

Zajęcia międzypokoleniowe

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 4/12)

OPIS

Działania międzypokoleniowe to sposoby tworzenia przestrzeni do spotkań, podnoszenia świadomości, promowania wsparcia społecznego i wzajemnej wymiany między różnymi pokoleniami, które łączą ludzi w różnym wieku w celu przeprowadzenia szeregu wcześniej zaplanowanych działań. Te działania sprzyjają i wzbogacają jakość życia zarówno osób młodych, jak i starszych. Są również doskonałym źródłem osiągnięcia różnych celów związanych ze zbliżeniem międzypokoleniowym. Mają one charakter rekreacyjny i edukacyjny, umożliwiając wymianę wiedzy między różnymi pokoleniami, a okresowe i czasowe trwanie zajęć sprzyja tworzeniu intensywnych więzi osobistych między młodymi ludźmi a osobami starszymi.

Dlatego ważne jest, aby zajęcia te odbywały się z określoną częstotliwością, co najmniej raz na dwa miesiące. Ponadto bardzo istotne jest, aby połączyć działania, w których dzieci lub młodzież uczą osoby starsze, z innymi, w których odwrotnie - osoby starsze przekazują swoją wiedzę młodszym.

Aby przeprowadzić te działania, należy wykonać następujące kroki:

- Powitanie uczestników. W tej pierwszej części należy stworzyć swobodną atmosferę, w której uczestnicy czują się komfortowo. Można wykorzystać dynamiczne metody wprowadzenia, aby wszyscy mogli się poznać.
- Przedstawienie treści, których dotyczy spotkanie. W kolejnych sesjach będą również przedstawione wnioski z poprzedniej sesji.
- Wyjaśnienie ćwiczenia, które będzie przeprowadzone, dążąc do zaangażowania i udziału wszystkich uczestników.
- Pod koniec każdego ćwiczenia zostanie wyciągnięty mały wniosek.

CELE

1. Wspieranie relacji społecznych między dziećmi/młodzieżą, a osobami starszymi oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.



<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.

2. Zmniejszanie uczucia samotności wśród osób starszych.
3. Promowanie wartości uczestnictwa, współpracy i współistnienia między różnymi pokoleniami.
4. Współpraca i wymiana wiedzy między dziećmi a osobami starszymi.
5. Przewycięzanie ewentualnych uprzedzeń i promowanie zrozumienia między różnymi pokoleniami.
6. Utrzymywanie aktywnego starzenia się, co oznacza zmniejszenie utraty pamięci, poprawę mobilności i zwiększenie pewności siebie.
7. Zachęcanie do podejmowania konkretnych działań ułatwiających komunikację międzypokoleniową zarówno w szkole, jak i poza nią.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- 12 klamerek (lub dowolny, inny, mały przedmiot)
- 2 (lub więcej) egzemplarze mapy tego samego miejsca
- 2 markery

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Aby przeprowadzić tę międzypokoleniową aktywność, udajmy się do parku lub innego plenerowego miejsca, w którym mogą wziąć udział dzieci, młodzież, nastolatki oraz osoby starsze. Rozpocznijmy od wycieczki po parku, aby wszyscy mogli zapoznać się z terenem. Następnie podzielimy uczestników na dwie drużyny, starając się zachować równą liczbę i zestawienie różnych grup wiekowych.

Kolejne kroki:

1. Przydzielenie każdej drużynie 6 klamerek, które będą ukrywane w różnych miejscach parku. Pozycje klamerek zostaną zaznaczone na mapie parku.
2. Obie drużyny spotkają się i oddadzą swoje mapy prowadzącym, którzy zweryfikują ich dokładność. Następnie mapy zostaną zamienione między drużynami.
3. Drużyna A będzie musiała odnaleźć klamerki drużyny B, a drużyna B odnajdzie klamerki drużyny A.
4. Drużyna, która jako pierwsza odnajdzie wszystkie klamry, wygrywa.

Po zakończeniu aktywności spotkamy się z prowadzącymi i podsumujemy doświadczenie, pytając uczestników, co im się najbardziej podobało, czego się nauczyli i jakie mieli odczucia. Zaplanowana zabawa może przyczynić się do integracji międzypokoleniowej, wzmacniając więzi między uczestnikami i dając im możliwość wspólnego spędzenia przyjemnego i aktywnego czasu..

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Osoby prowadzące muszą mieć na uwadze, że jedna dostarczona mapa może być niewystarczająca. Dlatego też instruktorzy będą mieli gotowe dodatkowe mapy, w razie potrzeby. Jeśli wcześniej odbywa się spacer kulturowy po okolicy, prowadzący mogą powierzyć rolę przewodnika osobom dorosłym, które znają historię miejsca i opowiedzą ją reszcie uczestników.

Istnieje wiele rodzajów międzypokoleniowych aktywności, powyżej znajduje się tylko jeden przykład takiej aktywności. Inne również można przeprowadzić, takie jak:

- Grupowa aktywność fizyczna.
- Nauczanie nowych technologii, gdzie dzieci/młodzi uczą osoby starsze, jak korzystać z telefonów komórkowych.
- Dni wspólnego czytania (dzieci czytają opowieści osobom starszym, a vice versa). Mogą także czytać tę samą książkę i omawiać ją.
- Wyjścia społecznościowe, gdzie wszyscy razem udają się w jakieś miejsce w celach edukacyjnych i rekreacyjnych, a następnie omawiają to, co zrobili.
- Teatr (stworzenie teatru przez dzieci i dorosłych), taniec itp.

Działania międzypokoleniowe oferują wiele możliwości wzbogacenia życia uczestników, umożliwiając im wspólne działania i wymianę doświadczeń. Dobrze zaplanowane i zorganizowane aktywności międzypokoleniowe mogą przyczynić się do integracji społeczności oraz wzajemnego zrozumienia i szacunku między różnymi pokoleniami.

OCZEKIWANE EFEKTY

Współpraca międzypokoleniowa to sposób na rozwijanie i wykorzystywanie potencjału wszystkich ludzi. Jest to również okazja do uczenia się od siebie nawzajem, przy jednoczesnym promowaniu wartości takich jak partycypacja i solidarność. Kontakty między różnymi grupami wiekowymi promują szacunek, zwalczają samotność oraz budują takie wartości, jak solidarność, wsparcie, poczucie własnej wartości i optymizm.

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.