

# Budowanie społeczności i dzielenie się wiedzą

*Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 4/12)*

## OPIS

Zachęcaj i wspieraj twórcze umiejętności osoby starszej oraz jej dobre samopoczucie poprzez stworzenie i prowadzenie konta w mediach społecznościowych. Potencjalne platformy mogą obejmować Tik Tok, Instagram, YouTube lub Facebook. Budowanie społeczności w ramach internetowej platformy społecznościowej może pomóc złagodzić uczucie smutku, które może być spowodowane izolacją.

## CELE

Celem tego ćwiczenia jest to, by osoby starsze:

- czuły się zaangażowane i zmotywowane dzieląc się swoją wiedzą z innymi (młodszymi pokoleniami)
- mogły złagodzić uczucia smutku poprzez angażowanie się w sprawy innych i budowanie społeczności
- rozwijały swoje umiejętności kreatywne poprzez planowanie formatu i treści wiadomości, którymi będą się dzielić oraz platformy, na której będą je udostępniać.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- smartfon z kamerą (wideo) do nagrywania lub laptop z kamerą
- połączenie internetowe
- długopis i papier potrzebne do planowania

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zaangażuj seniorkę/seniora pokazując kilka filmów online ze wskazówkami, pomysłami i wiedzą, np. w aplikacji Tik Tok lub Instagram lub na YouTube. Aby znaleźć treści odpowiednie dla osoby starszej, możesz przeprowadzić wyszukiwanie w platformie za pomocą hashtagu (#), np. #poradyogrodnictwo

lub #lekcjeżyciowe. Można też poszukać konkretnych (sławnych) osób w zbliżonym do seniorów wieku, aby je zachęcić, np. na TikTok: @henry.winkler (70-letni amerykański aktor), @anthonyhopkins (80-letni walijski aktor) lub @marktilbury (TikTok i YouTuber). Uwaga: być może trzeba będzie poszukać we własnym kraju starszych osób, które już korzystają z tych (lub innych) platform w lokalnym języku.

2. Rozpocznij rozmowę o rzeczach, które chcieliby wiedzieć, kiedy byli młodszy, na podstawie tego, co wiedzą teraz. Może to dotyczyć ogólnie życia lub czegoś konkretnego, np. "Jak ... zawiązać krawat" lub "Jak wygłosić przemówienie".
3. Pomóż im rozwinąć temat i zastanów się, jak mogliby go wyjaśnić innym. Pomocne może być nadanie pomysłom wyraźnego tytułu, np. "Czegoś, czego nauczyłem się o starzeniu się", "Czego nauczyłem się przez 40 lat małżeństwa", lub "Lekcje wyniesione z posiadania wnuków" itp. wraz z kilkoma wskazówkami dla osób, które mogą je oglądać lub słuchać.
4. Napiszcie scenariusz tego, co seniorzy chcieliby powiedzieć w swoim pierwszym filmiku. Nie musi być zbyt długi. Około 1 - 2 minut to dobra długość dla angażowania ludzi, a jednocześnie wystarczająco długa, aby objąć dobrą ilość treści. Przećwiczcie to kilka razy, a następnie pomóż im nagrać wideo za pomocą kamery w telefonie lub laptopie.
5. Wgraj filmik na wybraną przez siebie/nich platformę z CTA, czyli "Wezwaniem do działania". Oznacza to pytanie jakiegoś rodzaju, aby zaangażować widzów, takie jak "Daj mi znać, co myślisz w komentarzach poniżej" lub "Połącz ten film z własną odpowiedzią wideo".
6. Pomóż im przeglądać i odpowiadać na otrzymane komentarze. Pomoże to wzmocnić pewność siebie, by zrobić więcej, a także pomoże zbudować zaangażowanie i wspólnotę.
7. Zrób więcej filmów wideo, gdy społeczność i jej zaangażowanie rośnie, a seniorzy zyskują więcej obserwujących.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Gdy nabiorą więcej pewności siebie lub wprawy, mogą nie potrzebować pełnego scenariusza tego, co chcieliby powiedzieć.

Rozważ stworzenie zestawów filmików wokół konkretnych tematów, np. "5 rzeczy, które musisz zrobić w wieku 30 lat, aby przygotować się do 70-tki" lub "Moje 3 najlepsze wskazówki dotyczące utrzymania aktywności w podeszłym wieku".

## OCZEKIWANE EFEKTY

- obniżony poziom smutku lub samotności spowodowanej izolacją lub brakiem kontaktu z innymi,



<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.*

- rozwój zdolności twórczych,
- zwiększona motywacja do angażowania się w świat zewnętrzny,
- dumą, gdy społeczność rośnie i więcej osób ogląda stworzone filmy

*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.*



<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.*