

# Scenariusz warsztatów

## „O rozmowie i bliskości”

Wersja dla OS i ŚOS

Scenariusz przygotowany w ramach projektu  
„Twoje słowa. Moja godność”  
Finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię  
z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu  
Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię  
z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach  
Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

## Diagnoza

Podstawą określenia celu ogólnego i celów szczegółowych była diagnoza powstała w trakcie dyskusji z wykorzystaniem dostępnych materiałów (autorki Danuty Parlak) i w oparciu o doświadczenie i obserwacje autorek diagnozy zdobyte podczas prowadzenia warsztatów „O słowach i godności” z osobami starszymi i osobami pracującymi z osobami starszymi w 2021 roku i 2022 roku. Warsztat „O rozmowie i bliskości” jest drugim w kolejności warsztatem w ścieżce edukacyjnej, po warsztacie „Osłowach i godności”.

Założono, na etapie przygotowania scenariusza, że osoby uczestniczące w nim uczestniczyły w pierwszym warsztacie. Osoby starsze oraz osoby pracujące z osobami starszymi identyfikują zjawisko mowy dyskryminującej osoby starsze w postaci dziadurzenia. Znają negatywny, krzywdzący wpływ dziadurzenia na kondycję psychiczną i stan zdrowia osób, do których jest ono kierowane.

Osoby starsze, które czują dyskomfort, gdy ktoś zwraca się do nich używając dziadurzenia nie potrafią zareagować w sposób asertywny/empatyczny. Osoby ze środowiska osób starszych, jeżeli nawet razi ich dziadurzenie, również mają problem z reagowaniem na dziadurzenie/język protekcyjny.

Zdiagnozowano następujące obszary przyczyn biernego przyzwolenia na dziadurzenie u osób starszych:

### **1. Potrzeba bliskości i akceptacji oraz obawy przed niezrozumieniem, odrzuceniem i gorszym traktowaniem.**

- przekonanie, że dziadurzenie jest przejawem dobrej woli i troski;
- przekonanie osoby starszej, że musi (powinna) podporządkować się innym; potrzeba akceptacji („jeśli się zgodzę na reguły/język innych, to mnie zaakceptują”);
- potrzeba bliskości, jakiegokolwiek kontaktu emocjonalnego, odbieranie zdrobnienia jako substytutu bliskości;
- postawa obronna („to mnie nie dotyczy, może innych”);
- obawa przed samotnością – przekonanie: „jeśli zareaguję to nikt mnie nie poprze, nie udzieli wsparcia”;
- przeczekanie – „mogę to znieść”;
- strach przed narażeniem się osobom, od których osoba starsza jest zależna (lekarka, opiekun) - uległość wobec autorytetu;
- lęk: „jeśli zareaguję, to mogę ponieść negatywne konsekwencje”.

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

### 2. Stereotypowy wizerunek osoby starszej jako słabej, niesprawnej, wymagającej wyręczenia.

Paternalizm w stosunku do osób starszych skutkujący ograniczeniem ich prawa do decydowania o sobie oraz wyręczaniem zamiast wsparcia. Przekonanie, że:

- osoba starsza nie może już niczego zmienić w swoim życiu;
- starsi są słabi i dlatego muszą się dostosować;
- osoby starsze są nieproduktywne i nie powinny zajmować czasu innym;
- osoby starsze są irytujące – bo wymagają czasu i powoli wszystko robią;
- trzeba do nich mówić, jak do dzieci bo inaczej nic nie rozumieją;
- starość jest powrotem do dzieciństwa – do stanu intelektualnego dziecka;
- trzeba myśleć za osoby starsze i za nie decydować dla ich dobra.

### 3. Nieprzywiązywanie znaczenia do roli języka jako istotnego elementu mającego wpływ na relacje między ludźmi i kształtowanie poczucia własnej wartości – a poprzez to wpływającego na stan zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez:

- lekceważenie zjawiska – „bez przesady, to tylko język”, „o co tyle hałasu, to tylko słowa”;
- przyzwyczajenie do swoistej „etykiety” – sposobu zwracania się do starszych;
- przekonanie, że protekcyjna mowa osobom starszym się podoba;
- przekonanie, że dziadurzenie zapewnia wsparcie i daje poczucie bezpieczeństwa osobom starszym.

### Motywy, którymi kierują się osoby ze środowiska osób starszych używające dziadurzenia to:

- chęć pomocy i nawiązania bliższego kontaktu z osobą starszą;
- przekonanie, że taki język ułatwia i usprawnia komunikację z osobami starszymi;
- nieprzywiązywanie znaczenia do roli języka jako istotnego elementu mającego wpływ na relacje między ludźmi i kształtowanie poczucia własnej wartości – a poprzez to wpływającego na stan zdrowia psychicznego i fizycznego;
- chęć kontrolowania osoby starszej, również ze względu na jej bezpieczeństwo lub własną wygodę.

### Wymienione przyczyny powodują, że:

- osoby starsze przyjmują nieefektywne i szkodliwe dla nich strategie reagowania: postawę obronną, unik, racjonalizację, czasami (rzadko) agresję;
- z kolei osoby posługujące się protekcyjnym językiem/dziadurzeniem używają go w przekonaniu, że jest to właściwe i pożyteczne – bez świadomości szkód, jakie poprzez niewłaściwy język wyrządzają osobom starszym.

Projekt realizują:

### **Dlaczego osobom starszym jest trudno reagować na dziadurzenie?**

- w ich otoczeniu dziadurzenie jest normą;
- niepewność co do reakcji jaką wywołają;
- obawa, że reakcja będzie ośmieszająca dla nich;
- nie ma takiego skryptu w kulturze;
- sytuacja jest dla nich przykra i chcą ją jak najszybciej zakończyć, a reagowanie tę sytuację przedłuży;
- uważają, że nie mają wpływu na drugą osobę;
- nie dbają o własne potrzeby;
- nie wiedzą jak.

### **Czego potrzebują osoby starsze, żeby zaczęły lub częściej reagowały na dziadurzenie?**

1. Pracy z lękiem:
  - oswojenie i nazwanie lęków;
  - prawo do tego by się bać;
  - wiedzy, by czuć się bezpieczniej.
2. Pracy z przekonaniami
  - Jak reagowanie wpłynie na relacje z ludźmi?
  - Jakie koszty poniosą?
  - Czy reagując złamane zostaną normy kulturowe m.in. związane z wychowaniem?
  - Co to znaczy budować dobre relacje – rola otwartej komunikacji?
  - Prawa osób starszych jako prawa człowieka

### **Dlaczego osobom ze środowiska osób starszych jest trudno reagować na dziadurzenie?**

- reagowanie jest uznawane jest za niestosowne zachowanie zarówno w relacjach rodzinnych jak i zawodowych (np. reakcja na dziadurzenie przełożonej/go);
- podlegają presji społecznej;
- nie wiedzą jak.

### **Czego potrzebują osoby ze środowiska osób starszych, żeby zaczęły lub częściej reagowały na dziadurzenie?**

1. Pracy z lękiem
  - oswojenie i nazwanie lęków;
  - prawo do tego by się bać;
  - wiedzy, by czuć się bezpieczniej;

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

### 2. Pracy z przekonaniem

- Jak reagowanie wpłynie na relacje z ludźmi?
- Jakie koszty poniosą?
- Czy reagując złamane zostaną normy kulturowe m.in. związane z wychowaniem?
- Co to znaczy budować dobre relacje – rola otwartej komunikacji?
- Prawa osób starszych jako prawa człowieka

### Cel ogólny warsztatu

Osoby, które ukończą warsztat:

- uzyskają wiedzę o tym jak różne normy i przekonania wpływają na nasze zachowanie;
- uzyskają wiedzę o różnych sposobach reagowania i konsekwencjach reagowania i niereagowania;
- nabędą umiejętność reagowania na dziadurzenie w bezpieczny i konstruktywny sposób z pozycji osoby doświadczającej oraz osoby będącej świadkinią/kiem;
- zwiększą świadomość swoich praw i godności;
- wzmocnią empatię poprzez rozwój umiejętności komunikacji, pracy nad własnymi emocjami i rozwojem samoświadomości.

### Warsztat

- **Czas trwania:** 8 godzin dydaktycznych
- **Odbiorcy:** Osoby starsze i osoby ze środowiska osób starszych, w tym pracujące z osobami starszymi
- **Prowadzący:** 2 trenerki/trenerów (prowadząca/cy i wspomagająca/cy)
- **Metody:** interaktywne, oparte na doborze nowoczesnych technik (praktyczne sesje, gry, storytelling, dyskusje, wymiana poglądów i doświadczeń), z zastosowaniem cyklu Kolba
- **Środki:** tablica – flipchart, karty, flamastry, kartki A4, długopisy, fiszki, sznur.
- **OU** – osoba uczestnicząca w warsztacie
- **OP** – osoba prowadząca

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

## Część 1: WPROWADZENIE (45 min)

### 1. Cele

- poznanie się;
- zbudowanie w grupie poczucia bezpieczeństwa;
- ustalenie zasad współpracy;
- uruchomienie dynamiki grupowej, wzmocnienie osób mniej aktywnych w dotychczasowych działaniach grupy.

### 2. Metody

Praca warsztatowa zaczyna się zanim jeszcze zacznie się warsztat. Zagospodaruj czas tak, żeby pojawić się na miejscu minimum na pół godziny przed oficjalnym rozpoczęciem, przywitaj się ze wszystkimi osobami.

Układ sali warsztatowej powinien odpowiadać preferencjom osób uczestniczących. Być może będą to stoły ustawione w podkowę, albo w układzie „kawiarnianym”. Ważne, żeby wszystkie osoby czuły się komfortowo. Możesz zaangażować obecne już osoby do pomocy przy aranżacji przestrzeni. Ważny jest też czas na wspólne naniecie się kawy i herbaty.

Rozpoczęcie, przywitanie osób uczestniczących (określanych dalej jako OU), przedstawienie się osób prowadzących (określanych dalej jako OP), przekazanie informacji o projekcie i źródłach finansowania.

### 3. Wprowadzenie

Przypomnienie o tym czy jest dziadurzenie, opowiadamy ogólnie o czym będzie ten warsztat.

### 4. Runda

Każda OU opowiada o konkretnej sytuacji, w której było jej dobrze i bezpiecznie.

W podsumowaniu rundy odnieś się do tego co wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa i komfort – to czym będziemy zajmować się jest też jednym ze sposobów dbania o siebie i innych. Wprowadza nas to w temat warsztatu.

### 5. Przedstawienie celu, planu i metod warsztatów

### 6. Zebranie oczekiwań

Praca na forum.

### 7. Ustalenie z grupą kontraktu

Przypomnienie zasad z poprzednich warsztatów. Pytanie o akceptację i zebranie propozycji.

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

## Część 2: Empatia (90 min)

### 1. Cele

- pogłębienie wiedzy na temat czym jest empatia;
- zrozumienie co to znaczy dawać empatię innym;
- nabycie wiedzy i umiejętności empatycznego słuchania

### 2. Metody

#### (A) Ćwiczenie – Co sprzyja empatii

##### Praca na forum – rozmowa

Jako inspiracja: Rozmowa „O granicach” z Berne’ Brown

[https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHRfEfdU&ab\\_channel=Szko%C5%82aOdwagi\\_lub](https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHRfEfdU&ab_channel=Szko%C5%82aOdwagi_lub)

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZdX4XzHA0>

OP zapisuje na karcie flipcharta zachowania, które nie sprzyjają empatii oraz sprzyjające empatii.

#### 1. Co nie sprzyja empatii

- udzielanie rad
- pocieszanie
- załatwianie spraw
- niedopuszczanie do siebie uczuć
- litowanie się
- opowiadanie historii
- przesłuchiwanie
- ocenianie
- licytowanie się
- edukowanie
- tonowanie
- upominanie

#### 2. Co sprzyja empatii

- skupiam całą moją uwagę na drugiej osobie
- nie oceniam
- skupiam się w szczególności na tym, co czuje i czego potrzebuje osoba

#### (B) Ćwiczenie – Empatyczne słuchanie

Celem empatycznego słuchania jest to, żeby być w kontakcie z drugą osobą.

##### Praca na forum

Każda OU dostaje listę uczuć i potrzeb. Przyglądamy się uczuciom i potrzebom. Sprawdzamy co teraz czują OU i czego potrzebują.

Projekt realizują:

## Praca w parach

Łączymy OU na pary.

Osoby opowiadają sobie w parach o jakiejś nieprzyjemnej sytuacji, która wydarzyła się ostatnio w ich życiu. Celem drugiej osoby jest słuchać empatycznie. Potem zmiana w parach.

Omówienie doświadczeń na forum. Co mi daje empatia?  
Co to znaczy dawać empatię sobie?

4 reakcje na trudny komunikat:

- uszy ataku
- uszy winy
- uszy empatii dla siebie
- uszy empatii dla ciebie

Kiedy jest mi trudno mogę sobie dać empatię.

## Część 3: Reagowanie (60 min)

### 1. Cele

- poznanie różnych sposobów reagowania
- konsekwencje reagowania i niereagowania na dziadurzenie
- nabycie umiejętności reagowania na dziadurzenie w bezpieczny i konstruktywny sposób z pozycji osoby doświadczającej oraz osoby będącej świadkinią/kim;

### 2. Metody

#### (A) Ćwiczenie – Sposoby reagowania

#### Praca w grupach – łączymy OU w trzy grupy

OU otrzymują kwestie, które są dziadurzeniem. Każda z osób odczytuje kwestię dziadurząc, zadaniem pozostałych osób jest odpowiedzieć.

Ćwiczenie prowadzone na podstawie NVC (Nonviolent communication) i FUKO (fakty, uczucia, konsekwencje, oczekiwania) – budowanie komunikatu uwzględniając: obserwacje, uczucia, potrzeby, prośbę

#### Praca na forum

Zbieramy informacje - Co mnie powstrzymuje żeby odpowiedzieć? – zidentyfikowanie trudności.

Projekt realizują:



## **(B) Ćwiczenie - Reagowanie**

### **Praca indywidualna**

Na podłodze kładziemy linę, która jest metaforą akcji i wyrażonej reakcji, której OU nie stosują. Lina symbolizuje wszystko to, co powstrzymuje OU przed reakcją.

Odpowiedzi OU zapisywane są na kartkach A4

### **Mini wykład**

OP odnoszą się po kolei do wszystkich obaw i lęków powstrzymujących OU przed reakcją i wprowadzają wiedzę obejmującą:

- Jakie mogą być cele reagowania?
- Przekonania, normy, socjalizacja, która ogranicza
- Emocje i potrzeby, które są po dwóch stronach – osoby nadającej komunikat i osoby odbierającej komunikat
- Reagowanie może odbierane być jako atak albo empatycznie – czego obie osoby potrzebują w tej sytuacji – nie oceniamy, próbujemy zrozumieć drugą osobą

## **Część 4: Reagowanie cd (80min)**

### **(A) Ćwiczenie – budowanie empatycznego, bliskościowego komunikatu**

Praca w parach

OU łączymy w pary. Zadaniem OU jest przygotowanie mikrodialogu z wykorzystaniem uzyskanej wiedzy na temat budowania empatycznego, bliskościowego komunikatu przez obie strony.

Prezentacja mikrodialogów przez pary, które się zgłoszą.

## **Część 5: Zakończenie (15 min)**

### **1. Runda podsumowująca**

- Co biorę?
- Co było dla mnie ważne?

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny