

Pisanie listów

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 2/12)

OPIS

To działanie opiera się na pewnych doświadczeniach domów opieki oraz na inicjatywach, które realizowane były zazwyczaj podczas okresu Bożego Narodzenia, w trakcie pewnych akcji, a także w czasie pandemii. Polega na tym, że młodzi ludzie, przeważnie nastolatki, piszą listy do seniorów. Dla osiągnięcia sukcesu w tej aktywności niezbędna jest współpraca między organizacją opiekuńczą a organizacją młodzieżową, wolontariuszami lub szkołą, a także zazwyczaj wymaga ona obecności koordynatora.

Aby ta wymiana listów była bardzo prosta i dobrze zorganizowana, można zastosować pomysł, który został już wdrożony w małym miasteczku w centralnej Polsce w formie gry: grupa seniorów z domu opieki oraz grupa młodych ludzi z placówki socjoterapeutycznej regularnie wymieniały się kartkami. Na kartce zadawali trzy pytania, a następnie otrzymywali odpowiedzi i zadawali ponownie trzy pytania. Organizatorzy tej inicjatywy byli bardzo zadowoleni z efektów tego działania, zwłaszcza pod kątem zmniejszenia poczucia samotności oraz budowania relacji międzypokoleniowych.

CELE

Podstawowym celem tego działania jest zmniejszenie poczucia samotności i budowanie więzi międzypokoleniowej. Dodatkowe cele to:

- zmniejszenie smutku
- zwiększenie motywacji.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Do wymiany potrzebne są jedynie kartka papieru, długopis oraz odrobina czasu, jednakże modyfikując podstawowy pomysł, seniorzy i młodzież mogą zdecydować się na wymianę pocztówek lub innych rodzajów pięknie zdobionych kartek. Istnieje także możliwość wykonania kartek własnoręcznie, co dodatkowo nadaje im uroku - mogą być zdobione, kolorowe oraz zawierać zdjęcia.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Współpraca między opiekunami seniorów a młodzieżą (szkołą, organizacją młodzieżową) może odbywać się na poziomie instytucjonalnym lub - na przykład w przypadku opieki domowej - indywidualnie.
2. Pierwszy list powinien zostać napisany przez młodą osobę. List nie musi być długi, może to być nawet pocztówka. W wielu przypadkach, które zostały uznane za udane i pozytywnie wpływające na seniorów, działanie/aktywność kończy się na tym etapie.
3. Opiekun pisze odpowiedź z seniorem, jeśli ten ostatni tego chce. Nawet samo otrzymanie listu może mieć pozytywny wpływ na zmniejszenie poczucia samotności, ale pisanie odpowiedzi może być również przyjemnym zajęciem.
4. Wymiana listów może trwać regularnie przez pewien czas, ale należy pamiętać, że z wielu powodów może się zakończyć, dlatego ważne jest, aby nie tworzyć nadmiernych oczekiwań co do czasu trwania korespondencji.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ciekawą modyfikacją, o której była mowa wcześniej, jest gra polegająca na tym, że seniorzy przygotowują karty z trzema pytaniami skierowanymi do młodych ludzi (lub odwrotnie). Następnie te karty są dostarczane, a młodzi odpowiadają na pytania oraz zadają z kolei trzy pytania zwrotne. Taka wymiana listów trwa przez określony czas (na przykład miesiąc, raz w tygodniu) i może być powtarzana w kolejnych cyklach.

OCZEKIWANE EFEKTY

- Zmniejszenie poczucia osamotnienia.
- Łączenie pokoleń.
- Wzmocnienie motywacji

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.