP
- Hill, R. D. (2010). *Pozytywne starzenie się*. Warszawa, Laurum
- Jarmuż, S., Witkowski, T. (2004). *Podręcznik trenera*. Wrocław, Moderator
- Kossowska, M., Jarmuż, S., Witkowski, T. (2008). *Psychologia dla trenerów*. Kraków, Wolters Kluwer Polska
- Łaguna, M., Fortuna P. (2011). *Przygotowywanie szkolenia czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu*. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Stuart-Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań, Zys i S-ka Wydawnictwo
- Yalom, I. (2006). *Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

CZĘŚĆ 2

Osoby starsze w procesie edukacji

Katarzyna Lipka-Szostak

Seniorzy – trendy, wyzwania, działania

Wstęp

Społeczeństwo się starzeje – to hasło uzyskuje powoli status sloganu, powtarzanego jak mantra. Dzięki niemu próbujemy z jednej strony oswoić się z tą nieuchronnie zbliżającą się perspektywą, z drugiej – przygotować na nią systemowo np. poprzez uruchomienie różnorodnych programów pomocowych, profilaktycznych i rozwojowych dla seniorów i osób wkraczających w tzw. srebrny wiek. W artykule tym pokrótce opiszę wyzwania, jakie rodzi zmiana struktury wieku społeczeństwa i działania podejmowane przez światowe organizacje w odpowiedzi na te prognozy. Przyjrę się, jak przygotowuje się Polska na zwiększenie populacji osób starszych, zarówno od strony polityk krajowych i regionalnych, jak i działań społecznych podejmowanych przez organizacje pozarządowe i inne instytucje. Pokrótce opiszę także poszczególne inicjatywy kierowane do osób starszych, aby ukazać różnorodność tych działań, odpowiadających na odmienne potrzeby tej grupy wiekowej.

Wyzwania

Statystyki same mówią za siebie – w 1985 roku w 27 obecnych krajach członkowskich Unii Europejskiej było 12,8% osób w wieku 65 lat i starszych, w 2010 roku – już 17,4%. Na to zjawisko ma wpływ dłuższe statystycznie życie oraz sukcesywne zmniejszanie diety społeczeństwa, które trwa od lat 70. Tendencja będzie się pogłębiać i doprowadzi w konsekwencji do konieczności sprostania ogromnym wyzwaniom związanym z tym, że znaczna część ludzi nie będzie generować dochodu. Można przypuszczać, że powszechna będzie sytuacja, w której w chwili przechodzenia

na emeryturę będą jeszcze żyli oboje, bądź jeden rodzic nowo upieczonego emeryta. (za: Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012).

To obciąży system emerytalny i wymagać będzie wprowadzenia koniecznych zmian w zakresie m.in.:

- ◆ zwiększenia długości pracy i powiązania go ze średnią długością życia,
- ◆ zwiększenia nakładów zarówno na profilaktykę zdrowotną, rozumianą jako wczesne wykrywanie chorób, jak i na promocję dbania o zdrowie i zachowanie samodzielności do późnej starości,
- ◆ wspierania mechanizmów zmniejszających liczbę osób starszych zagrożonych ubóstwem.

Ludzie dłużej żyją, co wpływa także na wydłużenie wieku poprodukcyjnego. Aby przystosować społeczeństwo do tych zmian, światowe organizacje zdefiniowały pojęcie aktywne starzenie się i postulują tworzenie systemowych rozwiązań umożliwiających wdrożenie tego podejścia w skali globalnej.

Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała aktywne starzenie się jako „proces tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa, w celu poprawy jakości życia ludzi w okresie starości”. Definicja ta obejmuje m.in. wydłużenie okresu aktywności osób starszych poprzez udział w rozmaitych działaniach o charakterze społecznym, gospodarczym, obywatelskim i kulturalnym.

Organizacja Narodów Zjednoczonych w 2002 roku uchwaliła „Międzynarodową strategię działania w kwestii starzenia się społeczeństw” (tzw. plan madrycki). W planie tym sformułowane zostały najważniejsze obszary działania w stosunku do ludzi starszych. Należą do nich:

- ◆ zapewnienie ciągłości rozwoju w starzejącym się świecie, poprzez ograniczanie ubóstwa wśród ludzi starych oraz sprzyjanie produktywnemu starzeniu się – uwzględnianiu problemów związanych z zatrudnieniem coraz starszych pracowników; edukacji osób starszych; umacnianiu więzi międzypokoleniowych i przestrzeganiu praw człowieka w odniesieniu do osób starszych i niesamodzielnych,
- ◆ dbałość o dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie osób starszych (dostęp do służby zdrowia, promocja zdrowia, zapewnienie wykwalifikowanego personelu medycznego),
- ◆ tworzenie korzystnych i sprzyjających warunków życia dla osób w każdym wieku (np. dzięki zapewnieniu ochrony socjalnej i wsparcia

materialnego, zapewnieniu opieki dla osób niesamodzielnych, ochronie przed naruszaniem praw osób starszych i przemocą, promocję pozytywnego wizerunku ludzi starych).

Ważne jest również uwzględnienie w działaniach ograniczeń wynikających z barier funkcjonalnych, na które narażone mogą być osoby starsze (P. Błędowski, Polityka wobec osób starych – cele i zasady, 2012).

Strategie te pokazują, jakie działania mogą być odpowiedzią na wyzwania stojące przed starzejącym się zachodnim światem. A jak na wspomniane wyzwania przygotowuje się Polska?

Polska wobec starzenia się społeczeństwa

Obecnie w Polsce jest ponad 5 mln osób powyżej 65 roku życia, liczba ta będzie rosła w najbliższych latach.

Polska, podobnie jak inne kraje europejskie, także zaczęła przygotowywać się na zmianę struktury wieku społeczeństwa. Widoczne jest to m.in. w powstawaniu dokumentów strategicznych dotyczących polityki senioralnej państwa na poziomie krajowym. Właśnie przygotowywana jest „Polityka społeczna w dobie starzenia się ludności – długofalowe podejście do polityki senioralnej”, dokument ten został podpisany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej 30.10.2013 roku, czekają go jeszcze konsultacje międzysektorowe i społeczne. Obecnie funkcjonuje „Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013”, którego celem jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych poprzez aktywność społeczną mającą wpływ na godne starzenie się. Program ma przyczynić się do pełniejszego korzystania z potencjału społeczno-zawodowego osób starszych, aby mogły one pełnić różne role społeczne w życiu publicznym. Odbiorcami tego programu są osoby powyżej 60 roku życia. Jest to program stymulujący działania aktywizujące i edukacyjne dla seniorów, poprzez finansowanie wybranych w konkursie ofert, nadsyłanych przez organizacje pozarządowe. W jego ramach w latach 2012–2013 zostało sfinansowanych 606 projektów, w tym projekt „Metody Edukacji Osób Starszych” realizowany przez Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, którego pokłosiem jest m.in. ta publikacja.

Innym nurtem zwiastującym zmiany jest propagowanie działań, mających zaangażować seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnych wspólnot. W dniu 13.09.2013 roku Sejm przyjął nowelizację ustawy o samorządzie gminnym dotyczącą zasad powoływania gminnych rad seniorów.

Ma ona na celu zwiększenie wpływu osób starszych na podejmowanie decyzji bezpośrednio ich dotyczących w środowisku lokalnym.

Obecnie rady seniorów funkcjonują w kilkudziesięciu gminach w Polsce. Nowe uregulowania prawne mają zachęcić samorządy do powoływania podobnych ciał przedstawicielskich.

Samorządy na rzecz starzejącego się społeczeństwa

Na poziomie lokalnym wiele samorządów już dzisiaj mierzy się z sytuacją starzejącego się społeczeństwa. Wiąże się to między innymi z tym, że z mniejszych miast częściej wyjeżdżają młodzi, czy to na uczelnie, czy szukać w większych metropoliach szansy na lepszą pracę. Zostają ludzie starsi, w wieku około emerytalnym lub emeryci. Z tego względu stanowią dużą grupę odbiorców działań oferowanych przez różne instytucje lokalne. Tak jest choćby w Częstochowie, gdzie obecnie mieszka 26,3% osób powyżej 65 roku życia (średnia dla Polski to ponad 14%). Działają tam 3 Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz 18 Klubów Seniora. Dla osób starszych są organizowane niebiletowane imprezy, takie jak Międzynarodowy Festiwal Jazzu Tradycyjnego Hot Jazz Spring, czy Dni Częstochowy, a na wiele innych imprez i koncertów seniorzy mają zniżkę. W ramach akcji „Aktywny senior” odbywają się nieodpłatne zajęcia z pływania i gimnastyki dla seniorów. Akcje społeczne dla osób starszych propagują Kluby Seniora, takie jak ten przy Ośrodku Pomocy Społecznej, który wraz z częstochowskimi kawiarniami rozpoczął akcję „Kawiarenka dla seniora”. Osoby starsze otrzymują bony na kawę za złotówkę, które mogą zrealizować w określonych godzinach w wybranych kawiarniach i restauracjach. Jest to sposób na zachęcenie seniorów do wychodzenia z domu i prowadzenia aktywnego życia, zapobiegającego wykluczeniu społecznemu. W Częstochowie także działa Bank Czasu promujący idee wolontariatu wśród seniorów.

Urząd Miasta Krakowa stworzył natomiast serwis informacyjny Kraków dla Seniora, gdzie znaleźć można informacje o wszelkich ofertach skierowanych do osób starszych. Co roku odbywa się konkurs promujący „Miejsce Przyjazne Seniorom”, jego laureatami są organizacje pozarządowe, instytucje takie jak domy kultury czy biblioteki, ale także salony zdrowia i urody. W Krakowie osoby starsze mogą udać się na seans „Dojrzałego Kina” w kinie Pod Baranami. Są to filmowe spotkania krakowskich seniorów, podczas których przy kawie i ciasteczku ufundowanych widzom przez Kino Pod Baranami, starsi melomani mogą obejrzeć najnowsze produkcje wprowadzeni

w świat kina przez redaktor i krytyka filmowego Marię Malatańską, a także wziąć udział, po seansie, w burzliwych dyskusjach na temat filmu.

Są gminy, które chcą pójść jeszcze dalej. Należy do nich Zawichost, położony nieopodal Sandomierza, gdzie w strategii rozwoju gminy na lata 2014–2020 wśród głównych kierunków rozwoju znalazło się stworzenie warunków aktywizacji osób starszych i niepełnosprawnych. Sposobem na rozwój małej miejscowości ma być stworzenie oferty profesjonalnej opieki dla osób starszych i pakietu usług dla tej grupy wiekowej. Cisza, bezpieczeństwo i czysta przyroda to atuty, które mają przyciągnąć starsze osoby, przyszłych mieszkańców powstającej tu „Arkadii Dobrego Życia”. Władze Zawichostu rozpoczynają również starania o przynależność do Międzynarodowej Sieci Miast Dobrego Życia Cittaslow. Aby do niej dołączyć należy spełnić wiele warunków, związanych z ekologią, dostosowaniem infrastruktury do wygody mieszkańców, ale też potrzeb osób niepełnosprawnych, nastawieniem na wspieranie produktów lokalnych i przede wszystkim – liczba mieszkańców nie może przekraczać 50 000. W Polsce tylko sześć miast należy do tej sieci, czy Zawichost dołączy jako siódme?

Moda na Uniwersytety Trzeciego Wieku

Sposobem na aktywizację osób starszych jest powoływanie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Instytucje te istnieją od lat 70. XX w. W Polsce pierwszy powstał w 1975 roku w Warszawie, założony przez prof. Halinę Szwarc. Jednak przez 25 pierwszych lat działalności UTW rozwijały się w Polsce powoli, na przełomie wieków było ich zaledwie kilkadziesiąt. Ich liczba zaczęła gwałtownie wzrastać po 2002 roku, a tendencja ta wzmocniła się od 2005 roku, gdy Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności wsparła powstawanie uniwersytetów. Od 2008 roku przyznała 131 grantów UTW na ich rozwój. W 2012 roku działało już blisko 400 UTW w całej Polsce. Wpływ na zwiększenie się liczby tych instytucji ma także rosnąca liczba emerytów i zmiana ich stylu życia, związana z bardziej aktywnymi sposobami spędzania wolnego czasu oraz promocją idei uczenia się przez całe życie.

Większość UTW działa w miastach, głównie tych do 50 000 mieszkańców, gdzie umiejscowionych jest blisko połowa uczelni dla seniorów. Najmniej jest ich na wsiach, gdzie działa zaledwie około 10% uniwersytetów – rolę aktywizującą seniorów pełnią tam często Koła Gospodyń Wiejskich

UTW pełnią głównie rolę uczelni dla seniorów, a więc spełniają funkcje edukacyjne, są też miejscem rozwoju osobistego osób starszych i pogłębiania ich

zainteresowań. Bardzo ważna jest również funkcja integracyjna dla osób starszych, do UTW seniorów przyciąga możliwość zadzierzgnięcia nowych przyjaciół, poznania rówieśników. Instytucje te są nastawione na promocję zdrowego, aktywnego stylu życia osób starszych, ich rozwój i edukację. Jak wynika z raportu „Zoom na UTW” zrealizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w 2012 roku, nastawienie UTW na angażowanie seniorów w działania na rzecz społeczności lokalnej są rzadkie, tak samo jak działania promujące samopomoc wśród osób starszych.

UTW to najczęściej stowarzyszenia, utworzone jako samodzielne organizacje, lub działające przy większym stowarzyszeniu. Zdarza się, że UTW działa w ramach uczelni publicznej bądź niepublicznej, czasem tworzą je biblioteki, domy kultury lub Ośrodki Pomocy Społecznej. Jeśli UTW nie działa w ramach uczelni, to często podpisuje z nią porozumienie o współpracy i patronacie – tylko ok. 30% UTW nie jest w żaden sposób związane z jakąkolwiek uczelnią.

UTW utrzymują się ze składek członkowskich, oraz dotacji samorządowych i innych instytucji, korzystają też często ze struktur organizacji, w ramach której działają (np. Ośrodka Kultury).

Wśród zajęć uniwersytetów przeważają wykłady, najpopularniejsze tematy to zdrowie, historia, turystyka, literatura, wiedza o kulturze i religii, psychologia. Równie częstą formą są zajęcia komputerowe i kursy językowe, zajęcia ruchowe i plastyczne. Ogromna większość UTW prowadzi zajęcia turystyczne i sportowe, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Prawie wszystkie uniwersytety organizują też różnego rodzaju imprezy, wydarzenia kulturalne i spotkania towarzyskie, w których seniorzy bardzo chętnie biorą udział.

Słuchaczami UTW są głównie kobiety. Stanowią one 85% uczestników. Taka struktura płci ma wpływ na proponowaną tematykę, która jest przygotowywana głównie pod potrzeby kobiet, powodując tym samym większe wykluczenie mężczyzn.

UTW przyciąga głównie osoby z wyższym lub średnim wykształceniem, byłych nauczycieli, lekarzy, przedstawicieli wolnych zawodów, osoby, które przez całe życie miały liczne zainteresowania. Należy podkreślić, że słuchacze UTW nie reprezentują polskich seniorów, stanowią zaledwie ich część.

Kluby seniora, akademie 50+, 60+

Oprócz Uniwersytetów Trzeciego Wieku renesans przeżywają rozmaite kluby seniora, akademie 50+ czy 60+. Istnieją w całej Polsce, w dużych miastach i mniejszych miejscowościach. Są to miejsca, gdzie seniorzy mogą przyjść, zintegrować się z innymi, oferujące różnorodne formy aktywizacji – kursy, warsztaty, pogadanki, gimnastykę, wycieczki, wieczorki tematyczne, ogniska.

Nacisk położony jest na integrację i aktywizację, edukacja przybiera raczej formę warsztatów, lub dyskusji tematycznych, rzadziej wykładów. Organizatorzy realizują projekty tematyczne, które kształtują tworzoną ofertę.

Kluby seniora zazwyczaj powstają przy domach kultury lub osiedlowych klubach, często także przy parafiach.

Kluby seniora oraz akademie są częściej, niż UTW, organizowane przez samych seniorów, na przykład przez oddziały Związku Emerytów i Rencistów, ale nie tylko. Jak przy każdej inicjatywie lokalnej, także przy powstaniu klubu seniora, potrzebny jest lider, lub grupa liderów, którzy zaangażują się w jego rozwój. Przykładem historii takiego klubu może być Akademia Pełnia Życia w Krakowie.

Akademia Pełnia Życia powstała w 1998 roku jako nieformalna grupa kobiet prowadzących kursy komputerowe dla kobiet – dostosowane do ich potrzeb i możliwości, unikające technicznego żargonu, jakim ówczesne kursy były przesycone. Inicjatywa się rozrastała, a kursy stały się pretekstem do spotkań i integracji. W 2001 roku ruch przekształcił się w Stowarzyszenie działające na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Nazwa, Akademia Pełnia Życia, symbolizuje intencje założycielek, aby nie tylko się uczyć, ale i przeżywać życie w pełni.

Oferta Akademii stopniowo się poszerzała. Oprócz kursów komputerowych, organizowano wykłady, seminaria i spotkania dyskusyjne. Powstawały pierwsze grupy samokształceniowe i inne inicjatywy członków stowarzyszenia, takie jak „salon” nawiązujący do składania wizyt w określony dzień tygodnia i rozmów przy herbacie, czy stałe seminaria z literatury i filozofii. Zwiększała się także liczba członków stowarzyszenia i odbiorców działań Akademii.

Obecnie stowarzyszenie liczy 52 członków, a w różnego rodzaju zajęciach uczestniczy miesięcznie ok. 200–300 osób. Mogą one korzystać z kursów komputerowych i językowych (angielski, niemiecki, francuski, rosyjski),

warsztatów plastycznych, seminariów z literatury, treningów pamięci, spotkań w ramach Klubu Seniora Europejczyka i wielu innych zajęć, których potrzebę tworzenia sami zgłaszają. Wiele zajęć jest bezpłatnych i ma charakter otwarty – wystarczy na nie przyjść bez wcześniejszego zapisywania się. Niektóre z nich prowadzone są w ramach odpłatnej działalności statutowej lub działają na zasadzie składowej – o ile nie są dofinansowane w ramach realizowanego projektu.

Stowarzyszenie od 2004 roku realizuje także projekty międzynarodowe. Pierwszy, o nazwie: „www-piękny-wiek” zakładał rozwój praktycznych umiejętności obsługi komputera, internetu i wzmocnienie kompetencji językowych poprzez nawiązanie ścisłej międzynarodowej współpracy pomiędzy seniorami z siedmiu różnych krajów. Oprócz zagranicznych wyjazdów studyjnych, zorganizowano także wiele czatów tematycznych, podczas których rozmawiano na mniej i bardziej poważne tematy – od zwyczajów świątecznych, po dyskusję na temat opieki społecznej w różnych krajach. Projekt został uznany za najlepszy w Polsce i w Finlandii.

Oprócz tego projektu zrealizowano osiem innych międzynarodowych projektów, a obecnie realizowane są cztery kolejne. Dotyczyły one wymiany doświadczeń seniorów lub ich edukatorów, promocji wolontariatu seniorów i aktywnego spędzania przez nich wolnego czasu. Jak mówi Agnieszka Baran, zajmująca się promocją w Akademii: *efektem wielu z naszych projektów jest wypracowanie nowych rodzajów zajęć lub metod nauczania oraz materiałów szkoleniowych. W pierwszej kolejności testujemy je w pracy z osobami starszymi, i te, które są dobrze przyjęte przez seniorów, włączamy do stałej oferty Akademii.*

Nie sposób wymienić wszystkich sukcesów, jakie osiągnęło stowarzyszenie w ciągu kilkunastu lat działalności – wiele projektów zostało odznaczonych za innowacyjność. W 2011 i 2012 roku Akademia Pełnia Życia uzyskała certyfikat w akcji „Miejsce Przyjazne Seniorom”. *Jest to dla nas ważne wyróżnienie – komentuje Agnieszka Baran – pokazuje bowiem, iż w środowisku lokalnym działania na rzecz osób starszych zostały po wielu latach zauważone i docenione.*

Więcej informacji na temat działań APŻ można przeczytać na stronie www.apz.org.pl

Inne inicjatywy

Różne organizacje coraz częściej kierują swoją ofertę do osób starszych. Realizują projekty o bardzo różnej tematyce, proponując seniorom różnorod-

ną aktywność, zarówno fizyczną, jak i obywatelską. Stopniowo zmienia się nastawienie do seniorów, projekty te często nie traktują osoby starsze jako li tylko słuchaczy i odbiorców działań, lecz także jako autorów proponowanych przedsięwzięć. Tym charakteryzują się projekty międzypokoleniowe, stwarzające płaszczyzny do wymiany usług i wiedzy pomiędzy ludźmi w różnym wieku.

Takie założenia przyświecały też dwóm projektom opisanym poniżej, które stanowią przykłady wykorzystania potencjału osób starszych.

„Późne debiuty – wideo uczestniczące wśród seniorów” to projekt, który trwał od grudnia 2012 do maja 2013 roku. Wzięli w nim udział seniorzy z warszawskiego Żoliborza, którzy z wykorzystaniem tzw. techniki wideo uczestniczącego przygotowali cztery filmy. Filmy są krótkie, trwają ok. pięciu minut, a zamieszczenie ich na youtube, pozwala na udostępnienie szerokiej publiczności. Walorem metody wideo uczestniczącego jest aktywizacja uczestników poprzez pozostawienie im dużego wpływu na kształt i przebieg procesu tworzenia filmu: idee, koncepcje i konkretne rozwiązania wpływają bezpośrednio z grupy uczestników. W efekcie powstały filmy, które przedstawiają rzeczywistość bliską seniorom, opowiedzianą przez nich samych. Opowiadają w nich o swoim życiu, bądź jako dziennikarze obywatelscy prezentują tematy dla nich ważne. „Samotność” prezentuje miejsca, gdzie spotykają się osoby starsze, jak Klub Seniora czy kawiarenka „Pod podłogą”, a seniorzy opowiadają, co dają im te spotkania – być może ich słowa zachęcą inne osoby w tym wieku, aby poszukały takich miejsc w swoim otoczeniu, co spełni ważne cele społeczne. „Dzień dobry za płotem” pokazuje codzienność życia w ogrodzonych osiedlach mieszkaniowych, różni mieszkańcy wypowiadają się na temat zalet i wad takiego rozwiązania – rolę dziennikarzy pełnią uczestnicy projektu. Kolejny film „Odważni do pracy” zbiera opinie uczestników Domu Pomocy Społecznej na temat pracy i jej miejscu w życiu człowieka, natomiast film „Silna i krucha za razem” przedstawia postać żoliborskiej artystki (więcej informacji o projekcie na stronie realizatora projektu, Stowarzyszenia Pracownia Filmowa Cotopaxi, www.pracowniacotopaxi.pl).

Międzypokoleniowa Szkoła Fundraisingu jest propozycją dla osób starszych Polskiego Stowarzyszenia Fundraisingu, która zakłada współpracę międzypokoleniową. Projekt **„Fundraising łączy pokolenia – szkolenia dla młodszych i starszych”** przygotował grupę seniorów z woj. pomorskiego i wielkopolskiego do pracy przy pozyskiwaniu funduszy w organizacjach pozarządowych. Brali oni udział w szkoleniach teoretycznych, oraz części praktycznej, zrealizowanej w formie wolontariatu w wybranych orga-

nizacjach. Uczestnikami części teoretycznej szkoleń oprócz osób starszych byli także opiekunowie z organizacji, w których seniorzy pracowali później jako wolontariusze. W ten sposób w szkoleniach brały udział osoby starsze i młodsze ucząc się od siebie wzajemnie, a późniejsza wspólna praca przyczyniła się do pogłębienia integracji międzypokoleniowej. Projekt miał znamiona innowacyjności. Oprócz celów edukacyjnych zakładał zaangażowanie społeczne osób starszych, promując zarówno wolontariat, jak i bardziej profesjonalne zarządzanie zasobami ludzkimi w organizacji, pozwalające w sposób optymalny wykorzystać pracę wolontariusza. Więcej informacji na temat projektu można przeczytać na stronie PSF: www.fundraising.org.pl

Seniorzy w akcji – program oddolnych inicjatyw senioralnych

Jest to program realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności od 2008 roku. W jego ramach wspierane są przedsięwzięcia inicjowane przez osoby starsze powyżej 60 roku życia lub projekty przygotowane przez pary „międzypokoleniowe” osobę w wieku 60+ i młodszą, do 35 roku życia, promujące wolontariat seniorów oraz współpracę międzypokoleniową. **Program ten wypełnia bardzo ważną lukę – udowadnia, że seniorzy mogą być nie tylko odbiorcami oferty, ale także inicjatorami działań prospołecznych.** To oni sami tworzą projekt, realizując w ten sposób swoje pasje i zainteresowania, lub odpowiadając na ważny z ich punktu widzenia problem dotyczący ich środowiska lokalnego. Wśród 200 projektów dotychczas zrealizowanych, przeważają inicjatywy o charakterze artystycznym (wśród nich teatralne, muzyczne, filmowe, dotyczące rękodzieła), regionalno-historycznym (związane ze zbieraniem historii i tradycji lokalnej) i edukacyjnym. Ważne są także projekty dotyczące wolontariatu seniorów wśród osób starszych wymagających wsparcia i w placówkach socjalno-wychowawczych oraz rewitalizacyjne, związane z działaniami w przestrzeni publicznej. Inicjatorką jednego z projektów dotyczących rewitalizacji była Elżbieta Chojak, mieszkanka Wrocławia, która od lat realizowała własną misję upiększania miasta rozsiewając nasiona kwiatów przejeżdżając na rowerze obok zaniedbanych klombów i poboczy. Później zaczęła angażować mieszkańców blokowisk w zmianę swoich podwórek. Projekt „**Nasze miejsce, nasza ławeczka**” zaktywizował mieszkańców kilku podwórek, seniorów, młodzież i dzieci, którzy wspólnie przekształcili te betonowe pustynie, zaśmiecone i brudne – w place zabaw, ogrody i miejsce rekreacji. Na każdym podwórku pojawiła się specjalna ławeczka, która stała się miejscem odpoczynku i spotkań wszystkich mieszkańców podwórka. „**Szkoła Super Babcy i Superdziadka**”, powstała w 2008 roku, dofinansowana w pierwszej edycji

konkursu. Jest to inicjatywa dr Zofii Zaorskiej, pedagog i gerontologa, wieloletniej kierowniczki Lubelskiego UTW, honorowego prezesa Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA. Stworzyła ona szkołę, w której babcie i dziadkowie wzbogacają wiedzę dotyczącą wspierania rozwoju wnuków, przy okazji ucząc się jak pomagać rodzicom, nie wyręczając ich z obowiązków i odpowiedzialności za wychowanie dzieci. **„Zakręcenie w glinie i wiklinie”** to projekt międzypokoleniowy, zrealizowany na przełomie 2012 i 2013 przez plastyczkę Stanisławę Spychałę-Walenko, oraz świeżo upieczoną dyrektorkę Gminnego Ośrodka Kultury w gminie Nęcza. Zakładał warsztaty ceramiczne i wikliniarskie dla starszych i młodszych mieszkańców gminy oraz wspólne wybranie miejsca w gminie, w którym stanąć ma rzeźba – dzieło wykonane z gliny i wikliny w ramach projektu.

Jak dotrzeć do nieprzekonanych?

Nie ma ogólnopolskich badań, które by w pełni potwierdziły tę tezę i pokazały przyczyny zjawiska, ale coraz wyraźniej widać, że aktywizują się pewne grupy osób, pozostałe są bierne, nie zainteresowane zwiększającą się ofertą aktywnego spędzania czasu. Z czego to wynika? Z braku odpowiedniej oferty, czy może z silnie zakorzenionego wzorca biernego zachowania, lub z ograniczonej mobilności, wynikającej z braku środków finansowych lub chorób. Powstają projekty, których celem jest dotarcie do osób biernych i ich aktywizacja. Głównym inicjatorem takich działań jest Kościół i stowarzyszenia kościelne, takie jak Caritas. Zakładają one udział wolontariuszy-animatorów docierających do izolujących się osób starszych i oferujących im wsparcie i motywujących do wyjścia z domu. Czasem wolontariuszami są sami seniorzy. Takie działania inicjuje między innymi Stowarzyszenie „Mali bracia ubogich”, które dociera z opieką do osób starszych i samotnych, cierpiących z powodu podeszłego wieku, choroby lub znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Poprawa oferty dla osób starszych i standardów opieki

Ostatnim wątkiem, który chcę poruszyć, są działania związane z przygotowaniem kadr zajmujących się osobami starszymi. Jest to zgodne z postulatami ONZ i planem madryckim, póki co działania takie mają charakter raczej oddolny, niż odgórny – nie ma na razie systemowego programu dotyczącego zmiany kwalifikacji kadr medycznych, pomocowych czy edukatorów w kontekście zwiększającej się populacji osób starszych i zmian struktury wieku społeczeństwa.

Instytut Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę” zorganizował podyplomowe studia pn. „**Organizowanie pracy z Seniorami**”. Celem studiów jest dostarczenie wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu wspierania seniorów w środowisku rodzinnym, lokalnym i instytucjonalnym. Program studiów zakłada przekazanie wiedzy dotyczącej starzenia się i starości m.in. z obszaru socjologii, psychologii, kultury i polityki społecznej oraz dobrych praktyk pracy z seniorami w Polsce i zagranicą. W ten nurt wpisuje się także projekt realizowany przez Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych „**Metody edukacji osób starszych**”, o którym można przeczytać w innym miejscu tej publikacji.

Literatura:

Błądowski, P. *Polityka wobec osób starych – cele i zasady*. Studia BAS, Nr 2(30) 2012, s. 201–216.

Boni, M. (red.). (2009). *Polska 2030. Wyzwania rozwojowe*. Wyd. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.

Ageing Report, Komisja Europejska, 2012.

Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012, Eurostat, 2012.

Zoom na UTW, raport z badania, Warszawa 2012.

www.seniorzywakcji.pl

www.mpips.gov.pl

Joanna Zienkiewicz

Projekt „Metody edukacji osób starszych” w pigułce

Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych w drugiej połowie 2013 roku zrealizowało projekt: „**Metody edukacji osób starszych**” współfinansowany ze środków otrzymanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.

Dlaczego postanowiliśmy zrealizować projekt?

Już od dawna obserwujemy współczesny rynek szkoleniowy i jego zmiany. W naszym odczuciu wraz ze starzejącym się społeczeństwem zaczęła pojawiać się luka związana z edukacją osób w późnej dorosłości, dotycząca może nawet bardziej metod pracy z osobami starszymi niż brakiem oferty jako takiej. Wszak po 2000 roku silnie rozwinął się ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w ciągu kilkunastu lat zwiększyła się ich liczba z kilkudziesięciu do ok. 400. Obecnie w Polsce UTW skupiają 90 tys. słuchaczy (dane z raportu ZOOM na UTW). Ich oferta zazwyczaj jest bogata. Przeważają wykłady, popularne są też warsztaty artystyczne, taneczne, gimnastyczne i sportowe, kółka (podróżnicze, turystyczne), zajęcia komputerowe i językowe oraz poradnictwo. UTW mają także bogatą ofertę towarzyską (wyjazdy, imprezy okolicznościowe, koncerty, spotkania autorskie). Jednak wśród tych propozycji rzadko spotyka się zajęcia warsztatowe wykorzystujące aktywne metody uczenia, które dotyczyłyby np. nabycia kompetencji miękkich i zakładały przećwiczenie nowych umiejętności (wyjątek stanowią zajęcia językowe i komputerowe). Co znamienne, odbiorcy UTW nazywani są zazwyczaj słuchaczami. Wskazuje to na bierny sposób uczenia się. Poprzez realizację tego projektu postanowiliśmy to zmienić. Naszym głównym

celem było poszerzenie oraz wzrost jakości działań rozwojowych w UTW i innych organizacjach działających na rzecz seniorów. Chcieliśmy pokazać różne metody edukacji osób starszych i je upowszechnić. Ważne dla nas także było przyjrzenie się specyfice tego etapu życia człowieka w kontekście z jednej strony zmieniających się uwarunkowań poznawczych, na które mają wpływ deficyty i ograniczenia związane z pogarszającą się kondycją fizyczną, zdrowiem, a także zmianą ról społecznych – a z drugiej strony – w kontekście ogromnego potencjału tkwiącego w osobach starszych z racji bogactwa ich doświadczeń życiowych i, często, bogatej wiedzy.

Kto jest odbiorcą projektu?

Do projektu zaprosiliśmy osoby zainteresowane wsparciem aktywności społecznej osób w później dorosłości oraz chcące poszerzyć kompetencje w zakresie pracy z grupami w wieku 60+. W wyniku rekrutacji z ponad 40 osób wybraliśmy 20, które chciały:

- ◆ podnieść wiedzę w zakresie metodyki uczenia osób w późnej dorosłości,
- ◆ poznać praktyczne wskazówki dotyczące realizacji projektów dla seniorów,
- ◆ poznać różne procesy związane ze starzeniem się,
- ◆ dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie edukacji seniorów.

Co zrobiliśmy?

Przeprowadziliśmy kilka różnorodnych działań służących podniesieniu jakości działań edukacyjnych skierowanych do osób w późnej dorosłości. Założyliśmy, że realizacja naszego projektu przyczyni się do poszerzenia zakresu tematycznego zajęć proponowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne organizacje działające na rzecz osób w późnej dorosłości (jednym z warunków zaliczenia było poprowadzenie sesji dla seniorów).

W ramach projektu zaplanowaliśmy:

1. **Seminarium** – całodniowe wydarzenie, w trakcie którego odbyły się wykłady ekspertów dotyczące biologicznych, psychologicznych i społecznych aspektów przekroczenia 60. roku życia, panel dyskusyjny mający na celu odpowiedzieć na pytanie „Senior uczący się – czyli

kto?”. Zaproszeni goście zaprezentowali również różne projekty aktywizujące seniorów i podzielili się swoim doświadczeniem z pracy z tą grupą osób.

2. **Szkolenie** dla prowadzących zajęcia z seniorami. Podczas dwóch dwudniowych sesji – uczestnicy szkolenia:
 - ◆ pogłębili wiedzę o specyfice uczenia się osób w późnej dorosłości i swój warsztat metodologiczny,
 - ◆ podnieśli kompetencje praktyczne w zakresie pracy z osobami w późnej dorosłości,
 - ◆ przygotowali programy zajęć do pracy warsztatowej z grupami 60+.
3. **Warsztaty dla seniorów realizowane przez przeszkolonych w ramach projektu wykładowców/trenerów.** Warsztaty przeprowadzone były w różnych miejscach Polski w organizacjach, z którymi współpracują uczestnicy projektu. Szkolenia dla seniorów trwały od 4 godzin do dwóch dni. Pozwoliły uczestnikom szkolenia na:
 - ◆ praktyczne wdrożenie przygotowanych zajęć,
 - ◆ zastosowanie wiedzy z seminarium i szkoleń w praktyce.
4. **Wydanie publikacji** „Edukacja osób starszych, uwarunkowania, trendy, metody.” zbierającej i podsumowującej doświadczenia wyniesione z realizacji projektu „Metody edukacji osób starszych”.
5. W ramach projektu zaplanowana jest także czterogodzinna **konferencja**, prezentująca wyniki półrocznej pracy. Część uczestników projektu opowie o metodach pracy z seniorami, które poznali lub których znajomość pogłębili w trakcie szkoleń. W drugiej części spotkania wspólnie z zaproszonymi do panelu dyskusyjnego ekspertami uczestnicy konferencji dyskutować będą o prawdach i mitach w edukacji seniorów i otrzymają wydaną w ramach projektu publikację.

Podsumowanie

W chwili pisania tej części trudno odnieść mi się do ostatecznych rezultatów i wyników ewaluacji projektu „Metody edukacji osób starszych”. Jesteśmy jeszcze przed podsumowującą konferencją i upowszechnieniem niniejszej publikacji. Mimo to, sądząc np. po wielu pozytywnych informacjach zwrotnych od uczestników początkowego seminarium i szkolenia, śmiało mogę stwierdzić, że podjęliśmy się istotnej tematyki i że ten projekt raczej otwiera ważny temat edukacji osób starszych, niż go wyczerpuje. Doskonalenie form rozwoju i edukacji ludzi, dbanie o jakość świadczonych usług w tym

zakresie, odpowiadanie na potrzeby rozwojowe marginalizowanych grup społecznych powinno charakteryzować działania wszystkich współczesnych trenerów, wykładowców i innych osób prowadzących zajęcia edukacyjne.

Przemysław Kluge

Warsztaty trenerskie w projekcie „Metody edukacji osób starszych”

We wrześniu 2013 na dwóch warsztatach spotkali się trenerzy aktywni w pracy z seniorami i podjęli się zebrania dobrych praktyk w pracy z tą grupą odbiorców i przemyślenia metodyki warsztatów dla seniorów. Pierwsze wątki skupione były wokół tematyki potrzeb osób w wieku senioralnym, w szczególności potrzeb edukacyjnych. Drugi blok tematyczny podejmował problematykę różnych rodzajów grup senioralnych – i możliwości edukacyjnych w takowych grupach. Kolejny oscylował wokół uczestników zajęć edukacyjnych dla seniorów i zajęć międzypokoleniowych. Ostatni blok rozpoczął się dzieleniem się pomysłami na scenariusz pracy własnej z seniorami.

Wszystkie tematy były realizowane w mniejszych grupach i parach, i w taki sposób, by uczestnicy mogli poznać się nawzajem i wymienić doświadczeniem. Każdy temat kończył się dyskusją na forum i zbieraniem wniosków. Warsztaty prowadzili Edyta Bonk i Przemysław Kluge.

Warsztaty stworzyły możliwość wymiany doświadczeń i praktyk w pracy z seniorami. Uczestnicy zarażali się entuzjazmem i inspirowali do kolejnych pomysłów i działań na rzecz seniorów. Przede wszystkim jednak grupa i prowadzący skupili się na identyfikacji dobrych praktyk w pracy z seniorami i jej specyfiki w odróżnieniu do innych grup.

Rezultaty pracy grupy były na bieżąco zapisywane i dyskutowane. Wymiana pomysłów i doświadczeń zaowocowała energią i nowym spojrzeniem na dotychczasową pracę. Praca z materiałem teoretycznym, który uczestnicy odnosili potem do praktyki edukacji seniorów, dała efekt w postaci osadzenia intuicji i dobrych praktyk także w refleksji akademickiej.

W materiałach poszkoleniowych zawarto opracowane przez uczestników i zakładane wcześniej efekty:

- ◆ uwspólnione przez uczestników podstawowe uwarunkowania edukacji seniorów i senierek,
- ◆ pragmatyczne wskazania do formułowania celów przedsięwzięć edukacyjnych dla seniorów i senierek,
- ◆ grupowy katalog form pracy,
- ◆ pragmatyczne wskazania do planowania zajęć z seniorami i seniorkami.

Uczestnicy byli bardzo usatysfakcjonowani różnorodnością doświadczeń w grupie i wielością prezentowanych form pracy. Osoby wchodzące w jej skład charakteryzują się dużą otwartością i ciekawością doświadczeń innych. Transfer wiedzy i doświadczeń znalazł odzwierciedlenie w bogactwie opracowanych materiałów. Różnorodne doświadczenia nie stanowiły przeszkody w dialogu między uczestnikami, a wręcz go pogłębiły.

Grupa pracowała z wielkim zaangażowaniem i do tego w przyjaznej atmosferze. Uczestnicy byli nastawieni na wiedzę i na wymianę doświadczeń – nawet przerwy były poświęcane tym celom. Osoby wiele lat pracujące z seniorami chętnie dzieliły się swą ugruntowaną już metodyką pracy oraz czerpały nowatorskie pomysły od młodszych inicjatorów nietypowych praktyk związanych ze wsparciem tej grupy wiekowej.

Uczestnicy ocenili temat i dorobek warsztatu jako wartościowy i potrzebny im w pracy, a także inspirujący do poszukiwania nowych rozwiązań. Dyskutowano na przykład nad kwestią tego, czy istnieje specjalna metodyka pracy z seniorami. Grupa nie wypracowała jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ale z dyskusji wynikało, że praca z seniorami to po prostu praca trenerska uwzględniająca specyfikę potrzeb i nawyków osób starszych.

Wobec braku albo bardzo skąpej literatury, szkoleń i warsztatów z tej tematyki samo przedsięwzięcie zostało uznane za niezwykle cenne.

Beata Tarnowska

Edukacja komputerowa osób starszych. Jak to się robi w bibliotece?

Refleksje z wieloletnich doświadczeń w pracy z seniorami

Kiedyś myślałam, że świat starszych ludzi i wirtualny świat komputera niewiele mają wspólnego. Nierealne wydawało mi się objaśnianie osiemdziesięciolatkowi do czego służy wyszukiwarka internetowa albo zachęcanie siedemdziesięciolatki do rozmowy przez Skype. Przełomem w moim myśleniu o edukacji komputerowej osób starszych stało się przeprowadzenie pierwszych warsztatów komputerowych dla seniorów w bibliotece.

Od lat szkolenia komputerowe w bibliotekach cieszą się ogromnym zainteresowaniem seniorów ze względu na ich nieformalny charakter. Zajęcia w bibliotece nie kojarzą się ze szkolnym przymusem, studiowaniem na uczelni wyższej czy koniecznym dokształcaniem zawodowym w specjalistycznych placówkach edukacyjnych. Nie bez znaczenia jest prestiż instytucji kultury i poczucie bezpieczeństwa towarzyszące atmosferze biblioteki. Warto podkreślić zaufanie osób starszych do bibliotekarzy i biblioteki – jako miejsca otwartego i przyjaznego, gdzie mogą przyjść w dowolnym czasie i otrzymać potrzebne informacje. Seniorzy na zajęciach komputerowych czują się komfortowo, jeśli osoba prowadząca nie jest profesjonalistą używającym technicznego żargonu (np. informatykiem lub nauczycielem informatyki) i tłumaczy wszystko „krok po kroku”, starając się dostosować do ich percepcji, możliwości i potrzeb.

Przetamywanie lęku przed światem cyfrowym

Seniorzy odczuwają lęk przed komputerem, Internetem i całym światem cyfrowym, którego nie znają i trudno im go zrozumieć. Ważne, aby uświa-

damiać osobom starszym, że korzystanie z nowoczesnych technologii nie jest celem samym w sobie, lecz środkiem służącym poprawie jakości ich życia. Osoby cyfrowo wykluczone często nie zdają sobie sprawy z tego, że korzystanie z komputera i Internetu może im ułatwić rozwiązywanie problemów czy załatwianie spraw w codziennym życiu.

Seniorzy uczestniczący w warsztatach komputerowych z jednej strony są punktualni, zdyscyplinowani i ciekawi nowej wiedzy, z drugiej zaś – trochę niepewni. U niektórych można dostrzec załężnione spojrzenia, zwątpienie, czasem bezradność i niepokój, czy zdołają to wszystko pojąć.

Od lat stosuję sprawdzony „przepis” na poprawę samopoczucia seniorów rozpoczynających naukę. Najczęściej na początku trzecich zajęć wymieniam wszystkie pojęcia komputerowe, które są już zrozumiałe dla wszystkich. Mówię, że wystarczyły tylko dwa spotkania, a umiemy uruchomić komputer poprzez włączenie trzech przycisków (*listwa zasilająca, jednostka centralna i monitor*), nieobce są nam takie pojęcia, jak: *ekran powitalny i system operacyjny Windows*, a dalej – *monitor, pulpit, pasek zadań, menu Start, obszar powiadomień*. Rozumiemy już, czym jest *klikanie, lewy i prawy przycisk myszki, scroll, plik, folder, ikona, przeglądarka internetowa, minimalizowanie, powiększanie, pomniejszanie oraz zamykanie okna programowego, pasek adresu internetowego* i wreszcie – *sam adres internetowy*, zaczynający się od *www*. Kiedy tak przemawiam, wszyscy w skupieniu słuchają, zgodnie przytakując i widzę, jak powoli się odprężają. Zaczynają się pojawiać pierwsze uśmiechy satysfakcji. Wtedy dodaję, że w trakcie dalszej nauki będzie jeszcze lepiej, więcej się dowiemy i razem nauczymy. Bardzo ważne są takie wartościujące, a zarazem motywujące wypowiedzi. Zajmuje to nie więcej niż dziesięć minut na początku kolejnych zajęć, a seniorzy czują się bardzo podbudowani i zmobilizowani do dalszej pracy, wierzą w swoje możliwości i najważniejsze, że... nauka zaczyna im sprawiać radość. Dzięki dobrej komunikacji z seniorami udaje się pokonać barierę strachu przed komputerem, a także znacząco wzrasta ich samoocena. Zresztą satysfakcja jest po obu stronach, dzięki czemu z przyjemnością prowadzę te zajęcia.

Prosty język

Prowadząc zajęcia komputerowe należy używać prostego, obrazowego języka, często powtarzać nowe terminy, a tempo wypowiedzi dostosować do możliwości odbioru i rozumienia słuchaczy. Tłumacząc trudne terminy i pojęcia warto odwoływać się do osobistych doświadczeń, wiedzy i zainteresowań uczestników, a także do czytelnych dla nich skojarzeń. Np. mówiąc

o podwójnym kliknięciu porównujemy tę czynność do wchodzenia do pokoju (najpierw pukamy do drzwi, potem je otwieramy), a kasowanie znaków za pomocą klawisza *Backspace* przypomina prucie robótki na drutach, itp. Należy cierpliwie objaśniać całą komputerową filozofię, bo starszy człowiek, patrząc na ekran monitora, nie widzi ikon czy plików – widzi ciąg znaków i trzeba go nauczyć rozróżniania tych elementów. Starsi często mają też błędne pojęcie wirtualnej rzeczywistości, zasiadają przed komputerem i pytają: „gdzie jest ten Internet?”.

Elastyczność

Dobrym pomysłem na wprowadzenie swobodnej, nieformalnej atmosfery jest urozmaicenie zajęć żartami, czy anegdotami. Trzeba być elastycznym i uczyć dokładnie tego, czego seniorzy oczekują, a nie realizować ściśle plan zajęć. Zawsze przygotowuję scenariusz kursu, który potem dostosowuję do potrzeb uczestników, do ich poziomu zaawansowania. Uczymy się pisania w edytorze tekstu, obsługi przeglądarki internetowej, znajdowania informacji w Internecie za pomocą wyszukiwarki Google, zakładania konta poczty elektronicznej, wysyłania maili z załącznikami. Pokazuję między innymi, jak w prosty sposób poruszać się w Internecie – prezentuję stronę www biblioteki i jej profil na Facebooku, a także tematyczne fora internetowe (np. o zdrowiu). Uczę seniorów, jak wykorzystywać Internet jako narzędzie do komunikowania się – za pomocą poczty elektronicznej, Skypa czy Gadu-Gadu.

Krok po kroku

Choć seniorzy chętnie notują, skupiając swoją uwagę na pisaniu, staram się im uświadomić, że skuteczniejsza w przyswajaniu wiedzy jest zabawa myszką komputerową połączona z relaksującymi ćwiczeniami przy poznawaniu najprostszych programów. Uruchamiamy *Painta*, potem *Pasjansa* i staramy się okiełznać „nieposłuszną ogoniastą mysz” (określenie humorystyczne jednego z uczestników), stosując metodę *drag and drop*, czyli „przeciągnij i upuść”. I różnie to na początku bywa: nagle komuś wszystko „ucieкло”, choć jest pewny, że trzymał myszkę w całkowitym bezruchu, z drugiej strony sali słychać głosy, że nie działa przycisk, albo że za mało jest miejsca na biurku wokół klawiatury...

Warto poświęcić trochę czasu na wytłumaczenie krok po kroku poczty elektronicznej – tu górują ci, którzy wszystko notują – bo części składowe *adresu e-mail* (*login*, *nazwa użytkownika*, *domena*) długo myślą się seniorom.

Drobne radości

Seniorzy chyba najbardziej lubią wysyłać maile, a już na pewno dużą radość sprawia im pobieranie i wysyłanie załączników oraz elektronicznych kartek okolicznościowych. Wyszukiwarka Google i przeglądanie zasobów grafiki, a następnie zapisywanie obrazów na dysku twardym komputera w wybranych lokalizacjach (*Moje dokumenty* lub *Pulpit*) sprawia początkowo trochę kłopotu, ale kolejne przykłady i kilkakrotne próby dodają pewności i w końcu nawet tajemniczo brzmiące polecenie „*Zapisz jako...*” daje się opanować... choć nie zawsze potem wiadomo, gdzie szukać zapisanego elementu na komputerze.

Seniorzy chętnie wymieniają się adresami poczty elektronicznej, a kiedy zaczynają mailować między sobą, tworzą się pierwsze wirtualne kontakty towarzyskie.

Na kursie jest też czas na *prasę internetową*, *sklepy internetowe*, a nawet *sms-y z bramki internetowej*.

Dużą frajdę na zakończenie każdego kursu sprawia seniorom zgrywanie zdjęć z aparatu cyfrowego. Przed rozpoczęciem zajęć każdy z uczestników wyraża zgodę na robienie takich zdjęć podczas kursu. Na ostatnich zajęciach jedna chętna i odważna osoba za pomocą *kabla usb* kopiuje te zdjęcia na dysk komputera, a potem wszyscy razem oglądają je na monitorze, wyświetlając skopiowane fotografie jako *pokaz slajdów*.

Wielokrotnie, kiedy kończyłam kolejne warsztaty komputerowe z seniorami, widziałam przed sobą ludzi zadowolonych, pełnych entuzjazmu, którzy twierdzili, że pokonali lęk przed komputerem, a udział w zajęciach w bibliotece poprawił ich samopoczucie, wzmocnił poczucie własnej wartości i pomógł zrozumieć współczesny świat.

Magdalena Bury-Zadroga

Na przekór stereotypom – zajęcia w terenie z seniorami

Przeprowadziłam mały eksperyment na potrzeby niniejszego artykułu – zapytałam znajomych (wiek około 30-stki), jakie skojarzenia mają, kiedy myślą o seniorach. Z jakimi aktywnościami fizycznymi kojarzą im się osoby po 60-tym roku życia? Co robią ich rodzice w czasie wolnym? Uzyskane odpowiedzi wcale mnie nie zdziwiły, potwierdziły raczej moje własne wyobrażenia o życiu emerytów – jakże stereotypowo niesprawiedliwe. I tak: nadrzędną aktywnością seniorów jest spacer z wnukami, pielęgnowanie ogródka, ewentualnie nordic walking, a i tak to ostatnie jest głównie domeną kobiet, mężczyźni w tym czasie oglądają telewizyjne programy sportowe. Osoba na emeryturze nie ma większych obowiązków, a szanse na rozwój i doświadczanie nowych bodźców ograniczają się do rozwiązywania krzyżówek i oglądania programów podróżniczych. Owszem, są Uniwersytety Trzeciego Wieku i programy aktywizujące, ale tylko dla nielicznych. Dane dotyczące procentu osób starszych biorących udział w zajęciach proponowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku mogłam sprawdzić w Internecie. Wpisałam w wyszukiwarkę zapytanie dotyczące liczebności słuchaczy UTW i... okazało się, że stanowią oni prężnie rozwijającą się grupę społeczną. Swoje myślenie o tym, jacy są seniorzy, mogłam zweryfikować jedynie poprzez spotkania z nimi, wspólne rozmowy i aktywności.

Opowiem Ci dzisiaj, Czytelniku, o tym, jak jeden wyjazd zmienił moje wyobrażenia na temat seniorów.

Razem z Justyną Wicińską, instruktorką i koordynatorką programów rekreacyjno-edukacyjnych Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+, oraz Katarzyną Bulińską, instruktorką ćwiczeń siłowych dla osób niepełnosprawnych oraz programów profilaktycznych dla osób

starszych, zorganizowałyśmy weekendowy wyjazd dla osób w wieku 50+ w Góry Stołowe. Mogę śmiało powiedzieć, że podczas tego wspólnego pobytu seniorzy przewartościli moje postrzeganie tej grupy wiekowej oraz pokazali sens stosowania świadomej gerontoprofilaktyki. O gerontoprofilaktyce usłyszałam niedawno, polega ona na myśleniu o później starości już od najwcześniejszych lat i mając ją na uwadze praktykowanie zdrowego, aktywnego życia. Podjęłam zobowiązanie sama wobec siebie, że już teraz zacznę myśleć o mojej sprawności fizyczno-umysłowej na emeryturze. Pragnę funkcjonować tak efektywnie, jak osoby, których dane mi było poznać.

„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić.”

Mark Twain

Już piątek zaczął się intensywnie. Cały dzień trwały zajęcia i gry integracyjne ćwiczące pamięć – uczyliśmy się imion członków grupy, poznawaliśmy ich zainteresowania, staraliśmy się zapamiętać cechy, które nas ze sobą łączą. Rozmowy zapoznawcze trwały do późnej nocy. Na sobotę zaplanowałyśmy program w nieco innej formie, która pozwalała na swobodę interpretacji i pobudzała ciekawość, bowiem uczestnicy nie wiedzieli, jakie zajęcia dla nich przygotowaliśmy i byli tego bardzo ciekawi. Postanowiłyśmy nie zdradzać im zbyt wiele, by sami mogli odgadnąć, czym są poszczególne punkty w planie dnia. I tak: 1) zmierzanie prosto do celu; 2) zdobywanie szczytów własnych możliwości; 3) gra w kolory; 4) dążenie do równowagi; 5) niebiańska symfonia; 6) tańce hulańce. Kolejno Seniorzy mieli okazję wziąć udział w: 1) strzelaniu z łuku – aktywność cieszyła się dużym zainteresowaniem, a trafione dziesiątki były przez wszystkich entuzjastycznie oklaskiwane, powspinać się na ścianie wspinaczkowej (punkt 2) – odważnych nie zabrakło! 3) gra w kolory to nic innego jak Chusta Klanzy (przypomina kolorowy spadochron o kształcie koła, wykorzystywana w zabawach ruchowych), która na tle pasma górskiego motywowała do chodzenia, biegania, podskakiwania i przebiegania. 4) przed kolacją seniorzy mieli zajęcia z jogi, podczas których pod okiem doświadczonej instruktorki mogli sprawdzić wytrzymałość ciał, a relaks na koniec wprowadził ich w błogi nastrój, który pozwolił im z przyjemnością słuchać niebiańskiej symfonii (punkt 5 w planie), czyli koncertu organowego w pobliskim kościele. Na koniec dnia zaprosiłyśmy uczestników do tańców w kręgu (punkt 6). Szczerze przyznam, że już po obiedzie miałam dość, poszłabym się zdrzemnąć, odsapnąć chwilę, napić herbatki, ale oni nie! Wieczorne tańce...przesiedziałam w fotelu, bo nadwyżona kostka dała o sobie znać.

Niedziela: 1) poranny zastrzyk energii; 2) outdoor; 3) wspólne smakowanie chwili. Ranek rozpoczęliśmy od wyprawy nad wodospad w góry, koniecznie z kijkami, nasi uczestnicy bowiem to wytrawni pasjonaci nordic walking. Potem zaprosiliśmy seniorów do gry w terenie, czyli outdooru. To już była stricte „moja działka”. Przygotowałyśmy w lesie stanowiska, porozstawiałyśmy niezbędne narzędzia do wykonania zadań, wytyczyłyśmy szlak, narysowałyśmy mapę, którą wręczyłyśmy seniorom podzielonym na dwie grupy. Zespoły ruszyły w teren z wcześniej przygotowanymi totemami i ... zaczęła się przygoda. Obawiałam się, że seniorzy mogą z różnych przyczyn nie chcieć wziąć udziału w rozwiązywaniu łamigłówek, że mogą nie znaleźć rozwiązania, że nie będą skłonni współdziałać z obcymi sobie ludźmi (część osób poznała się dopiero podczas zjazdu). Jakże niesłuszne były to obawy! Zespoły nie tylko rozwiązały wszystkie postawione przed nimi zadania, ale współpracowały między sobą, by każda drużyna mogła poszczycić się sukcesem w wykonaniu niełatwych zadań.

Na koniec wspólnie smakowaliśmy chwilę podsumowując cały wyjazd przy kawie i ciastku. Dla mnie to był moment szczególnej refleksji nad tym, jak chcę by wyglądało moje własne życie na emeryturze. Patrzyłam na seniorów, których dane było mi poznać, na ich zapał, radość życia, chęć jego eksplorowania i doświadczania NOWEGO.

Outdoor dla Seniorów jest alternatywną do tradycyjnych zajęć ruchowych, angażuje emocjonalnie i fizycznie. Seniorzy mają w sobie wytrwałość w dążeniu do celu, nastawieni są na rozwiązywanie problemów oraz współpracę. Przy opracowywaniu zadań należy jednak pamiętać o tym, by ćwiczenia nie były zbyt obciążające (podnoszenie ciężkich przedmiotów, szybkie przemieszczanie się) ani za proste (nie wzbudzą motywacji do podjęcia wyzwania). Ważne są też podstawowe kwestie: duża czcionka w instrukcji, dłuższy czas na przygotowanie odpowiedzi, danie dobrowolności w wykonaniu zadań, dbanie, by podczas marszu od stanowiska do stanowiska nikt nie został w tyle. Sami uczestnicy wspominali, że ważna jest ładna pogoda, bowiem w czasie deszczu w lesie nie trudno o upadek. Na szczęście towarzyszyło nam słońce i umiarkowana temperatura.

Już w drodze powrotnej, zapytałam Justynę, dlaczego od kilku lat pracuje głównie z osobami w późnej dorosłości. Oto co odpowiedziała:

Bo starość wcale nie musi być smutnym okresem życia. Zaprzestanie pracy zawodowej wiąże się ze zwiększeniem ilości czasu wolnego, co daje szansę na realizowanie własnych zainteresowań i włączanie się w ciekawe inicjatywy. Coraz więcej osób starszych poszukuje zajęć, które pozwalają im zachować sprawność fizyczną i umysłową oraz dostarczają nowych, niezapomnianych

wrażeń. Seniorzy to bardzo pogodni ludzie z dużym dystansem do siebie. Nie przeszkadza im wiek i ewentualne ograniczenia ciała, potrafią być młodzi duchem cieszyć się kolejnym etapem swojego życia. Odpowiednio zmotywowani, gdy raz spróbują i poczują siłę, jaką daje działanie w grupie, są chętni do systematycznego udziału we wszelkich formach aktywności. Praca z osobami starszymi wymaga dużego zaangażowania, lecz jednocześnie daje ogromną satysfakcję. Seniorzy bowiem w zupełnie bezinteresowny sposób potrafią okazywać wdzięczność i chętnie poświęcają swój czas i energię na podejmowanie wspólnych inicjatyw. Wystarczy zapewnić im odpowiednie wsparcie, aby uwierzyli we własne możliwości.

I niech ta myśl pozostanie z Tobą, Czytelniku, na dłużej.

Magdalena Zylik

Międzypokoleniowość – co to takiego?

*„Nastąpiła nowa era
Jest obsługa komputera
Nauczymy dziadka, babcię
Jak korzystać z tego łatwiej”*

Dla mnie definicja międzypokoleniowości jest bardzo prosta. Międzypokoleniowość jest przestrzenią, miejscem, czasem, gdzie ludzie w różnym wieku, a więc przedstawiciele innych pokoleń mogą się spotkać i przebywać ze sobą. Tak, jak w refrenie piosenki napisanej przez uczestników projektu „Most Pokoleniowy”:

„Budujemy most by się na nim spotkać;
miłość dać, nie tylko brać;
wspólne dobro tworzyć chcemy;
z naszych przeżyć moc czerpiemy”.

Aktywności, jakie ludzie będą podejmować w ramach tych spotkań, jest już kwestią drugorzędną, ponieważ przebywając razem człowiek może czerpać od innych i dawać równie wiele. Może być to zwyczajne, codzienne spotkanie na ulicy, przypadkowa rozmowa w tramwaju, wspólne zakupy.

Po co więc tworzyć specjalne projekty ukierunkowane na aktywność seniorów i działania międzypokoleniowe? Myślę, że ich cel jest taki sam, jak tych zwyczajnych, codziennych spotkań na ulicy, w kawiarni, czy w sklepie. Zmienia się tylko ich wymiar i oddziaływanie. Realizacja projektów międzypokoleniowych angażuje o wiele więcej osób, instytucji, a także pieniędzy. Dzięki temu mają one realny wpływ na szersze środowisko, społeczność lokalną. Jest to przeniesienie mikrooddziaływania na wymiar makro.

Pozytywne skutki takich działań można zaobserwować w społecznościach, w których są realizowane takie projekty, jak „Most Pokoleniowy”. Związane są one ze wzrostem tolerancji wobec osób starszych, zmniejszaniem barier i osłabianiem stereotypów, budowaniem sieci społecznych i lokalnych. Wszystko to wpływa na większą spójność społeczną, wzmacnianie postawy obywatelskiej. Dlatego nie wolno rezygnować z działań, które „pracują” na rzecz dialogu międzypokoleniowego. Musimy pamiętać, że w dalszym ciągu w wielu społeczeństwach „normalnością” jest tzw. konflikt pokoleń, brak akceptacji seniorów, marginalizacja i wykluczanie ich ze społeczeństwa.

Etapy pracy w działaniach międzypokoleniowych

Praca przy realizacji działań międzypokoleniowych na pozór może wydawać się bardzo łatwym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego, lub na realizację altruistycznych ciagot – pomocy innym. I rzeczywiście tak może być, jeśli dobrze pozna się charakter takiej pracy. Jednym z kluczowych elementów jest to, aby podczas realizacji takich projektów, pamiętać o pewnych etapach procesu, który zachodzi w grupie międzypokoleniowej, i uwzględniać je w swoich działaniach i planie pracy. Z moich obserwacji i doświadczeń mogę wyróżnić trzy podstawowe etapy formowania i przekształceń zachowań w grupie międzypokoleniowej:

- ◆ etap strachu, lęku, niepewności,
- ◆ etap osvajania, przełamywania lodów,
- ◆ etap zamiany ról – mistrz staje się uczniem, a uczeń mistrzem.

Również w tym przypadku tekst piosenki świetnie oddaje charakter zmian:

„Było trudno na początku; ale wszystko jest w porządku;
pojawiały się też schody; przełamaliśmy już lody.
Nastąpiła nowa era; jest obsługa komputera;
nauczymy dziadka, babcię; jak korzystać z tego łatwiej.
Dziadek wnukom opowiada; o przeszłości i zabawach,
babcia uczy gotowania i dobrego zachowania”.

Nowe doświadczenie

Pierwszy etap strachu, lęku, niepewności występuje we wszystkich grupach wiekowych, z którymi pracowałam. Jednak w spotkaniach międzypokoleniowych sprawa wydaje się o wiele bardziej poważna z wielu powodów. W działaniach łączących pokolenia mamy do czynienia z dużą różnicą

wieku wśród uczestników. Jest to o tyle trudne, że coraz mniej jest rodzin wielopokoleniowych, gdzie jedna i druga strona mogła mieć okazję przebywania ze sobą. Często spotkanie gimnazjalisty z seniorem i seniora z gimnazjalistą jest zupełnie nowym doświadczeniem dla jednej i drugiej strony. Dlatego zadaniem trenera, czy koordynatora jest stworzenie przyjemnej, bezpiecznej atmosfery, która pozwoli na otwartość i szczerłość uczestników, np. poprzez wcześniejsze rozmowy, wspólne dyskusje itp.

Różnorodność pracy

W momencie, kiedy osoba pracująca z grupą międzypokoleniową, podejmie aktywność na rzecz budowania atmosfery sprzyjającej pracy, zachodzi naturalne przejście do drugiego etapu – osvajania, przełamywania lodów. Trener może przeprowadzić grupę przez ten etap stosując między innymi: gry, zabawy integracyjne. Należy mieć na uwadze to, że obie grupy: seniorzy i młode pokolenie różnią się od siebie dynamiką pracy, otwartością na proponowane ćwiczenia, aktywnością. Wynika to z faktu różnorodności doświadczeń, jakie niesie za sobą długość życia seniora i młodej osoby. Seniorzy częściej chcą przyglądać się wykonywanym ćwiczeniom niż brać w nich udział, z większym dystansem podchodzą do proponowanych zadań, chętniej wykonują zadania w grupie, co wiąże się z mniejszą ekspozycją społeczną. Dlatego ważny jest tutaj dobór technik i zadań do obu grup. Należy szukać takich ćwiczeń, które podczas realizacji będą zmniejszały lęk jednej grupy do drugiej.

Spadają maski

Po drugim etapie oswojenia i przełamywaniu lęku oraz barier następuje, jak dla mnie, najbardziej fascynujący etap pracy w projektach międzypokoleniowych – etap zamiany ról. Znika zależność Mistrz-Uczeń. Każdy jest równy i ma tyle samo do przekazania drugiej osobie, co inni. Wtedy następuje największy i najbardziej efektywny transfer wymiany wiedzy, doświadczeń i umiejętności. Zderza się to, co nowe, z tradycją. Wymiana może być jednokierunkowa bądź dwukierunkowa. Jedna i druga jest niesamowicie ciekawa i efektywna. Wymiana jednokierunkowa polega na tym, że jedna osoba dzieli się z drugą swoją wiedzą, umiejętnościami, doświadczeniem, druga osoba jedynie słucha i uczy się, np. gimnazjalista uczący seniora obsługi komputera, lub senior, który pokazuje młodej osobie jak sklejać modele samolotów. Drugi rodzaj wymiany, jaka może mieć miejsce przy projektach międzypokoleniowych, to wymiana dwukierunkowa, która

pozwała przebywać obu grupom razem i robić coś wspólnie, nastawiona jest szczególnie na wspólne spędzanie czasu, np. uprawiając sport.

Szerszy kontekst działań

Projekty, działania międzypokoleniowe, ważne są nie tylko ze względu na samych uczestników, ale również na społeczność, w której się one odbywają. Dobre projekty międzypokoleniowe pozwalają ludziom wychodzić poza utarte schematy myślowe i stereotypy, wymieniać się wiedzą i doświadczeniami z obustronną korzyścią, a przede wszystkim pozwalają się ludziom spotkać.

”Za co lubisz zimę, babciu? – spytała mała, wyglądając przez okno na zamrznięte jezioro.

Zimę lubię tak jak swoją starość – za spokój, za pogodzenie różnych kolorów życia w jednym białym, za to, że przybliża ona do siebie ludzi... Widzisz, lód połączył dwa brzegi jeziora, można biec do siebie po wodzie.”

T. Ruciński

Karolina Buszkiewicz, Paulina Wójcik

To ty byłeś kiedyś młody, dziadku? – metoda biograficzna wspierająca dialog międzypokoleniowy

*Dzięki udziałowi w tych warsztatach
zdobyłem energię i inspirację na kolejne 20 lat.*

80-letni uczestnik warsztatów międzypokoleniowych

Dlaczego w tytule zadałyśmy tak, mogłoby się zdawać, banalne pytanie? Po prostu... spotykamy się z podobną reakcją podczas naszych warsztatów.

Gdy jako dzieci poznajemy naszych dziadków, często klasyfikujemy ich jako osoby starsze, a na pewno „bardziej dorosłe” niż nasi rodzice. Rzadko kiedy zastanawiamy się nad tym, że i oni byli kiedyś młodzi, choć wynika to z cyklu życia. Na co dzień widzimy ich twarze pokryte zmarszczkami, siwe włosy, trudno więc sobie wyobrazić, że kiedyś też mieli 5, 10 czy 15 lat. Niektórzy z nas mają niewiele fotografii z dzieciństwa dziadków, lub mało wiedzą o tym, co oni robili, kiedy byli dziećmi. Oczywiście są też tacy, którzy wiedzą dużo i znają historię swojej rodziny. Ale żeby od razu wspominać z dziadkiem lub babcią znajomego naukę jazdy na rowerze, albo rozmawiać o tym, jaką lubię muzykę?

Trenerzy, prowadzący warsztaty międzypokoleniowe są do takich rozmów przyzwyczajeni, te tematy często poruszają uczestnicy ich zajęć.

Zacznijmy od początku – dlaczego prowadzimy warsztaty międzypokoleniowe?

Zjawisko starzenia się społeczeństwa jest coraz bardziej nagłaśniane w debacie publicznej, głównie z powodów ekonomicznych – podniesienia wieku emerytalnego i wysokości emerytur, w 2030 roku 46% ludności stanowić będą osoby w wieku emerytalnym (za: Prognoza ludności na lata 2003–2030 GUS). Starzenie się społeczeństwa wpływa na wszystkie aspekty naszego życia, być może jeszcze nie wszyscy to sobie uświadamiamy, ale z biegiem lat stanie się to coraz bardziej odczuwalne na co dzień.

Zaobserwowałyśmy w naszych środowiskach, że młodzi raczej nie mają kontaktu z osobami starszymi, chyba że z własnymi dziadkami. Ale i to też nie jest takie oczywiste – wiele osób już straciło własnych dziadków lub rzadko się z nimi widuje albo nie umie z nimi rozmawiać. W pracy często osoby starsze to nasi szefowie lub osoby, które odchodzą na emeryturę, mamy więc z nimi raczej znikomy kontakt. W przestrzeni publicznej osoby młodsze i starsze spotykają się w środkach komunikacji miejskiej, w ośrodkach zdrowia, w sklepie, teatrze, kościele, czyli w miejscach, które nie sprzyjają rozwinięciu trwalszej znajomości.

Osobiście uważamy, że warto mieć kontakt z osobami z różnych pokoleń, aby ze sobą rozmawiać, uczyć się od siebie, poszerzać swoją wiedzę oraz aby po prostu być razem. Z potrzeb naszej misji, rozmów z seniorami i inspiracji, na którą składały się opowieści Jaca Jakubowskiego, superwizora Grupy TROP, o międzypokoleniowych działaniach lokalnych¹, warsztaty międzypokoleniowe w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich i działania Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, postanowiłyśmy poprowadzić nasz pierwszy pilotażowy warsztat międzypokoleniowy dla 5 seniorów i 6 studentów. Efekt – chęć dalszej pracy z grupami mieszanymi wiekowo, tworzenia dla nich warunków do współpracy podczas warsztatów, służącej przełamaniu wzajemnych barier i uprzedzeń.

Jak pracujemy?

Uczenie się z własnej biografii i biografii innych jako metoda

Pierwszy etap naszych warsztatów biograficznych daje przestrzeń uczestnikom do przyjrzenia się własnej biografii i temu, co w niej było naprawdę ważne, zachęca do podsumowania różnego rodzaju doświadczeń z okresu

¹ <http://seniorzywakeupi.blogspot.com/2012/02/znalezcie-miejsce-miedzy-poczuciem-wasnej.html>

całego życia. Temat refleksji może zostać dowolnie dobrany przez trenera, w zależności od celu i tematyki zajęć (np. ważna osoba w moim życiu, punkty zwrotne, najważniejsze wspomnienia). Następnie uczestnicy dobierają się w pary międzypokoleniowe, w których dzielą się osobistymi przeżyciami i emocjami. Dzięki takiej wymianie doświadczeń osoby z różnorodnym bagażem życiowym i tłem historycznym dowiadują się czegoś o sobie nawzajem. Mogą spojrzeć na drugiego człowieka poza kontekstem jego wieku, narodowości, zawodu. Często z zaskoczeniem odkrywają wiele podobieństw w swoich historiach. Opowiadanie wspomnień jest momentem, kiedy uczestnicy konstruują i przeżywają swoją biografię na nowo, mogą wzajemnie uczyć się z wcześniejszych doświadczeń.

Na co warto zwrócić uwagę, stosując tę metodę?

Ważne jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do komunikacji i wymiany osobistych historii. Na początku warsztatów biograficznych warto zadbać o dobrą atmosferę i zaufanie w grupie. Dobrze, aby udział w tego rodzaju aktywności był dobrowolny. Ważna jest współpraca oparta na partnerstwie, aktywnym słuchaniu, uważności, zaciekawieniu historią drugiej osoby, empatii. Podczas stosowania tej metody mogą pojawić się różnorodne emocje, dlatego warto zadbać o odpowiednią atmosferę pracy, uprzedzić uczestników o tym, że mogą odczuwać na przykład smutek, żal, radość czy wzruszenie i że mogą sobie je okazywać podczas rozmowy.

Korzyści z zastosowania metody biograficznej w projektach międzypokoleniowych

Metoda biograficzna pozwala na nawiązanie szczerego dialogu między osobami z młodszego i starszego pokolenia. Wymiana doświadczeń i dostrzeżenie podobieństw mimo powierzchownych różnic, pozwala na przełamanie uprzedzeń w stosunku do osób w innym wieku oraz umacnia więzi międzypokoleniowe. Uczestnicy warsztatów często z zaskoczeniem odkrywają, że niezależnie od wieku, wszyscy mają za sobą ważne doświadczenia, a różnorodność tych przeżyć stanowi bogactwo, z którego wzajemnie mogą czerpać.

Rozmowa z drugą osobą o ważnych wspomnieniach pozwala spojrzeć z perspektywy na własne życie, zaakceptować swoją życiową historię i ją uporządkować. Pozwala często także znaleźć odpowiedzi na ważne pytania. Proces uczenia się z własnych doświadczeń pomaga zaplanować dalszą część życia

oraz wspiera człowieka w przezwyciężaniu codziennych trudności. Uczestnicy często określają to doświadczenie jako wzbogacające i porządkujące.

Dobre praktyki – dwa międzynarodowe projekty w Krzyżowej

W 2013 roku prowadziłyśmy warsztaty biograficzne w trakcie dwóch międzynarodowych projektów, realizowanych przez Fundację „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego. Były to spotkania wielopokoleniowe, w których uczestniczyło 20–25 uczestników z różnych krajów europejskich w wieku od 16 do 85 lat. Były one okazją do spotkania osób z różnych kultur, pokoleń, z różnymi doświadczeniami osobistymi.

W spotkaniach wykorzystywano nieformalne metody uczenia się, takie jak: warsztaty biograficzne, teatralne, muzykoterapię. W trakcie wspólnie spędzanego tygodnia uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami, wspólną pasją, jaką jest muzyka, dyskutowali nad znaczeniem muzyki we własnych biografjach. Osobiste przeżycia uczestników pokazywały, że każdy ma do opowiedzenia ciekawą historię, a zajmowanie się zarówno historią własną, jak i innych osób pozwalało na odkrywanie podobieństw, wzajemne czerpanie ze swoich doświadczeń, zbliżało ludzi w różnym wieku i różnych narodowości. Wieczorami uczestnicy integrowali się, grali w gry planszowe, wspólnie śpiewali. Z własnej inicjatywy organizowali wieczory talentów, podczas których na przykład uczyli innych rozmaitych tańców oraz piosenek w swoim ojczystym języku.

Na zakończenie projektów uczestnicy z zaskoczeniem mówili o tym, że zapomnieli o dzielących ich różnicach wieku. Byli zadowoleni z tego, że potrafią ze sobą rozmawiać i współpracować. Często też zauważali, że kontakty z osobami z innego pokolenia podczas warsztatów wpłynęły na osłabienie ich stereotypów wobec tej grupy, wcześniejsze poglądy na ten temat traciły na znaczeniu.

Beata Podlasek

Kobiecość w Jesieni Życia

– psychologiczne warsztaty dla kobiet

Wstęp

Oferta Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) jest niezwykle zróżnicowana, zawiera między innymi warsztaty psychologiczne. Od 2009 roku prowadzę cykl zajęć pt. „Kobiecość w Jesieni Życia” kierowanych do słuchaczek UTW. Cieszą się one ogromnym powodzeniem. W moim przekonaniu popularności warsztatów dla kobiet sprzyja osłabienie więzi, samotność, poczucie wyobcowania. Pomimo zmiany kulturowej w wielu kobietach nadal pozostała ogromna potrzeba obcowania z innymi kobietami, która niegdyś była zaspakajana w rodzinach oraz w lokalnych społecznościach. Dziś więzi rodzinne zdecydowanie uległy rozluźnieniu, a lokalną społeczność często trudno nawet zdefiniować – zwłaszcza w środowisku wielkomiejskim, przepelnionym odgradzonymi osiedlami. Taki stan rzeczy sprawia, że kobiety szukają bliskich relacji podczas warsztatów. I mimo początkowych oporów co do tej formy zajęć, przekonują się, że udział w nich pomaga im dokonać pozytywnych zmian w życiu. W artykule tym opowiem o moim doświadczeniu związanym z organizacją takich warsztatów, doбором tematyki i pracą z kobietami w okresie późnej dojrzałości.

Liczebność grupy i frekwencja

Prowadzone przeze mnie zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają dwie godziny dydaktyczne. Zajęcia kierowane są do niewielkiej grupy – zazwyczaj jest to 15–20 osób. To optymalna liczba, gdyż słuchaczki UTW nierzadko opuszczają zajęcia ze względu na stan zdrowia, wizyty lekarskie, wyjazd do

sanatorium itp. Przy 20 zapisanych osobach, najczęściej w zajęciach uczestniczy 12–15 osób, co jest najkorzystniejszą liczbą dla prowadzenia zajęć warsztatowych. Aby pracować z taką grupą warto na zajęcia zrekrutować 25 lub nawet 30 osób. Z mojego doświadczenia wynika, iż kilka z zapisanych osób nigdy się na zajęciach nie pokazuje. Niektórzy zapisali się przez przypadek lub zapisał ich ktoś inny (znajoma, członek rodziny), innym nie odpowiada prowadzący, forma zajęć lub grupa.

Opór przed warsztatową formą pracy

Dla części słuchaczy UTW trudność stanowi uczestnictwo w zajęciach określanych jako „warsztaty”. Zdarza się, że osoby, które zapisują się na zajęcia, nie zdają sobie sprawy, że mają one formę warsztatów lub nawet jeśli wiedzą o takiej formie, to są nastawione do niej nieufnie, czy nawet niechętnie. Wynika to najczęściej z braku wcześniejszych doświadczeń warsztatowych. Niezwykle ważna jest rola osoby prowadzącej, która powinna w jak najbardziej łagodny i przystępny sposób wytłumaczyć na czym polega warsztat. Warto zapewnić uczestniczki, które postrzegają siebie jako nieśmiałe i deklarują trudność w zabieraniu głosu na forum, iż dla nich także jest miejsce na tego rodzaju zajęciach. Czasem dobrym sposobem jest zrezygnowanie z obcobrzmiącego dla seniorów terminu „warsztat” i zamienienie go na bardziej znane pojęcie jak np.: „zajęcia”, „spotkanie”. Ważne jest bowiem, aby uczestniczki warsztatu czuły się bezpiecznie. Oczywiście nie zawsze termin „warsztat” budzi w uczestniczkach niepokój, jednak warto pamiętać, że może być on trudny i wówczas należy elastycznie podchodzić do stosowanej terminologii. Na pewno ważniejsze od nazewnictwa są cele zajęć i dobrane do nich metody pracy. We wszystkich materiałach promocyjnych dotyczących moich warsztatów seniorki mogą znaleźć informację, że celem zajęć jest wzmocnienie akceptacji „ja” u dojrzałych kobiet i ukazanie sposobów umożliwiających im lepsze funkcjonowanie psychospołeczne. Na pierwszych zajęciach wspólnie dookreśliłyśmy cele, wtedy pojawiają się takie pojęcia, jak poprawa samopoczucia, pozbycie się uczucia osamotnienia, uzyskanie wsparcia od kobiet, które są w podobnej sytuacji np.: niedawno przeszły na emeryturę lub wymiana doświadczeń różnych osób, które są na emeryturze od kilku, a czasem kilkunastu lat.

Uczestniczki poznają moje metody pracy w praktyce, są wśród nich: mini wykłady, dyskusje moderowane, praca w grupkach i praca indywidualna. Początkowe opory przed formą warsztatową zazwyczaj szybko znikają, a seniorki coraz swobodniej wymieniają się poglądami i doświadczeniami.

Grupa

Warto dodać kilka słów o zróżnicowaniu wiekowym wewnątrz grupy. Najmłodsza uczestniczka moich zajęć miała 56 lat, a najstarsza 90. Jest to różnica dwóch pokoleń więc czasem trudno znaleźć wspólną płaszczyznę. Ludzie na zajęciach są różni, nie należy się jednak tego bać, ani bagatelizować. Te różnice mogą być cenne, jak chociażby w dzieleniu się doświadczeniami i rozważaniu danego zagadnienia z różnych perspektyw.

W moim przekonaniu odmiennie niż w innych przedziałach wiekowych tworzy się grupa. Ważną rolę odgrywa odpowiednie przygotowanie sali. Układ sali, który w moim przekonaniu jest najkorzystniejszy, zapożyczyłam z zajęć socjoterapeutycznych, które kilka lat temu prowadziłam. Otóż znajdujące się w sali stoły zsuwam w taki sposób, że tworzą one prostokąt, wokół którego ustawiam krzesła. Takie ustawienie umożliwia widzenie każdej uczestniczki, a jednocześnie nie sprawia wrażenia układu przeniesionego z grupy terapeutycznej. Stoły dają uczestniczkom poczucie bezpieczeństwa, co szczególnie ważne przy nowej formie zajęć.

Kontrakt

Dla zapewnienia poczucia bezpieczeństwa istotne jest ustalenie kontraktu, czyli tradycyjne spisanie zasad pracy. Tu po raz kolejny można zaobserwować różnicę pomiędzy grupą seniorów, a innymi grupami szkoleniowymi. Jest ona spowodowana brakiem doświadczenia w konstruowaniu tego rodzaju kontraktów. Zdarza się oczywiście, iż wśród słuchaczek są osoby, które mają doświadczenie w zajęciach warsztatowych – wówczas spisanie zasad przebiega sprawnie. Jeśli jednak brak takiego doświadczenia, nierzadko ja inicjuję pierwszą zasadę. Zazwyczaj jest nią *mówienie do siebie po imieniu*. Jest to powszechnie stosowana norma, przy czym w grupie senierek niezbędne jest dokładniejsze omówienie celowości jej wprowadzenia. Trudności z wprowadzeniem tej zasady związane są z normami kulturowymi oraz różnicą wieku zarówno pomiędzy mną, a uczestniczkami jak i wśród samych uczestniczek. Sądzę jednak, że ta zasada sprzyja stworzeniu pewnej bliskości i intymności, co oczywiście komentuję. Ponadto akcentuję fakt, iż zwracanie się po imieniu nie jest równoznaczne z brakiem szacunku. W mojej dotychczasowej praktyce pracy z kobietami zawsze ta zasada zostawała zaakceptowana, przy czym jej wprowadzenie jest procesem, a dla niektórych uczestniczek stanowi pewną trudność – co omawiam na forum bądź indywidualnie. W kontrakcie zawsze też pojawia się: życzliwość, nieocenianie, tolerancja – nierzadko odwołuję się do nich w sytuacjach trud-

nych – zwłaszcza w pierwszych fazach procesu grupowego. Kolejna zasada, która raczej nie pojawia się w innych grupach, brzmi: „nie narzekamy”. Wprowadzenie jej jest w moim odczuciu początkiem zmian w postrzeganiu otaczającej rzeczywistości. Kolejna specyficzna norma brzmi: stroimy się. Seniorki często decydują się na zapisanie w kontrakcie zasady dbałości o własny wygląd, co bywa wyrazem sprzeciwu dla poglądu, że w pewnym wieku, już nie wypada dbać o siebie. Dla niektórych kobiet taka norma to odważna deklaracja zmiany w postrzeganiu siebie samej. Prowadząc grupy kobiet przez kilka lat, niejednokrotnie byłam świadkiem przemian zachodzących wewnątrz uczestniczek, ale też tych dotyczących zewnętrznej, wizerunkowej strony. Pozostałe punkty kontraktu zazwyczaj są standardowe, jak w każdej innej grupie, np.: nie spóźnimy się, w danej chwili mówi tylko jedna osoba, obowiązuje zasada dyskrecji. W sytuacji, gdy uczestniczki nie wskażą zasady, która z mojej perspektywy jest znacząca, proponuję ją sama i gdy słuchaczki zgadzają się, wpisują ją do katalogu norm obowiązujących w danej grupie. Bardzo często ustalenie kontraktu to pierwszy moment, gdy uczestniczki zaczynają myśleć o swoich potrzebach. Zastanawiają się nad tym, w jakiej atmosferze chcą pracować i czego oczekują od grupy. Jest to ważna chwila, bo uświadamiają sobie, że mają wpływ na warunki pracy i jej cele, często jest to dla nich nowym, otwierającym doświadczeniem.

Tematyka

Niezwykle ważny według mnie jest blok zajęć integracyjnych. Zazwyczaj 2–3 pierwsze zajęcia poświęcam w całości na integrację. Później stopniowo wprowadzam w tematykę zajęć. Ze względu na fakt, iż zajęcia są kierowane do kobiet wiele tematów w ścisły sposób łączy się z kobiecością, przy czym kilka pierwszych jest poświęconych wyłącznie rozumieniu istoty kobiecości i odniesienia jej do kobiecości dojrzałej. Następnie praca związana jest z tematyką potrzeb i wartości – tu w szczególny sposób także akcentuję moment życia, w jakim uczestniczki zajęć się znajdują. Dla wielu pań jest to temat trudny, wiele kobiet po raz pierwszy w życiu w świadomy sposób zastanawia się czego oczekuje i ku jakim wartościom zmierza. Większość słuchaczek dotychczas ukierunkowana była na realizację potrzeb innych. Trudną i ważną sferą potrzeb, które nierzadko stanowią temat tabu, są potrzeby intymne i potrzeby seksualne. W moim przekonaniu kluczowe jest zaakcentowanie i omówienie potrzeb z tego obszaru. Wśród tematyki zajęć znajdują się także zagadnienia związane z poczuciem własnej wartości, co również dla senierek jest niełatwe. Trzeba w tym miejscu pamiętać, iż wiele z nich wychowywało się w dość surowych (pod względem emocjonalnym) rodzinach, co było znamienne dla rozumienia procesu wychowawczego kilkadziesiąt lat

temu. W efekcie budowanie pozytywnej samooceny jest zadaniem, niezwykle trudnym. Do niełatwych tematów należy też tematyka samotności, która jest bardzo żywa wśród uczestniczek – liczną grupę stanowią wdowy lub osoby, które z różnych powodów zmieniły miejsce zamieszkania i czują się wyobcowane w nowym miejscu. Podczas zajęć poruszam też tematykę więzi międzypokoleniowych ze szczególnym uwzględnieniem ich znaczenia i potrzeby czerpania młodszych kobiet od starszych i odwrotnie. Jestem zdecydowaną przeciwniczką zamykania się w enklawach wiekowych, chociażby były one tak korzystne jak UTW. Uważam, że trzeba mocno akcentować konieczność oraz zyski z relacji międzypokoleniowych. Wśród podejmowanych w cyklu zajęć tematów znajdują się także takie zagadnienia jak: marzenia i cele życiowe, asertywność, komunikacja, inteligencja emocjonalna, pozytywne myślenie, granice, komplementy, kobieca solidarność, akceptacja siebie, sens życia, poczucie wolności, umiejętność prośzenia o pomoc. Wymienione tu tematy stanowią tylko część problematyki podejmowanej w trakcie zajęć pt. „Kobiecość w Jesieni Życia”. Chciałam ukazać jak szeroki jest ich zakres, a jednocześnie pragnę dodać, iż wszystkie tematy są osadzone wokół kobiecości i kobiecego punktu widzenia.

Efekty oczami uczestniczek

Warsztaty, w zależności od potrzeb uczestniczek, trwają przez rok, dwa lub trzy lata i powodują liczne pozytywne zmiany. Oto kilka wypowiedzi określających te zmiany: *Zapisałam się na zajęcia „Kobiecość w jesieni życia” ponieważ stwierdziłam, że ważne jest być kobietą w każdym wieku. Nawet nie podejrzewałam jak bardzo zmienię się pod wpływem tych zajęć. Na początku miałam kłopot z zabraniem głosu i mówieniem czy to o swoich problemach, czy nawet o radościach. Pod koniec zajęć nie dość, że zrobiłam się otwarta – umiem mówić o tym, co mnie boli – zaczęłam zwracać uwagę, w co się ubieram. Przed zajęciami myślałam, że to co najważniejsze, już jest poza mną. Teraz wiem, że mogę mieć marzenia i je mam. Na zajęciach uporłam się z kilkoma problemami, których nie rozwiązałam w przeszłości, poznałam siebie jaka jestem i polubiłam z tymi wadami, jakie mam (...).*

Inna uczestniczka, na pytanie co zyskała dzięki zajęciom, odpowiedziała: *Radość, uśmiech, poznałam wspaniałe osoby, nawiązałam przyjaźnie, stałam się bardziej otwarta na różne sprawy.*

Kolejna wypowiedź była następująca: *Dzięki zajęciom „Kobiecość w jesieni życia” zyskałam pewność siebie, jak radzić sobie w gorszych sytuacjach, nie dać się wykorzystywać, być asertywna, jak rozwiązywać problemy rodzinne,*

zyskiwać nowych przyjaciół, dbać o siebie pod względem urody, cenić swoją wartość.

I następna: Dzięki zajęciom zyskałam przyjaciółki. Spotkałam kobiety piękne duchem i ciałem. Wrażliwe, delikatne, chętne do pomocy. A przy tym pełne wdzięku czaru i elegancji. Doświadczyłam od nich wielkiej życzliwości i wsparcia w trudnych chwilach. Jestem szczęściarą, że znalazłam się w grupie takich osób. Jest się od kogo uczyć.

Wypowiedzi słuchaczek wskazują całe bogactwo korzyści oraz zmian jakie zachodzą w nich samych czy też w ich myśleniu na temat otaczającego świata.

Ponadto z zebranych opinii uczestniczek warsztatów (nie przywołanych tu), wynika znaczenie roli prowadzącego, szczególnej relacji czy więzi jaka się nawiązuje. Ważne dla nich są wspierające komentarze prowadzącego oraz zrozumienie pomimo różnicy wieku.

Z kolei z mojej perspektywy wynika, że przede wszystkim udział w zajęciach daje kobietom możliwość zbliżenia się do innych i porównania własnej perspektywy z innymi. Pozwala to uświadomić sobie, że możliwy jest wybór innej drogi (przełamanie stereotypu) lub utwierdzenie, iż dotychczasowa droga jest słuszna. Dotyczyć to może rozmaitych aspektów życia, począwszy od prostych spostrzeżeń związanych z prawem do organizowania czasu wolnego zgodnie z własnymi preferencjami, aż po zgodę na postrzeganie siebie jako kobiety pełnej witalności, mającej prawo do budowania nowych relacji z innymi, w tym również relacji intymnych. Ponadto niewątpliwą korzyścią jest przenoszenie bliskich relacji z zajęć na grunt prywatny. Podczas kilku lat pracy nierzadko byłam świadkiem nawiązywania więzi między kobietami, które charakteryzowały się ogromnym wsparciem, pomocą, a wreszcie przekształcały się w przyjaźnie, które nierzadko trwają nadal.

Edyta Bonk

Rola prowadzącego zajęcia edukacyjne z seniorami

Prowadzenie zajęć edukacyjnych, warsztatów i różnych inicjatyw dla seniorów to duże wyzwanie. Jak w pracy z każdą grupą możemy doświadczyć wiele trudności, ale też pięknych momentów. Czy jednak edukacja osób w późnej dorosłości jest w jakiś sposób specyficzna i wymaga innej metodyki? Czy przygotowywanie edukatorów do zajęć z osobami starszymi jest zasadne? Czy warto mówić o roli prowadzącego i dobrych praktykach w sytuacji uczenia seniorów?

W moim przekonaniu na każde z tych pytań można odpowiedzieć, że tak. Od wielu lat współpracuję z Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz Domami Opieki Społecznej prowadząc warsztaty i wykłady z zakresu psychologii oraz zajęcia ruchowe i terapeutyczne. Współtworząc i prowadząc też specjalizację dla ostatnich roczników studentów psychologii „Praca z seniorem” przestudiowałam niestety niezbyt obszerną jeszcze literaturę w tej kwestii. Owa różnorodność doświadczeń skłoniła mnie do zebrania swoistych refleksji na temat roli i funkcji nauczyciela, trenera czy edukatora osób starszych – czym mogłam się podzielić na warsztatach „Metody edukacji seniorów”. Pragnę jednak zaznaczyć, iż jest to mój subiektywny wybór dobrych praktyk i wypracowanych przeze mnie zasad pracy z seniorami. Zachęcam też do dyskusji – rozumiem, że wielu praktyków tego rodzaju porady może skwitować prostym: „to zależy...”. Sami to zresztą czyniliśmy na warsztatach i podczas seminarium.

Dobre praktyki w pracy edukacyjnej z seniorem

Cechy sprzyjające budowaniu dobrych relacji z seniorami:

1. **Sympatia** dla seniorów – otwartość, brak uprzedzeń i lęków wobec seniorów. Uważam, że prowadzący winien być zaangażowanym promotorem aktywnego, pomyślnego starzenia się.
2. **Szacunek** – może być wyrażany w różnych aspektach, np. w niespóźnianiu się (szacunek dla czasu seniora), w ustaleniu czy mówimy sobie na Ty czy na Pan/Pani, we wzajemnym szanowaniu granic fizycznych (np. praca z dotykiem) i psychologicznych (np. intymne rozmowy na forum grupy).
3. **Cierpliwość** – to cecha przydatna w każdej pracy grupowej, tu jednak tak ważna chociażby z powodu wydłużenia się czasu wykonywania pracy przez seniora, słabnących zmysłów (wzrok i słuch), częstego powtarzania oraz dużej potrzeby rozmowy, opowiadania u niektórych uczestników.
4. **Brak krytycyzmu** – prowadzący winien unikać negatywnych komunikatów, krytyki wobec seniorów na zajęciach edukacyjnych (to przeważnie zajęcia dobrowolne, bez ocen czy egzaminów) a stosować raczej wspierające informacje zwrotne. Nie należy jednak unikać trudnych tematów, np. tych dotyczących słabszych stron uczestnika, ważne jest natomiast jak o nich powiemy i jaką korzyść wyniosą z tego seniorzy.
5. **Zaangażowanie** – gdy prowadzący poświęci swój czas i jest zaangażowany w sytuację edukacyjną, seniorzy czują się docenieni i traktowani z należytą uwagą.
6. **Partnerstwo** – to wychodzenie z założenia „ja mam coś Państwu do przekazania, a Państwo macie mnóstwo doświadczenia i wiedzy”, to traktowanie seniorów nie z pozycji wszechwiedzącego eksperta i bez niepotrzebnego infantylnizmu.
7. **Wsparcie** – często seniorzy potrzebują delikatnej podpowiedzi czy wspólnego rozpoczęcia jakiegoś działania by potem z sukcesem zakończyć zadanie. Należy więc pomagać, ale nie wyręczać. Szczególnie ważne jest to w grupach mocno zróżnicowanych pod względem sprawności fizycznej czy funkcjonowania poznawczego.
8. **Empatia** – to umiejętność wsłuchania się w potrzeby grupy, zauważanie oznak oporu, obaw czy przerażenia (wielu seniorów ma problem z komunikowaniem swoich wątpliwości).
9. **Motywowanie** – Jestem przekonana, prowadząc najróżniejsze zajęcia (od psychologicznych poważnych wykładów, po treningi pamięci,

zajęcia taneczne, a nawet śmiechoterapię), że w grupie seniorów można zrobić każde zadanie, zainicjować bardzo różnorodne działania. Kluczowe jednak jest opowiedzenie uczestnikom o zasadności danego ćwiczenia, jego celowości czy zaletach. Często powtarzam tu zdanie „od najgłupszej zabawy nikt nie zdziecinnieje” – jednak pewne newralgiczne tematy, zadania czy gry można wprowadzać dopiero po zbudowaniu pełnej zaufania i bezpieczeństwa relacji.

10. **Poczucie humoru** – pomaga w trudnych sytuacjach rozładować stres czy zachować postawę asertywną. Dla wielu seniorów śmiech, który pojawi się na zajęciach jest również dużym motywatorem do udziału, a dla niektórych wyjątkowym doświadczeniem – często informacja zwrotna sprowadza się do słów: „dawno się tak nie uśmiełam”.
11. **Asertywność** – to cecha przydająca się w różnych sytuacjach, np. nadmiernego gadulstwa, przekraczania granic prywatności czy, czasami, niezasadnych pretensji, lub zbyt dużych oczekiwań ze strony uczestników. Należy też pamiętać, że przed i po zajęciach zawsze ktoś podchodzi, zadaje pytania (szczególnie psychologom) – dobrze zarezerwować sobie czas lub wcześniej zapowiedzieć grupie, że dziś musimy punktualnie skończyć.
12. **Wdzięczność** – warto podziękować seniorom za ich udział, zaangażowanie. Seniorzy, jako wyjątkowa grupa, mają dużą świadomość swoich oczekiwań wobec prowadzącego, co jasno potrafią komunikować organizatorom, ale też gratyfikować lubianych prowadzących (kwiaty, drobne prezenty).

Metodyka zajęć:

13. **Propozycja zajęć** – adekwatna do aktualnych potrzeb i zainteresowań seniora (np. obecnie dużą popularnością cieszą się zajęcia komputerowe, zapewne za 10 lat nie będzie już takiej potrzeby). Zajęcia/warsztaty również winny mieć czytelną i zachęcającą dla seniora nazwę – a osoby odpowiedzialne za rekrutację mogą wspomagać się przygotowanym opisem planowanych przez nas spotkań.
14. **Przygotowanie się do zajęć** – dla wielu osób praca z seniorami jest pracą dodatkową, należy jednak starannie przygotowywać się do zajęć. Jak wynika z mojego doświadczenia i rozmów z innymi prowadzącymi – to jedna z najbardziej wymagających, ciekawych i dopytujących się grup edukacyjnych. Należy odpowiadać na pytania, ale też przyznawać się do tego, że czegoś nie wiemy, przeprosić, poszukać albo zadać jako zadanie domowe.

15. **Kontrakt** – to wypracowanie razem z uczestnikami zasad obowiązujących na zajęciach. Ważna jest tu elastyczność, ale też uważność, by forma nie przerosła treści. Prowadzący również może zaproponować swoje zasady – w mojej praktyce często wprowadzam np.: „nie oceniamy siebie i innych”. Zachęcam do nie stosowania terminu „kontrakt” a raczej „umowa” czy „zbiór zasad”.
16. **Sposób przekazywania wiedzy** – pomimo, że należy mówić głośno, wolniej niż w grupach młodszych, to wartość merytoryczna winna być jak najwyższej jakości.
17. **Język** – dostosowany do tej grupy wiekowej, nie powinien być infantylny – prosty ale nie prymitywny. Stosując różne naukowe terminy dobrze podawać ich znaczenie. Lepiej jest używać języka pozytywnego niż przepełnionego negatywizmem. Należy podawać przykłady dla każdej teorii i prosić seniorów o ich uzupełnienie (odwołanie się do ich doświadczenia). I każdą wiedzę przekładać na życie, na praktykę.
18. **Pomoce** – z mojego doświadczenia wynika, iż seniorzy prawie wszystko notują, dlatego należy albo zadbać o prezentacje multimedialne z dużą czcionką albo przygotować materiały. Szczególnie ważne jest to na warsztatach, gdy warto więcej czasu poświęcić na praktykę.
19. **Struktura czy proces** – prowadzący winien mieć wizję zajęć, plan, który już na pierwszych zajęciach może zaproponować seniorom. To wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, szczególnie u osób, które dopiero zaczynają ścieżkę edukacyjną w późnej dorosłości. Pomaga tu też stałość dnia, godziny i prowadzącego (seniorzy bardzo się przywiązują i przyzwyczajają do stylu prowadzenia, pewnych powtarzanych punktów, rytuałów na zajęciach). Jednak plan nie może nam przysłaniać elastyczności i potrzeb seniora – by za wszelką cenę nie realizować swych założeń ignorując głosy grupy.
20. **Odwoływanie zajęć** – w takiej sytuacji dobrze zadbać o poinformowanie grupy, bo często wywołuje to emocje, może powodować rozczarowanie uczestników, ale też spotkać się ze sporą wyrozumiałością, np. uruchomić łańcuszek telefonów, gdzie uczestnicy szybko sami się informują o odwołanych zajęciach.

Szanowni Państwo, korzystanie z tych zasad nie jest ani obligatoryjne ani jedynie właściwe. Jeżeli jednak ten tekst zwróci uwagę na kilka ważnych kwestii w pracy z seniorem i będzie przyczynkiem do refleksji czy dyskusji, to już efekt zostanie osiągnięty. Jeśli zaś, w którymś punkcie zupełnie się Państwo ze mną nie zgadzają – to przynajmniej lektura pozwoli uświadomić sobie własne preferencje w tym zakresie. Każdy edukator czy trener ma

bowiem swój wyjątkowy styl i swoje potencjały, i na nich warto oprzeć swoją pracę z seniorem.

Pamiętając swoje dosyć intuicyjne początki, czasami popełniane błędy i brak jakichkolwiek odpowiedzi, jestem przekonana, iż w dobie rosnących potrzeb edukacyjnych seniorów warto o tym pisać, mówić i wymieniać poglądy. Dlatego zorganizowanie szkolenia „Metody edukacji seniorów” uważam za bardzo potrzebne, a zaangażowanie i zainteresowanie uczestników oraz ogromna wymiana informacji jest tego najlepszym dowodem. Mam nadzieję również na to, że to dopiero początek nowej ścieżki w specjalizowaniu się i rozwoju dla prowadzących, i że powstaną kolejne konferencje, studia i więcej literatury w tej tak ważnej kwestii. Czego Państwu i sobie życzę!

Notki o Autorach

Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel akademicki SWPS, współtwórca specjalizacji „Praca z seniorem”, wieloletni wykładowca na UTW w Gdańsku i Sopotcie, propagator aktywnego starzenia się, autor treningów pamięci i gimnastyki umysłu dla seniorów, prowadzący zajęcia z zakresu psychologii, terapii tańcem i relaksacji, badacz aspektów starzenia się (doświadczenia emerytury, postrzegania starości i funkcjonowania pamięci).

Magdalena Bury-Zadroga – psycholog, coach, trener rozwoju osobistego. Od stycznia 2011 roku członkini Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych. Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne od 2006 roku. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu TROP oraz studia podyplomowe na kierunku „coaching” w WSB we Wrocławiu. Członek International Coach Federation Global, obecnie w trakcie akredytacji ICF. Wiceprezes Stowarzyszenia Laboratorium Zmiany. W życiu kieruje się słowami Joana Riversa: „Jeśli nie mogę przejść przez jedne drzwi – przejdę przez inne albo stworzę nowe.”

Karolina Buszkiewicz – psycholog, trener, coach. Absolwentka Szkoły Trenerów Grupy TROP oraz Studium Nonviolent Communication. Współtwórczyni i współorganizatorka kilku projektów rozwojowych. Prowadzi warsztaty rozwoju kompetencji osobistych i interpersonalnych dla osób

w różnym wieku. Jeden z głównych obszarów jej zainteresowań trenerskich to integracja międzypokoleniowa.

Przemysław Kluge – doświadczony trener grupowy oraz coach, specjalizujący się w szkoleniach rozwijających umiejętności psychospołeczne, polonista. Ukończył między innymi Podyplomowe Studium Umiejętności Edukatorów, Podyplomowe Studium Ewaluacji Pedagogicznej, Szkołę Trenerów Biznesu i Szkołę Mentoringu, Doradztwa i Coachingu. Zarządzał renomowaną szkołą prywatną w Warszawie. Autor i realizator programów szkoleniowych finansowanych z EFS, grantów MEN, programów SPO RZL oraz Phare a także UNDP. Posiada rekomendacje trenerską II stopnia wydaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne a także Certyfikat trenerski i coachingowy II stopnia wydany przez Grupę TROP. Specjalizuje się w warsztatach z zakresu umiejętności trenerskich i coachingowych, komunikacji, budowania zespołów, liderstwa i motywowania oraz zarządzania zasobami ludzkimi. W dziedzinie pomocy indywidualnej specjalizuje się w coachingu i mentoringu wyższej i średniej kadry menedżerskiej. Ma doświadczenie w moderowaniu i facylitacji pracy zespołów menedżerskich wprowadzających zmiany społeczne w firmach.

Katarzyna Lipka-Szostak – ukończyła antropologię kulturową Uniwersytetu Warszawskiego, związana z or-

ganizacjami pozarządowymi od 1999 roku, przez wiele lat z programem Mała Szkoła i rozwojem stowarzyszeń wiejskich. Twórczyni i redaktorka pisma Mała Szkoła w latach 2000–2007. Prowadzi badania społeczne dotyczące rozwoju lokalnego, szkół wiejskich, tworzenia partnerstw rozwoju oraz ewaluację projektów szkoleniowych. Ukończyła XI Szkołę Trenerów Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych, od 2012 roku członkini Zarządu STOP. Prowadzi szkolenia dotyczące rozwoju lokalnego, zarządzania projektami, pozyskiwania funduszy. Obecnie pracuje w Regionalnym Ośrodku EFS w Warszawie jako animatorka i doradczyni.

Tadeusz Parnowski – profesor nadzwyczajny doktor habilitowany nauk medycznych, specjalista psychiatra. Od 1971 roku pracownik w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, od 2006 roku kierownik II Kliniki Psychiatrycznej. W latach 1991–2003 prezydent Polskiej Fundacji Alzheimerowskiej, członek międzynarodowych organizacji geriatrycznych (ADI, AE, PTA), członek-założyciel Polskiego Stowarzyszenia opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Członek Europejskiej Rady Mózgu (EBC). Od 1972 roku członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Prezydent Polskiego Towarzystwa Psychogeriatrycznego. Autor i współautor ponad 200 publikacji badawczych, ponad 30 rozdziałów w książkach i 3 monografie poświęconych problemom psychogeriatrycznym.

Beata Podlasek – pedagog i trener biznesu. Od 2009 roku współpracuje z UTW działającym przy Uniwersytecie Gdańskim, od 2010 roku przy UTW funkcjonującym w ramach Gdyńskiego Centrum Aktywności Seniora. W ramach zajęć prowadzi autorskie warsztaty psychologiczne: „Kobiecość w Jesieni

Życia”, „Trening twórczości”, „Blżej siebie”, „Trening umysłu”, „Poznajmy się”, „Trening twórczego myślenia”. Ponadto prowadzi warsztaty adresowane do różnych grup – głównie nauczycieli oraz klientów miejskich i gminnych ośrodków pomocy społecznej. Od 2013 roku tworzy bloga adresowanego do senierek.

Julia Anastazja Sienkiewicz Wiłowska – absolwentka psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu (2008) oraz edukacji artystycznej (specjalność krytyka i promocja sztuki) na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu (2012). Obecnie doktorantka na Wydziale Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Autorka książki *Dziecko rysuje, maluje, rzeźbi... Jak wspomagać rozwój dzieci i młodzieży?* (2010, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne) oraz publikacji dotyczących osób w wieku późnej dorosłości.

Magdalena Sikora – psycholog, trener, ukończyła studia w Instytucie Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, a także uzyskała certyfikat doradcy zawodowego w Wyższej Szkole Pedagogicznej TWP w Warszawie. Ukończyła również studia podyplomowe w Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji na kierunku Rozwój i Zarządzanie Zasobami Ludzkimi w Lublinie i menedżerskie studia podyplomowe na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. Swoją warsztat trenerski i coachingowy szlifowała podczas szkoleń trenerskich, m. in. w Centrum TROP, Centrum Szkoleń i Rozwoju „Drama Way”, w Szkole Kofoed’a w Kopenhadze oraz w Fachhochschule des Mitellstandes w Bielefeld. Od 9 lat prowadzi treningi umiejętności psychospołecznych i aktywizacji zawodowej oraz indywidualne konsultacje psychologiczne i do-

radcze. Specjalizuje się w zagadnieniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, radzenia sobie ze stresem, budowania zespołu, inteligencji emocjonalnej, poczucia własnej wartości, a także sporządzania bilansu kompetencji.

Beata Tarnowska – bibliotekarka i trenerka. Pracuje w bibliotece wojewódzkiej we Wrocławiu. Specjalizuje się w tworzeniu oferty dla seniorów. Prowadzi szkolenia metodyczne dla bibliotekarzy. Ma duże doświadczenie w edukacji komputerowej użytkowników bibliotek w wieku 50+ i słuchaczy UTW. Była instruktorem Akademii e-Seniora UPC. Od czterech lat związana z Programem Rozwoju Bibliotek, w ramach którego realizuje projekt edukacji ekonomicznej seniorów „O finansach... w bibliotece”.

Anna Tylikowska – doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Wyższej Szkole Biznesu – National-University w Nowym Sączu, kierowniczka Zakładu Psychologii Ogólnej i Osobowości. Interesuje się możliwościami rozwoju, indywidualnego i kulturowo-społecznego, stara się go aktywizować. Wykłada i prowadzi warsztaty w Śląckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Paulina Wójcik – socjolog, trener, koordynator projektów. Organizuje i prowadzi warsztaty rozwoju kompetencji miękkich. Obecnie prowadzi szkolenia oparte na metodzie biograficznej głów-

nie dla grup międzypokoleniowych. Na co dzień pracuje w Grupie TROP i zajmuje się komunikacją oraz marketingiem. Jest zaangażowana w tworzenie partnerstwa senioralnego w ramach projektu Leonardo da Vinci „Age Management in Practice” na Dolnym Śląsku. Pracowała jako koordynator wolontariatu europejskiego. Ukończyła Szkołę Trenerów Grupy TROP. Mieszka na podwarszawskiej wsi.

Joanna Zienkiewicz – absolwentka socjologii (Uniwersytet Szczeciński), studiów podyplomowych w zakresie ewaluacji projektów unijnych (Akademia L. Koźmińskiego), Szkoły Trenerów Biznesu (Grupa TROP) oraz kursu dla doświadczonych trenerów (Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych). Posiada doświadczenie jako ewaluator projektów współfinansowanych ze środków EFS, koordynator projektów, specjalista ds. rekrutacji i promocji. Od lat interesuje się jeździectwem – docenia konie jako istoty wspierające ludzi w rozwoju osobistym.

Magdalena Zylik – z wykształcenia i zamiłowania jest socjologiem, Trener umiejętności psychospołecznych. Pracuje metodami aktywizującymi, wykorzystuje i eksperymentuje z potencjałem dramy stosowanej (obecnie w trakcie certyfikacji na trenera dramy stosowanej). Na co dzień pracownik Warsztatów Kultury w Lublinie.

Metody edukacji osób starszych

Projekt „Metody edukacji osób starszych” jest realizowany przez Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013.

Naszym celem jest podniesienie jakości działań rozwojowych skierowanych do seniorów oraz upowszechnianie wypracowanych metod edukacji.

Zauważa(j)my:

- źródła wykluczenia osób starszych z procesu uczenia,
- jakość życia osób starszych i jej wpływ na podejmowanie wyzwań edukacyjnych,
- możliwości uczenia seniorów w sposób aktywny i angażujący,
- pojawiające się w starości deficyty poznawcze oraz ograniczenia związane z pogarszającą się kondycją fizyczną i zdrowiem,
- potrzeby osób starszych w aspekcie uczenia się,
- emocje w procesie uczenia.

Szuka(j)my możliwych rozwiązań m.in. w...

... GRUPIE
(DOŚWIADCZENIACH,
TALENTACH, MOCNYCH
STRONACH
UCZESTNIKÓW)

... PARTNERSKIEJ RELACJI
DAJĄCEJ
KLIMAT AKCEPTACJI
I POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA

... TEORII ROZWOJU
TOŻSAMOŚCI
ERIKA H. ERIKSONA

... TYPOLOGII
UCZĄCYCH SIĘ
STARSZYCH
WG TIPPELTA

... DYNAMICE ZAJĘĆ
I PROCESIE GRUPOWYM
JAKI ZACHODZI

... ZRÓŻNICOWANYCH
FORMACH
PRACY INDYWIDUALNEJ
I GRUPOWEJ

... I WIELU INNYCH
ŹRÓDŁACH

Pamięta(j)my, że:

- uczenie się osób starszych jest nierozzerwalnie splecione z ich rozwojem jako dorosłych,
- uczenie się seniorów będzie się różnić w zależności od stadium ich rozwoju poznawczego,
- rozwój seniorów może być wielokierunkowy i wielowymiarowy,
- motywacja i gotowość do uczenia się będzie się różnić w zależności od etapu rozwoju całościowego,
- osoby pracujące z dorosłymi powinny być wyczulone na etapy rozwoju dorosłych i dopasowywać do nich doświadczenia edukacyjne.



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej



Projekt jest współfinansowany ze środków otrzymanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013.



Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP to ogólnopolska, niezależna organizacja pozarządowa działająca od 1998 roku.

Zrzeszamy trenerów i trenerki, którzy prowadzą metodami aktywnymi szkolenia dla przedstawicieli, pracowników, liderów i wolontariuszy organizacji pozarządowych.

Co robimy?

SZKOLIMY TRENERÓW

Organizujemy i prowadzimy szkoły trenerskie na poziomie podstawowym, zaawansowane kursy trenerskie, szkolenia merytoryczne i metodologiczne.

NADAJEMY CERTYFIKATY JAKOŚCI SZKOLEŃ

Mamy własny system certyfikacji oparty na liście kompetencji trenera i standardach superwizji.

INTEGRUJEMY ŚRODOWISKO TREnerskie

Stworzyliśmy i wdrożyliśmy system kompetencji trenera. Organizujemy zloty, spotkania, wydarzenia trenerskie.

SZKOLIMY SPOŁECZNOŚĆ LOKALNĄ

W ramach treningów trenerskich nasi absolwenci prowadzi bezpłatne szkolenia z własnego tematu.

REALIZUJEMY PROJEKTY DOTYCZĄCE EDUKACJI DOROSŁYCH

Prowadzimy szkolenia dla bibliotekarzy, osób pracujących z seniorami, prowadzących spotkania.

PROWADZIMY BAZĘ TRENERÓW I TRENEREK

Promujemy naszych członków i członkinie.

Więcej informacji o nas znajdziecie na:

www.stowarzyszeniestop.pl

 www.facebook.com/stowarzyszeniestop

Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych
ul. Smolna 16/7, 00-375 Warszawa

tel. +48 22 468 87 73, +48 724 737 117
biuro@stowarzyszeniestop.pl

