



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# PODREČZNIK - MATERIAŁY SZKOLENIOWE DLA FACYLITATORÓW

**WERSJA - MODEL 1.0**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy ”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa  
Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa  
Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi

- I. WSTĘP DO MODELU 1.0**
- II. CEL GŁÓWNY I CELE SZCZEGÓŁOWE**
- III. KONTRAKT NA CZAS ZAJĘĆ**
- IV. ANKIETA EWALUACYJNA**
- V. SŁOWNICZEK**
- VI. MODELE SCENARIUSZY ZAJĘĆ**
  - 1. DYSKRYMINACJA**
    - **SCENARIUSZ PIERWSZY: „SAMOŚWIADOMOŚĆ”**
    - **SCENARIUSZ DRUGI: „PEWNOŚĆ SIEBIE”**
  - 2. RODZAJE PRZEMOCY**
    - **SCENARIUSZ TRZECI: „DEFINICJA PRZEMOCY”**
    - **SCENARIUSZ CZWARTY: „POCZUCIE KONTROLI”**
  - 3. WSPARCIE I PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY**
    - **SCENARIUSZ PIĄTY: „PUNKTY POMOCOWE”**
    - **SCENARIUSZ SZÓSTY: „GRUPY WSPARCIA”**
- VII. ZAŁĄCZNIKI**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

## WSTĘP DO MODELU 1.0

### ◉ KILKA SŁÓW O PROJEKCIE

„Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy” oprócz Włoch, Rumunii, Islandii Irlandii dotarła również do Polski w formie innowacyjnego programu edukacyjno -szkoleniowego.

Dzięki polskiemu partnerstwu oraz udziałowi w projekcie idee jego twórców będą mogły zostać realizowane w innych częściach Europy.

Wzrastająca liczba seniorów, a także niedostrzegane kwestie dyskryminacji oraz przemocy ze strony opiekunów wobec osób starszych, stały się podstawą do szukania rozwiązań i alternatyw mających na celu wzbudzenie empatii, wrażliwości oraz poprawy stosunków pomiędzy osobami starszymi, a ich opiekunami.

Zarówno w instytucjach jak i w domu zapewnienie bezpieczeństwa seniorom poprzez akceptację ich potrzeb nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem.

Wprowadzenie odpowiedniej terminologii, wejście w rolę osoby starszej poprzez technikę socjodramy, spojrzenie na pewne zachowania, sytuacje z innego punktu ma za zadanie zmienić nasze stereotypy, poznać granice pomiędzy dyskryminacją, a przemocą i odnalezienie drogi do optymalnych rozwiązań.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Dzięki odpowiednio skonstruowanym sesjom dla wybranych grup opiekunów i seniorów założenia i idee twórców projektu zostaną zrealizowane również na terenie Polski. Wspólna praca ekspertów z Polski z Partnerami włoskimi – Anziani e non solo soc. Coop. Soc. pozwoli na wdrożenie nowych form pracy z rodziną na płaszczyźnie lokalnej i krajowej.

Na terenie Polski w strukturę partnerstwa włączyło się:

- Global TC sp z o.o. - Lider Projektu
- Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pisz
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Orzyszu
- Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pilawie
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lesznowoli.

Lepsze zrozumienie założeń Partnerów, a także osiągniętych efektów socjodramy wprowadzonej podczas szkolenia włoskich opiekunów i seniorów, grupa polskich ekspertów mogła odczuć i poznać podczas wizyty studyjnej, jaka miała miejsce w czerwcu 2019 r. Podczas wizyt studyjnych w domach opieki mieszczących się na terenie Włoch polscy eksperci bezpośrednio spotykali się z pracownikami tych instytucji, którzy w sposób rzeczowy opowiadali o działaniu socjodramy w pracy zawodowej. Zmiany jakie odczuli w następstwie uczestnictwa w warsztatach obu grup wiekowych tj. opiekun i senior wniosły znaczącą poprawę w relacjach pomiędzy nimi. Pomogły także zrozumieć i dostrzec drugiego człowieka całościowo, jako istotę wrażliwą, oczekującą pomocy i wdzięczną za opiekę.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

**Pracownicy domów pomocy społecznej** dziękowali Partnerom włoskim za możliwość uczestnictwa w socjodramie, która wiele wniosła w ich życie nie tylko zawodowe. Dzięki nowemu spojrzeniu łatwiej jest im wypełniać obowiązki zawodowe, czują się bardziej kompetentni, wrażliwi.

Dzięki socjodramie wiele zrozumieli, stali się wrażliwsi. Ich zdaniem seniorzy także odnieśli wymierne korzyści z udziału w warsztatach. Są bardziej świadomi swoich praw, możliwości, a zarazem wyrozumieli dla opiekunów.

Wszystkie informacje oraz doświadczenia, z jakimi pracownicy polskich ośrodków pomocy społecznej zetknęli się podczas współpracy z włoskimi Partnerami wywołały głębokie refleksje i osobiste przemyślenia.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



## **CZYM JEST PODRĘCZNIK**

Podręcznik jest zbiorem podstawowych wiadomości oraz działań, jakie mają zostać zrealizowane podczas pracy fasilitatorów z grupami docelowym.

Wszelkie informacje, a także cele i oczekiwane efekty są zgodne z założeniami Projektu „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”.

Podręcznik to przewodnik jak poruszać się w obszarze socjodramy i zastosować ją w pracy z osobami starszymi i opiekunami tak, by zrealizować główne i szczegółowe cele programu edukacyjno – szkoleniowego.

Poszczególne rozdziały podręcznika zostały opracowane przez polskich Ekspertów w oparciu o własną wiedzę i wytyczne włoskich Partnerów.

Kolejne rozdziały wskażą drogę, jak prawidłowo pracować z wyodrębnionymi grupami.

Zawarte definicje, ćwiczenia, pomoce będą wskazówkami, jak krok po kroku przeprowadzić sesje z opiekunami oraz z seniorami w polskich rodzinach i środowiskach lokalnych.

Wszelkie informacje i uwagi zawarte w ankiecie ewaluacyjnej będą istotne do poprawy stworzonego modelu, dzięki czemu jego realizacja na terenie Polski będzie łatwiejsza i szeroko dostępna.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

## **CEL GŁÓWNY I CELE SZCZEGÓŁOWE**

### **CEL GŁÓWNY:**

- ◉ Wdrożenie dzięki współpracy z partnerem włoskim nowatorskiego modelu programu korekcyjno - edukacyjnego z elementami socjodramy zapobiegającego przemocy w rodzinie wobec osób starszych.

### **CEL SZCZEGÓŁOWY:**

- ◉ Wdrożenie nowego rozwiązania w zakresie polityk publicznych, związanych z przeciwdziałaniem przemocy wobec osób starszych w rodzinach w gminach: Pisz, Orzysz, Lesznówola, Pilawa, m. st. Warszawa

### **CELE I OBSZARY TEMATYCZNE:**

- ◉ wzrost świadomości przypadków przemocy wobec osób starszych
- ◉ zrozumienie czynników prowadzących do przemocy wobec osób starszych, budowanie samoświadomości
- ◉ rozwój empatii, zrozumienia, uważności i współczucia
- ◉ podkreślenie roli wczesnej interwencji
- ◉ przegląd zasobów, mocnych stron, kompetencji, sieci wsparcia społecznego
- ◉ konfrontacja z dyskryminacją ze względu na wiek przez „wchodzenie w role” osób starszych

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



## **KONTRAKT**

Zasady te mają pomóc nam w komunikowaniu się w grupie i pozwolić na jak najszybszą integrację, aby proces uczestnictwa w sesjach był jak najbardziej optymalny.

### ⦿ **Mówimy sobie po imieniu**

Zasada ta pozwala „skrócić dystans” między uczestnikami, wejść szybciej w bliskie relacje, pozwala poczuć się bardziej komfortowo i luźno.

### ⦿ **Szacunek – każdy ma prawo do swojego zdania**

Szacunek to kluczowa wartość podczas sesji. Każdy z nas lubi i chce być szanowany oraz mieć pewność, że to, co powie – jego doświadczenie, będzie wysłuchane z szacunkiem. Zasada ta pozwala ośmielić wycofanych uczestników i zaprosić ich do dyskusji na forum. Reguła szacunku powinna być szczególnie respektowana przez Facylitatora, który zawsze powinien wysłuchać opinii seniorów, jak i ich opiekunów na temat przedstawianych przez siebie treści.

### ⦿ **Dyskrecja**

Ludzie boją się często oceny innych, więc nie chcą, aby ktoś dowiedział się o tym co przeżyli, co czują. Obawa przed tym, że inni mogą się dowiedzieć o ich trudnych doświadczeniach powstrzymuje ludzi przed aktywnością.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





- ◉ **Zaufanie**

Na sesjach będą poruszane bardzo wrażliwe obszary, bardzo osobiste. Często ludzie powstrzymują się przed otwartym mówieniem o swoich problemach, bojąc się osobistych konsekwencji.

- ◉ **Każde pytanie jest mądre – nie oceniamy**

Ta zasada to zachęcenie uczestników sesji do pełnej otwartości i zadawania pytań, gdy czegoś nie wiedzą. Wiele osób boi się zadawać pytania, bo obawia się ośmieszenia przed innymi uczestnikami. Zasada ta pozwala poczuć się bardziej bezpiecznie w grupie.

- ◉ **Udzielanie informacji zwrotnej**

Podczas sesji często będziemy korzystać z takich narzędzi jak scenki, studium przypadku, czy gry i zabawy. Omawiając je, wystawiamy uczestników tych ćwiczeń na krytykę obserwatorów. Należy więc ustalić zasadę, że omawiamy konkretne zachowania uczestników, a nie osobę poprzez wytykanie jej błędów. Ta zasada pozwala uczestnikom czuć się bezpiecznie podczas ćwiczeń na forum. Ważne, aby zawsze przestrzegać tej zasady podczas ćwiczeń. Warto dodatkowo wprowadzić zasadę, że udzielając informacji zwrotnej zawsze zaczynamy od pochwał, a później przechodzimy do elementów wymagających poprawy lub zmiany.

- ◉ **Otwartość**

Kolejna zasada wpływająca na postawę i redukująca opór grupy przed nowymi treściami. Można poprosić grupę, aby była otwarta na wszystkie nowe treści (umiejętności), nawet te, z którymi się nie zgadzają oraz żeby ocenę tych treści pozostawili do czasu zastosowania ich w życiu. Bardzo przydatna zasada, gdy w czasie sesji robimy „rewolucję w głowach” ludzi.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

- ◉ **Aktywnie ćwiczymy**

Zasadę tę warto wprowadzić w grupach, które nie mają doświadczenia w podobnych przedsięwzięciach. Często dla nich sesje/spotkania kojarzą się z wykładem. Nagle ktoś wymaga od nich aktywności na forum i duża część uczestników boi się tego. Gdy mamy opór poszczególnych uczestników możemy odwołać się do tej zasady.

- ◉ **Mówimy pojedynczo i w swoim imieniu**

Zasada ta odnosi się do sposobu komunikowania się przez uczestników. Podczas sesji, zwłaszcza gdy omawiamy kontrowersyjne tematy, uczestnicy będą „wrywali się do głosu”, co zakłóci bardzo spotkanie i nie pozwoli osobom mniej przebojowym wyrazić swojego zdania publicznie. Motywujemy też grupę do tego, aby poszczególni uczestnicy słuchali się nawzajem. Facylitator ustanawia też regułę, że swoje opinie wyrażamy za siebie, zamiast uogólniać. To ważne, z punktu widzenia budowania odpowiedzialności za swoje wypowiedzi, opinie i oceny.

- ◉ **Punktualność**

Jeżeli chcemy zrealizować wszystkie cele, trzeba panować nad czasem. Od punktualności uczestników, jak i Facylitatorów zależy, czy czas sesji będzie w pełni wykorzystany.

- ◉ **Zakaz używania telefonów i laptopów**

Ustalenie zasady, że wyłączamy lub wyciszamy telefony, w przerwie oddzwaniamy i korzystamy z komputera – pozwala to skupić się uczestnikom na przekazywanych treściach sesji.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

## **WAŻNE PODSUMOWANIE:**

**REGUŁY, KTÓRE WPROWADZAMY, ZAWSZE POWINNY BYĆ  
DOPASOWANE DO GRUPY, BO INACZEJ NIE ZADZIAŁAJĄ  
PROFILAKTYCZNIE.**

**KONTRAKT, ABY POMAGAŁ FACYLITATOROM, MUSI WISIEĆ  
NA ŚCIANIE PRZEZ CAŁY CZAS TRWANIA SESJI, ABY  
W TRUDNEJ SYTUACJI MÓC ŁATWO SIĘ DO NIEGO ODNIEŚĆ.**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



- ◉ **ANKIETA EWALUACYJNA – WZÓR**
- ◉ Nazwa warsztatu: "**DEFINICJA PRZEMOCY**"
- ◉ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW**

*Szanowni Państwo*

*Dążąc do zapewnienia jak najlepszej jakości REALIZOWANYCH WARSZTATÓW, zwracamy się z prośbą o wypełnienie niniejszej ankiety. Ankieta ma charakter anonimowy. Wyrażone w niej uwagi i opinie pozwolą wyjść naprzeciw Państwa oczekiwaniom, a tym samym przyczynią się do dalszego doskonalenia prowadzonych warsztatów.*

Płeć:

Kobieta

Mężczyzna

Czy zdobyte informacje zwiększyły Pani/Pana wiedzę?

zdecydowanie tak

raczej tak

trudno powiedzieć

raczej nie

zdecydowanie nie

Czy udział w warsztatach przyczynił się do zdobycia przez Panią/Pana nowych umiejętności?

zdecydowanie tak

raczej tak

trudno powiedzieć

raczej nie

zdecydowanie nie

Czy uzyskane informacje będą pomocne w Pani/Pana życiu?

zdecydowanie tak

raczej tak

trudno powiedzieć

raczej nie

zdecydowanie nie

Czy poleciłaby Pani/Pan takie warsztaty innym osobom?

zdecydowanie tak

raczej tak

trudno powiedzieć

raczej nie

zdecydowanie nie

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

⊙ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW II**

*Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną podane w niniejszej ankiecie, posłużą jako wskazówki do tego, aby podnieść poziom realizowanych warsztatów, w których Państwo uczestniczą. Uprzejmie prosimy o wypełnienie wszystkich rubryk i wpisanie wszelkich uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie poziomu jakości warsztatów.*

**PLEĆ**

Kobieta

Mężczyzna

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu obyte warsztaty spełniły Pani/Pana oczekiwania?

*(1 - bardzo dobrze, 2 – dobrze, 3 – średnio, 4 - wystarczająco, 5 – niewystarczająco)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zyskane informacje podniosły świadomość Pani/Pana praw i potrzeb?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy nabyte na warsztatach kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu?

*(1 – zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Proszę ocenić posługując się pięciostopniową skalą, zdobytą wiedzę odnośnie dyskryminacji.  
(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć posługując się trzystopniową skalą, jak ocenia Pan/Pani zakres prezentowanego materiału?  
(1 - za wąski, 2 - odpowiedni, 3 - za szeroki)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, sposób przekazywania informacji przez prowadzącego warsztaty.  
(1 - bardzo przystępny, 2 - przystępny, 3 - średnio przystępny, 4 - mało przystępny, 5 - nieprzystępny)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę powiedzieć posługując się pięciostopniową skalą, jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę odbytego warsztatu?  
(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)

1                      2                      3                      4                      5

Jakie treści merytoryczne Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych warsztatach tego typu?:

.....  
.....  
.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

⊙ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW III**

*Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną podane w niniejszej ankiecie, posłużą jako wskazówki do tego, aby podnieść poziom realizowanych warsztatów, w których Państwo uczestniczą. Uprzejmie prosimy o wypełnienie wszystkich rubryk i wpisanie wszelkich uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie poziomu jakości warsztatów.*

**PLEĆ**

Kobieta

Mężczyzna

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu obyte warsztaty spełniły Pani/Pana oczekiwania?

*(1 - bardzo dobrze, 2 – dobrze, 3 – średnio, 4 - wystarczająco, 5 – niewystarczająco)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zyskane informacje podniosły Pani/Pana świadomość własnych zachowań, autorefleksji w kontekście zachowań przemocowych?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy nabyte na warsztatach kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu?

*(1 – zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Proszę ocenić posługując się pięciostopniową skalą, zdobytą wiedzę w obszarze różnych rodzajów przemocy.  
(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć posługując się trzystopniową skalą, jak ocenia Pan/Pani zakres prezentowanego materiału?  
(1 - za wąski, 2 - odpowiedni, 3 - za szeroki)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, sposób przekazywania informacji przez prowadzącego warsztaty.  
(1 - bardzo przystępny, 2 - przystępny, 3 - średnio przystępny, 4 - mało przystępny, 5 - nieprzystępny)

1                      2                      3                      4                      5

Proszę powiedzieć posługując się pięciostopniową skalą, jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę odbytego warsztatu?  
(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)

1                      2                      3                      4                      5

Jakie treści merytoryczne Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych warsztatach tego typu?:

.....  
.....  
.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

⊙ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW IV**

*Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną podane w niniejszej ankiecie, posłużą jako wskazówki do tego, aby podnieść poziom realizowanych warsztatów, w których Państwo uczestniczą. Uprzejmie prosimy o wypełnienie wszystkich rubryk i wpisanie wszelkich uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie poziomu jakości warsztatów.*

**PLEĆ**

Kobieta

Mężczyzna

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu obyte warsztaty spełniły Pani/Pana oczekiwania?

*(1 - bardzo dobrze, 2 – dobrze, 3 – średnio, 4 - wystarczająco, 5 – niewystarczająco)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zyskane informacje pogłębiły Pani/Pana wiedzę teoretyczną na temat poczucia kontroli

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy nabyte na warsztatach kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu?

*(1 – zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie)*

1                      2                      3                      4                      5  
Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Proszę ocenić posługując się pięciostopniową skalą, zdobytą wiedzę w obszarze jak zachować autonomię w codziennej aktywności?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć posługując się trzystopniową skalą, jak ocenia Pan/Pani zakres prezentowanego materiału?

*(1 – za wąski, 2 – odpowiedni, 3 – za szeroki)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, sposób przekazywania informacji przez prowadzącego warsztaty.

*(1 - bardzo przystępny, 2 – przystępny, 3 - średnio przystępny, 4 - mało przystępny, 5 -nieprzystępny)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę powiedzieć posługując się pięciostopniową skalą, jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę odbytego warsztatu?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 – źle)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Jakie treści merytoryczne Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych warsztatach tego typu?:

.....  
.....  
.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

⊙ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW V**

*Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną podane w niniejszej ankiecie, posłużą jako wskazówki do tego, aby podnieść poziom realizowanych warsztatów, w których Państwo uczestniczą. Uprzejmie prosimy o wypełnienie wszystkich rubryk i wpisanie wszelkich uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie poziomu jakości warsztatów.*

**PLEĆ**

Kobieta

Mężczyzna

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu obyte warsztaty spełniły Pani/Pana oczekiwania?

*(1 - bardzo dobrze, 2 – dobrze, 3 – średnio, 4 - wystarczająco, 5 – niewystarczająco)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji na temat konsekwencji doświadczenia i stosowania przemocy?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zyskane informacje pogłębiły Pani/Pana wiedzę teoretyczną na temat zjawiska przemocy?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

1                      2                      3                      4                      5

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy nabyte na warsztatach kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu?

*(1 – zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie)*

1                      2                      3                      4                      5

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Proszę ocenić posługując się pięciostopniową skalą zdobytą wiedzę w obszarze instytucji udzielających pomocy w zakresie przeciwdziałania przemocy

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć posługując się trzystopniową skalą, jak ocenia Pan/Pani zakres prezentowanego materiału?

*(1 – za wąski, 2 – odpowiedni, 3 – za szeroki)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, sposób przekazywania informacji przez prowadzącego warsztaty.

*(1 - bardzo przystępny, 2 – przystępny, 3 - średnio przystępny, 4 - mało przystępny, 5 -nieprzystępny)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę powiedzieć posługując się pięciostopniową skalą, jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę odbytego warsztatu?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 – źle)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Jakie treści merytoryczne Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych warsztatach tego typu?:

.....  
.....  
.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



⊙ **ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW VI**

*Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną podane w niniejszej ankiecie, posłużą jako wskazówki do tego, aby podnieść poziom realizowanych warsztatów, w których Państwo uczestniczą. Uprzejmie prosimy o wypełnienie wszystkich rubryk i wpisanie wszelkich uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie poziomu jakości warsztatów.*

**PLEĆ**

Kobieta

Mężczyzna

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu obyte warsztaty spełniły Pani/Pana oczekiwania?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - wystarczająco, 5 - niewystarczająco)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zyskane informacje pogłębiły Pani/Pana wiedzę na temat sposobów radzenia sobie z przemocą?

*(1 - zdecydowanie przydatne, 2 - raczej przydatne, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nieprzydatne, 5 - zdecydowanie nieprzydatne)*

**1                      2                      3                      4                      5**

Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy nabyte na warsztatach kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu?

*(1 - zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - trudno powiedzieć, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie)*

**1                      2                      3                      4                      5**  
Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Proszę ocenić posługując się pięciostopniową skalą, zdobytą wiedzę na temat miejsc gdzie osoba doznająca przemocy może otrzymać pomoc i wsparcie?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 - źle)*

**1                                  2                                  3                                  4                                  5**

Proszę odpowiedzieć posługując się trzystopniową skalą, jak ocenia Pan/Pani zakres prezentowanego materiału?

*(1 – za wąski, 2 – odpowiedni, 3 – za szeroki)*

**1                                  2                                  3                                  4                                  5**

Proszę ocenić na pięciostopniowej skali, sposób przekazywania informacji przez prowadzącego warsztaty.

*(1 - bardzo przystępny, 2 – przystępny, 3 - średnio przystępny, 4 - mało przystępny, 5 - nieprzystępny)*

**1                                  2                                  3                                  4                                  5**

Proszę powiedzieć posługując się pięciostopniową skalą, jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę odbytego warsztatu?

*(1 - bardzo dobrze, 2 - dobrze, 3 - średnio, 4 - raczej źle, 5 – źle)*

**1                                  2                                  3                                  4                                  5**

Jakie treści merytoryczne Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych warsztatach tego typu?:

.....  
.....  
.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



## SŁOWNICZEK

- ◉ **AGEIZM**- wiekizm pojęcie oznaczające postawy oparte na stereotypach i uprzedzeniach odnoszących się do wieku danej osoby lub grupy osób.
- ◉ **ASERTYWNOŚĆ**- umiejętność wyrażania własnych uczuć, opinii, pragnień w sposób adekwatny, otwarty i pozbawiony lęku, a zarazem respektujący uczucia i postawy innych osób.
- ◉ **DYSKRYMINACJA BEZPOŚREDNIA**- osoba traktowana jest mniej przychylnie niż traktuje się, albo traktowano by inną osobę w porównywalnej sytuacji ze względu na jakąś cechę tj. pochodzenie etniczne, religia, niepełnosprawność, wiek.
- ◉ **DYSKRYMINACJA INDYWIDUALNA**-to uprzedzenia poszczególnych osób, najczęściej jest to rodzina, zaś najczęstszą postacią przemoc i inne nadużycia (w formie ustnej, fizycznej bądź jako wykorzystywanie ekonomiczne) wobec osób z innych generacji.
- ◉ **DYSKRYMINACJA INSTYTUCJONALNA**- nierówne traktowanie na poziomie instytucji publicznych.
- ◉ **DYSKRYMINACJA POŚREDNIA**- występuje wówczas gdy pozornie neutralne kryteria są na równi wobec wszystkich, ale w sposób szczególny dotyczą konkretną grupę wiekową, a nie mogą być w żaden obiektywny sposób uzasadnione.
- ◉ **DYSKRYMINACJA**- to nieusprawiedliwione i krzywdzące traktowanie drugiej osoby ze względu na jakąś cechę
- ◉ **DYSKRYMINACJA ZE WZGLĘDU NA WIEK**- występuje wówczas gdy to właśnie z powodu wieku, jesteśmy gorzej traktowani niż inni ludzie znajdujący się w takiej samej lub podobnej sytuacji.
- ◉ **EMPATIA**- zdolność dostrzegania stanów emocjonalnych innych ludzi i przyjmowania ich sposobu patrzenia na rzeczywistość.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



- ◉ FACYLITATOR- wpływa na członków grupy, powodując wzrost zachowań określonego rodzaju oraz zwiększenie efektywności pracy grupy w realizacji zamierzonych celów poprzez definiowanie problemów.
- ◉ GRUPA WSPARCIA- forma wsparcia psychospołecznego, funkcjonująca również w rzeczywistości wirtualnej, w której członkowie świadczą sobie różnego rodzaju pomoc, informacje, zazwyczaj nieprofesjonalnie.
- ◉ INTELIGENCJA POKOLENIOWA- odnosi się do zdolności człowieka do refleksji i działania w sposób, który opiera się na własnych poglądach i własnym rozumieniu życia, ale także rozumieniu osób z innego pokolenia.
- ◉ PIRAMIDA MASŁOWA- sekwencja potrzeb od najbardziej podstawowych, do potrzeb wyższego poziomu, które aktywizują się dopiero po zaspokojeniu niższych.
- ◉ PRZEMOC EKONOMICZNA- wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.
- ◉ PRZEMOC FIZYCZNA- to naruszenie nietykalności cielesnej. Jest zawsze zachowaniem intencjonalnym, mogącym skutkować uszkodzeniem ciała.
- ◉ PRZEMOC PSYCHICZNA- to naruszenie godności osobistej. Sprawca skupia się na psychologicznej kontroli.
- ◉ PRZEMOC SEKSUALNA- polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić.
- ◉ PRZEMOC- to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

- ◉ **SAMOŚWIADOMOŚĆ**- świadomość samego siebie, zdawanie sobie sprawy z doświadczanych aktualnie doznań, emocji, potrzeb, myśli, swoich możliwości, czy ograniczeń, autokoncentracja uwagi.
- ◉ **SOCJODRAMA**- improwizowane przedstawienie, w którym kilka osób odgrywa wyznaczone sobie role w celu studiowania lub naprawy stosunków w jakimś zespole.
- ◉ **STEREOTYP**- uproszczone przekonania dotyczące grupy społecznej lub jej członkini/członek, wyróżnionych na podstawie jednej cechy, np. płci, wieku, narodowości, wyznania, orientacji psychoseksualnej.
- ◉ **UPRZEDZENIA**- jest uogólnieniem, które zawiera osąd, zazwyczaj negatywny w stosunku do innych osób lub grup społecznych
- ◉ **ZANIEDBANIE**- to naruszenie obowiązku do opieki ze strony bliskich.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

## KONSPEKT warsztatów - dzień 1

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

### „SAMOŚWIADOMOŚĆ - A DYSKRYMINACJA”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Ageizm - w poszukiwaniu zrozumienia</i></p> <p><b>1. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Ageizm - w poszukiwaniu zrozumienia</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p> <p><b>1. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Wzrost świadomości w obszarze : dyskryminacji, w tym dyskryminacji ze względu na wiek</p> <p>2. Podnoszenie poziomu wiedzy na temat dyskryminacji ze względu na wiek - tj: ageizmu</p> <p>3. Określenie niedopuszczalnych postaw i zachowań</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIEJETNOŚCI</b></p>	<p>1. Nabycie umiejętności rozpoznawania różnych form ageizmu.</p> <p>2. Zdobycie narzędzi do profilaktyki dyskryminacji wobec Seniorów</p> <p>3. Nabycie umiejętności zapobiegania ageizmowi.</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne</li> </ul> </li> <li><b>2. Materiały dla uczestników:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopisy, flamastry , kartki samoprzylepne</li> </ul> </li> <li><b>3. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne</li> <li>• markery</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdobyć umiejętności modelowania zachowań tak, by uniknąć dyskryminacji osób starszych</li> <li>2. Uwrażliwienie na potrzeby i oczekiwania Seniorów</li> <li>3. Wyposażenie w wiedzę na temat ageizmu/dyskryminacji osób starszych</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



LP		ZADANIA FACYLITATORÓW	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) - 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w kręgu / krzesła + stoły w literę „U” / krzesła w układzie kinowym</li> <li>2. Przygotowanie flipchartów – Tytuł szkolenia, Cele szkolenia, Program szkolenia, Pytania do rundy, Zasady (pusty),</li> <li>3. Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>4. Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> </ol>		
2	<b>WPROWADZENIE DO SZKOLENIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zbudowanie atmosfery bezpieczeństwa</b></li> <li>▪ <b>Diagnoza oczekiwań uczestników</b></li> </ul>	<b>PREZENTACJA – POWITANIE, PRZEDSTAWIENIE SIĘ, TEMAT SZKOLENIA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facylitator wita uczestników warsztatów. Przedstawia się.</li> <li>2. Przekazuje podstawowe informacje. Prezentuje temat szkolenia</li> <li>3. Zapoznanie się: Facylitator proponuje zapisanie swoich imion na karteczkach i przyklejenie ich do swoich bluzek w celu łatwiejszego ich zapamiętania i ułatwienia kontaktu między uczestnikami szkolenia.</li> </ol>	<b>F/S</b> – Temat szkolenia <b>F/S</b> – Cele szkolenia	

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p>▪ <b>Wzbudzenie zainteresowania tematem szkolenia</b></p>	<p>4. Gra integracyjna – np. domino (zaczyna facylitator – przedstawia się i mówi co najbardziej lubi, zapraszając tym samym kolejne osoby które mówią swoje imię dodając do niego rzecz która najbardziej lubią)</p> <p>5. Wypracowanie kontraktu - zasad - na czas szkolenia. Cel: stworzenie partnerskich relacji między uczestnikami</p> <p>6. Rozmowa na temat oczekiwań względem szkolenia.</p> <p><b>PREZENTACJA – CELE SZKOLENIA - CEL GŁÓWNY</b></p> <p>Zdobycie umiejętności przeciwdziałania zjawisku ageizmu/dyskryminacji osób starszych oraz wczesnego rozpoznawania tego zjawiska.</p> <p>1. Rozpoznawanie przejawów ageizmu – jego formy</p> <p>2. Nauka sposobu radzenia sobie z problemem dyskryminacji</p> <p>3. Uwrażliwianie na potrzeby osób starszych, ich autonomii</p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





	<p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wyposażenia uczestników szkolenia w narzędzia umożliwiające wczesną profilaktykę oraz przeciwdziałanie zjawisku Ageizmu wśród podopiecznych</li> <li>▪ Nauka reagowania na przejawy dyskryminacji wśród seniorów</li> <li>▪ Zwrócenie uwagi na własne zachowania mogące nosić znamiona ageizmu</li> </ul>	<p><b>RUNDA – PO CO TU JESTEM?</b>  <b>Facylitator zaprasza do rundy:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co skłoniło Cię do wzięcia udziału w szkoleniu?</li> <li>2. Czy spotkałeś/spotykasz się na co dzień ze zjawiskiem ageizmu/dyskryminacji osób starszych, bądź zaobserwowałeś niepokojące zachowania u bliskich lub u siebie?</li> <li>3. Jakie są Twoje refleksje wokół tematu:</li> <li>4. potrzeby i problemy innych / seniorów/ moje własne?</li> </ol> <p><b>PREZENTACJA – PROGRAM ZAJĘĆ</b></p> <p><b>MODUŁ I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokazanie uczestnikom sytuacji , w której senior doświadcza dyskryminacji/ageizmu z perspektywy ofiary (seniora).</li> <li>2. Dyskusja moderowana połączona z wykładem, zabawa z karteczkami, wspólna analiza, „burza mózgów” w celu osiągnięcia optymalnego rozwiązania sytuacji problemowej, pytania pomocnicze w celu podtrzymania dyskusji</li> </ol> <p><b>MODUŁ II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentacja zachowań, które mogą prowadzić do powstania zjawiska Ageizmu.</li> <li>2. Ćwiczenie polegające na wczuciu się w rolę seniora i wyobrażenie sobie jak czuje się Senior w sytuacji, kiedy jest traktowany gorzej niż inni (młodszy) ze względu na swój wiek</li> <li>3. Odgrywanie scenek „z życia wziętych” w sytuacjach, w których występuje ageizm, np. nieustąpienie miejsca seniorowi w autobusie itp. - dyskusja</li> </ol> <p><b>MODUŁ III</b>          Prezentacja multimedialna – definicja, rodzaje ageizmu, skutki</p>	<p>F/S – pytania do rundy</p> <p>F/S – program szkolenia</p> <p>F/S – korzyści</p> <p>F/S – agenda</p>	<p>30 minut</p> <p>60 minut</p> <p>60 minut</p> <p>100 minut</p>
--	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p><b>PREZENTACJA – KORZYŚCI</b> Facylitator prezentuje główne treści szkoleniowe, które będą omawiane podczas szkolenia.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak rozpoznawać ageizm i zachowania dyskryminujące osoby starsze</li> <li>2. Jak zapobiegać takim zachowaniom</li> </ol> <p><b>PREZENTACJA – AGENDA</b> Facylitator prezentuje przebieg godzinowy szkolenia.</p> <p><b>ZADANIE INDYWIDUALNE – MÓJ CEL NA SZKOLENIE</b> Facylitator prosi, aby każdy z uczestników określił swoje cele na szkolenie. Zaprasza chętnych do podzielenia się nimi na forum.</p>		
3	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			15 minut
4	<p><b>NAZWA MODUŁU</b></p> <p><b>Pokazanie sytuacji, w których Senior doświadcza dyskryminacji/ ageizmu z perspektywy ofiary</b></p>	<p><b>ZADANIE W GRUPACH - 2 grupki 2- 5 - osobowe: MOI DZIADKOWIE vs SENIORZY</b></p> <p>Facylitator podaje instrukcję – grupa pierwsza zapisuje na kartce 10 cech, które można przypisać dla <b>mojego</b> dziadka/mojej babci, grupa druga zapisuje na kartce 10 cech, które można przypisać dla Seniorów ( jako <b>grupy społecznej</b> ) .</p> <p>Prezentacja efektów pracy grup na tablicy flipchart</p>		60 minut

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Cele: zwrócenie uwagi na zachowania opiekunów w stosunku do seniorów</b></p>	<p><b>Omówienie</b> Dyskusja o efektach pracy grup Pytania pomocnicze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Która grupa ma więcej pozytywnych cech?</li> <li>• Jak myślisz dlaczego? - trener moderuje dyskusję - w kierunku : rozważania o stereotypizacji, stereotypach, stereotypowym myśleniu</li> <li>• Czy po uświadomieniu sobie myślenia stereotypowego zmieniłbyś chociaż część przypisanych cech?</li> <li>• Dopowiedzenie, jak stereotypy wpływają na postrzeganie osób starszych ogólnie i w odniesieniu do osób nam bliskich?</li> <li>• Co prowadzi do ageizmu?</li> </ul> <p><b>PREZENTACJA TRENERA</b> <b>Trener prezentuje, jak stereotypy wpływają na postrzeganie osób starszych, czy jesteśmy obiektywni w swoich ocenach</b></p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



5	<p><b>NAZWA MODUŁU</b> <b>Prezentacja zachowań, które mogą prowadzić do powstania zjawiska Ageizmu.</b> <b>Cele: Nauka reagowania na przejawy dyskryminacji wśród seniorów</b></p>	<p><b>Prezentacja kilku przykładów sytuacji, w których występuje ageizm</b> <b>Ćwiczenia polegające na wczuciu się w rolę seniora w różnych sytuacjach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w pracy (założenie że senior nie jest w pracy wydajny tak jak jego młodszy koledzy),</li> <li>• w rodzinie (nieakceptowanie wyborów życiowych seniora),</li> <li>• w życiu publicznym (nieustąpienie Seniorowi miejsca w kolejce/autobusie),</li> <li>• w instytucji (długie oczekiwanie na wizyty do lekarzy specjalistów)</li> </ul> <p><b>Dyskusja: omówienie spostrzeżeń wynikających z przedstawionych/odegranych scenek.</b> Próba zrozumienia, jak czuje się Senior, który jest „gorzej traktowany”. Dyskusja jak te sytuacje mogłyby wyglądać inaczej, gdyby zastosować większą empatię, tolerancję.</p> <p><b>Pytania pomocnicze:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Ci podczas obserwacji prezentowanych sytuacji?</li> <li>2. Czy w swoim życiu byłeś świadkiem takich lub podobnych sytuacji?</li> <li>3. Jak na nie zareagowałeś/aś?</li> <li>4. Jaka dziś byłaby Twoja reakcja?</li> </ol> <p><b>PREZENTACJA TRENERA: BŁĘDNE KOŁO STEROTYPOWEGO MYŚLENIA</b> <b>Jak na bazie idei powstaje stereotyp na temat seniorów, co buduje dyskryminację.</b></p>		60 minut
---	--	---	--	----------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



6	<p><b>NAZWA MODUŁU 3</b>  <b>Prezentacja multimedialna – definicja, rodzaje ageizmu, skutki</b>  <b>Cele: Wyposażenia uczestników szkolenia w narzędzia umożliwiające wczesną profilaktykę oraz przeciwdziałanie zjawisku Ageizmu</b></p>	<p><b>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA NA TEMAT AGEIZMU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojęcie,</li> <li>• rodzaje,</li> <li>• źródła,</li> <li>• skutki.</li> </ul> <p><b>Dyskusja, wnioski.</b></p> <p><b>ODEGRANIE I OMÓWIENIE SCENKI nr 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edward,</li> <li>• córka Elżbieta</li> <li>• partnerka Edwarda – Wanda</li> </ul> <p>omówienie odczuć, spostrzeżeń, nazwanie uczuć towarzyszących przedstawionej sytuacji i osób biorących w niej udział.</p> <p><b>Pytania pomocnicze:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak Twoim zdaniem wygląda ta sytuacja?</li> <li>2. Jakie uczucia towarzyszyły Edwardowi?</li> <li>3. Czy Twoim zdaniem córka Edwarda – Elżbieta chciała dobra ojca i rodziny?</li> <li>4. Jak ta sytuacja wpłynęła na relacje rodzinne?</li> <li>5. Jak można by rozwiązać tę sytuację w taki sposób, aby nie urazić żadnej ze stron?</li> </ol>		100 minut
---	---	---	--	-----------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



7	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p><b>Cele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Przekazanie zadania wdrożeniowego</b></li> <li>▪ <b>Podsumowanie najważniejszych treści</b></li> <li>▪ <b>Ocena warsztatu</b></li> </ul>	<p><b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b></p> <p>Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie:</p> <p><b>Pytania pomocnicze:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czy lepiej rozumiesz pojęcie ageizmu?</li> <li>2. Czy możemy radzić sobie z tym zjawiskiem, zapobiegać mu?</li> <li>3. Czy myślimy stereotypowo?</li> <li>4. Czy możemy działać profilaktycznie w zakresie ageizmu?</li> </ol> <p><b>Ankieta ewaluacyjna</b></p>	<p><b>HO</b> – Ankieta ewaluacyjna</p>	<p>20 minut</p>
---	--	---	--	-----------------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

## **KONSPEKT warsztatów - dzień 1 ( do decyzji facylitatorów - SCENARIUSZ ALTERNATYWNY)**

### **Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych** **„SAMOSWIADOMOŚCI -A DYSKRYMINACJA”**

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Dyskryminacja-jak zapobiegać przemocy?</i></p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Myśl, emocja, zachowanie- droga do dyskryminacji i wykluczenia.</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Wyposażenie uczestników w wiedzę na temat funkcjonowania stereotypów i uprzedzeń</p> <p>2. Zapoznanie z pojęciem dyskryminacji oraz umiejętność rozpoznania problemu dyskryminacji ze względu na wiek</p> <p>3. Zapoznanie z pojęciami dyskryminacji: bezpośredniej i pośredniej</p> <p>4. Zapoznanie z pojęciami dyskryminacji: indywidualnej i instytucjonalnej</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIEJETNOŚCI</b></p>	<p>1. Nabycie umiejętności rozpoznania drogi prowadzącej do powstania dyskryminacji</p> <p>2. Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu funkcjonowania negatywnych stereotypów</p> <p>3. Rozwijanie umiejętności rozpoznania różnic między uprzedzeniem, a dyskryminacją</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



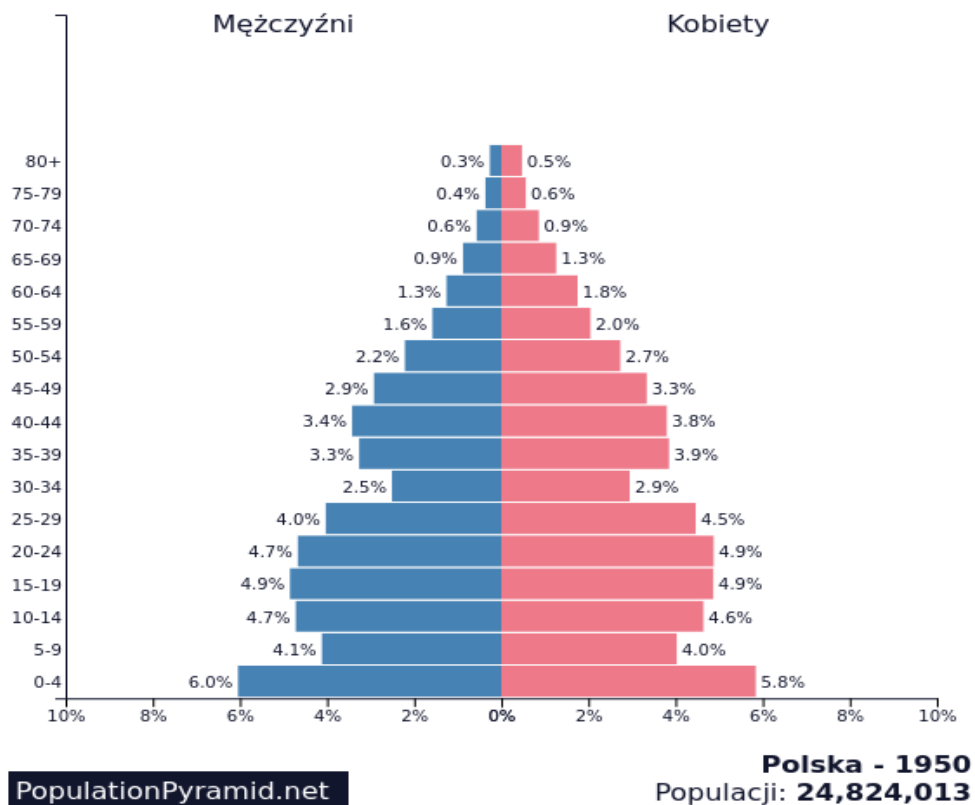
<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart ,kartki A4,kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopis ,flamastry</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne</li> <li>• Markery, tablica</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzrost umiejętności rozpoznawania funkcjonowania stereotypów, uprzedzeń, dyskryminacji</li> <li>2. Umiejętność rozpoznania i definiowania przejawów dyskryminacji ze względu na wiek</li> <li>3. Zwiększenie świadomości wieku i swojego stosunku do procesu starzenia się</li> <li>4. Rozwijanie umiejętności zapobiegania sytuacjom zagrożenia przemocą</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



ZADANIA FACYLITATORÓW				
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybór odpowiedniej Sali szkoleniowej ,nowoczesna ,w pełni wyposażona, zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w kręgu</li> <li>2. Przygotowanie flipchartów – Tytuł szkolenia, Cele szkolenia, Program szkolenia, Pytania do rundy, Zasady (pusty),</li> <li>3. Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>4. Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> </ol>		
2	<p><b>WPROWADZENIE DO SZKOLENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zbudowanie atmosfery bezpieczeństwa</li> <li>▪ Wzbudzenie zainteresowania tematem szkolenia</li> </ul>	<p><b>RUNDKA POCZĄTKOWA</b> Trener wita uczestników warsztatów. Przedstawia się. Przekazuje podstawowe informacje. Prezentuje temat szkolenia. Wypracowuje z uczestnikami kontrakt na czas szkolenia.</p> <p><b>MINI WYKŁAD</b> Trener przekazuje podstawowe informacje dotyczące sytuacji demograficznej w Polsce.</p>		30 min.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

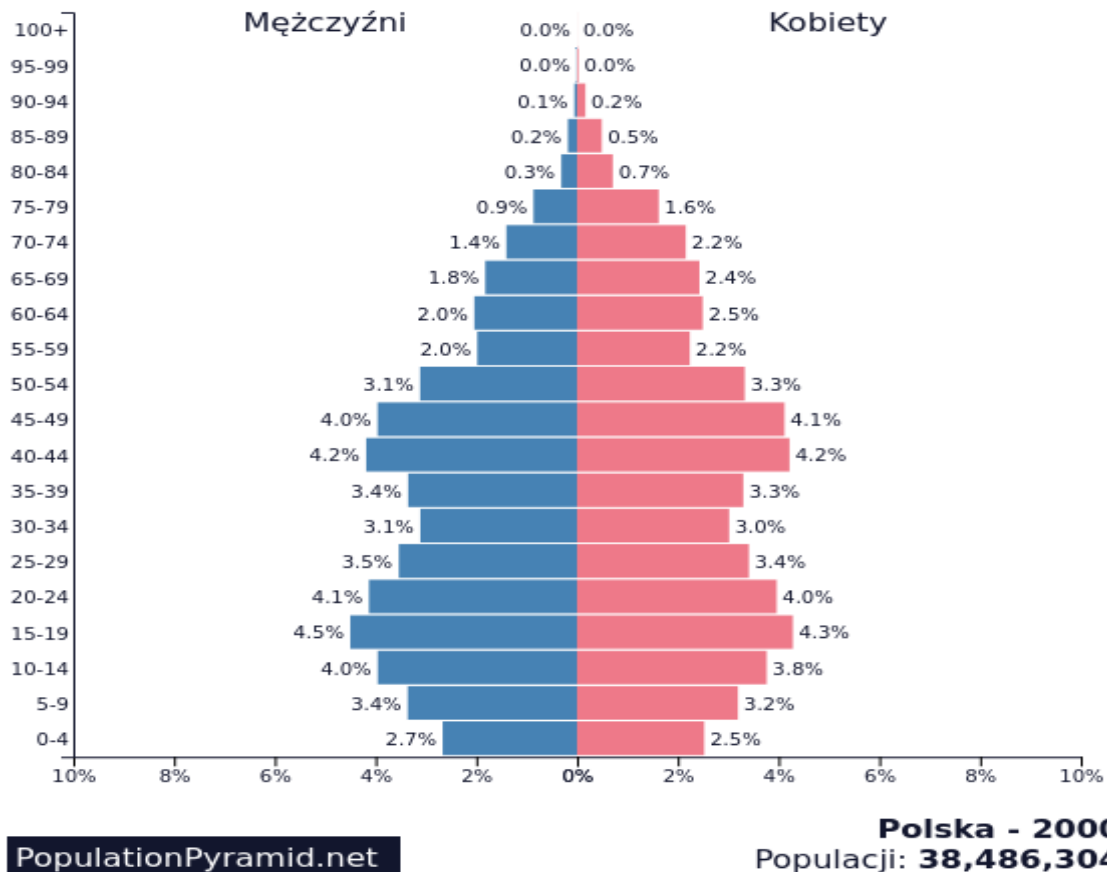


Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi

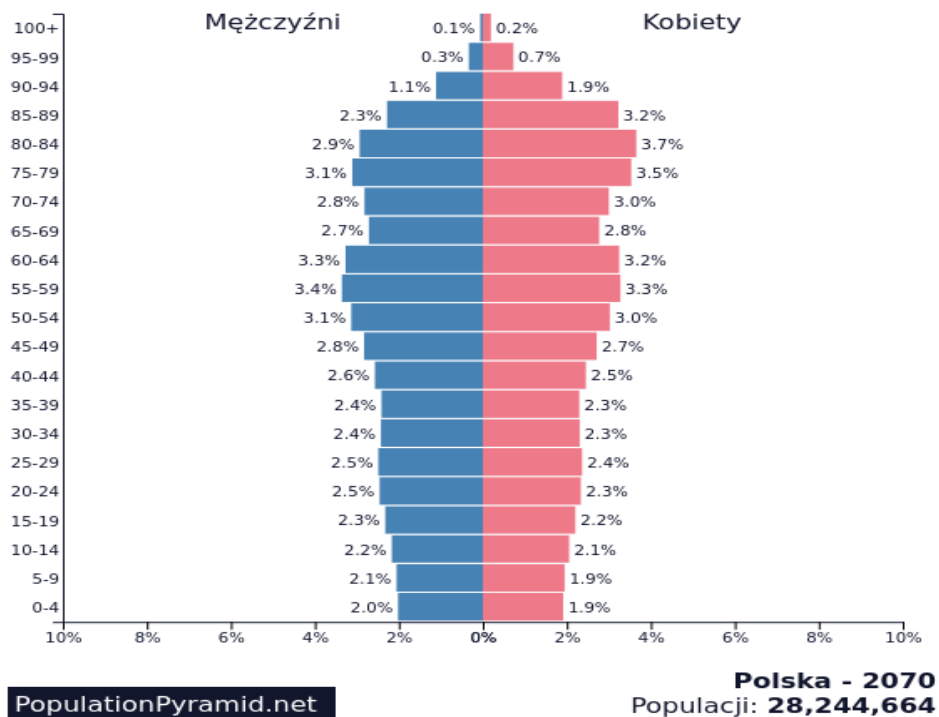


Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



Facylitator przedstawia, iż powyższy wykres wskazuje, że populacja Polski podlega systematycznemu procesowi starzenia. Udział ludności powyżej 60 roku życia stale wzrastał od 1950 r. Wydłuża się przeciętność życia, a dzietność jest na bardzo niskim poziomie. Obecna sytuacja demograficzna Polski stwarza konieczność wprowadzenia zamian w zarówno w sferze systemowej jak również w zmianie świadomości społecznej dotyczącej wizerunku osób starszych tj. docenienia starości.

Przeciwdziałania stereotypom, promowania pozytywnego wizerunku osób starszych.

### ĆWICZENIE 1

*"Podajcie kilka przymiotników, które kojarzą się Wam ze starością w odniesieniu do tej grupy społecznej i w odniesieniu do seniora jako członka waszej rodziny"*

Facylitator dzieli tablice na pół po jednej stronie umieszczając seniora jako członka grupy, po drugiej seniora jako członka naszej rodziny. Podane przez uczestników przymiotniki charakteryzujące powyższe grupy zapisujemy na flipcharcie.

### OMÓWIENIE ĆWICZENIA:

Powyższe ćwiczenie wskazuje nam, iż w odniesieniu do opisu wizerunku typowego seniora posługujemy się głównie stereotypami. Natomiast odnosząc się do własnych doświadczeń obserwujemy pozytywny obraz seniora.

Przyczyną niewłaściwego traktowania seniorów są przede wszystkim negatywne stereotypy na temat starości, postrzeganie osób starszych jako jednolitej grupy społecznej, brak wiedzy o potrzebach ludzi w starszym wieku i szacunku dla osób starszych.

Najistotniejszą przyczyną funkcjonujących postaw i szerzeniem stereotypów na temat starości jest segregacja przestrzenna ze względu na wiek.



		<p>W dzisiejszym społeczeństwie dzieci i młodzież już na etapie kształtowania obrazu świata i światopoglądu nie mają kontaktów z seniorami innymi niż członkowie najbliższej rodziny. Taka sytuacja uniemożliwia poznanie rzeczywistych poglądów, zachowań osób starszych co prowadzi do rozprzestrzeniania się uprzedzeń i stereotypów. Występuje rozbieżność pomiędzy sposobem opisu własnych dziadków, a opisem typowych seniorów. Pozytywny obraz własnych dziadków i negatywna ocena zbiorowości seniorów, wskazuje na dysonans pomiędzy obrazem starości wyłaniającym się z własnych doświadczeń, a stereotypami na ten temat.</p>		
3	<p><b>MODUŁ I</b> <b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wyposażenie uczestników w wiedzę funkcjonowania stereotypów, uprzedzeń, dyskryminacji</li> </ul>	<p><b>„POSTAWA- stereotyp-uprzedzenia-dyskryminacja”</b></p> <p><b>ĆWICZENIE 1</b> <i>Praca w grupie. Proszę o podanie cech charakteryzujących dane zbiorowości np. (politycy, Francuzi, Włosi, lekarze, Chińczycy, górnicy, Anglicy ) Ćwiczenie ma na celu ukazanie uogólnień- stereotypów, którymi posługujemy się w codziennym życiu.</i></p> <p>Cele jakie mamy na tym etapie to: Wskazanie, iż stereotyp- jest trwałym, uproszczonym, dziedzicznym kulturowo obrazem rzeczywistości odnoszącym się do grup społecznych, osób, sytuacji. Stereotyp sprawia, że identyczne cechy zostaje przypisane wszystkim członkom grup bez względu na rzeczywiste różnice między nimi.</p>		15 min

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”







		<p><b>„DISKRIMINACJA ZE WZGLĘDU NA WIEK”</b></p> <p><b>MINI WYKŁAD</b></p> <p>Problem dyskryminacji ze względu na wiek może być udziałem osób w różnym wieku, także młodych, jednak osób starszych dotyka on w szczególny sposób, choć w sposób szczególny doświadczana jest przez osoby starsze, przez co przyczynia się do wykluczania ich ze społeczeństwa. Dyskryminacja ze względu na wiek przejawia się również w podkreślaniu negatywnych konsekwencji procesu starzenia się społeczeństw.</p> <p><b>CELE JAKIE MAMY NA TYM ETAPIE TO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozróżnienie dwóch podstawowych typów dyskryminacji</li> <li>• Dyskryminacja bezpośrednia- występuje wówczas kiedy osoba traktowana jest mniej przychylnie niż traktuje się, albo traktowano by inną osobę w porównywalnej sytuacji ze względu na jakąś cechę tj. pochodzenie etniczne, religia, niepełnosprawność, wiek. <i>Przykładem jest ogłoszenie o pracę, które zawiera informacje, iż dotyczy ono np. tylko osób młodych bądź pełnosprawnych.</i></li> <li>• Dyskryminacja pośrednia- występuje wówczas gdy pozornie neutralne kryteria są na równi wobec wszystkich, ale w sposób szczególny dotyczą konkretną grupę wiekową, a nie mogą być w żaden obiektywny sposób uzasadnione. <i>Przykładem dyskryminacji pośredniej może być sytuacja, w której młode kobiety starające się o pracę spełniają wszelkie niezbędne kryteria do wykonywania pracy na danym stanowisku, a zostają wykluczone z powodu płci.</i></li> </ul>		<p>1 godz.</p>
--	--	---	--	--------------------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p><b>ROZRÓŻNIENIE DWÓCH PODSTAWOWYCH FORM DYSKRYMINACJI</b></p> <p><b>Indywidualnej- uprzedzenia poszczególnych osób</b>, najczęściej jest to rodzina, zaś najczęstszą postacią przemoc i inne nadużycia (w formie ustnej, fizycznej bądź jako wykorzystywanie ekonomiczne) wobec osób z innych generacji. <i>Przykładem dyskryminacji indywidualnej jest trudność w podjęciu zatrudnienia osób posiadających tatuaże.</i></p> <p><b>Instytucjonalnej-</b> nierówne traktowanie na poziomie instytucji publicznych. <i>Przykładem dyskryminacji instytucjonalnej jest odmawianie stosowania niektórych procedur medycznych z uwagi na wiek pacjenta, zabranianie kierowania niektórymi pojazdami mechanicznymi tylko ze względu na wiek, niezależnie od stanu zdrowia, przymus dezaktywacji zawodowej w przypadku ustalenia obligatoryjnego wieku emerytalnego.</i></p> <p>Dyskryminacja ze względu na wiek pojawia się wówczas, kiedy to właśnie z powodu wieku, jesteśmy gorzej traktowani niż inni ludzie znajdujący się w takiej samej lub podobnej sytuacji.</p> <p><u>Dyskryminacja ze względu na wiek może przyjmować różne formy i dotyczyć różnych aspektów życia społecznego:</u> zatrudnienia, poziomu dochodów, dostępu do opieki zdrowotnej, edukacji i usług finansowych, udziału w procesie decyzyjnym i dialogu społecznym, alokacji zasobów i udogodnień.</p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p><b>ROZPOZNANIE PODSTAWOWYCH PRZEJAWÓW DYSKRYMINACJI</b></p> <p>Facylitator na karteczkach prezentuje podstawowe przejawy dyskryminacji ze względu na wiek. Prosi uczestników o wskazanie w jaki sposób rozumieją ww. formy. Ćwiczenie ma na celu nabycie umiejętności rozpoznawania przez uczestników przejawów dyskryminacji ze względu na wiek.</p> <p>do bezpośrednich ataków wobec osób dyskryminowanych np. ataków przemocy fizycznej.</p>		
4	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			15 min.
5	<b>MODUŁ II</b>	<p><b>MINI WYKŁAD:</b></p> <p><b>Dyskryminacja</b> to niesprawiedliwe traktowanie wynikające z jakiegokolwiek osobistej cechy</p> <p><b>Uprzedzenie</b> jest uogólnieniem, które zawiera osąd, zazwyczaj negatywny w stosunku do innej osób lub grup społecznych</p> <p><b>Stereotyp</b> to uogólnienie dotyczące grupy ludzi, które mogą zawierać lub nie zawierać osądów</p> <p><b>IDEA</b></p>		

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



5	<p><b>MODUŁ II</b></p> <p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uświadomienie sobie negatywnych konsekwencji posługiwania się stereotypami</li> <li>▪ Prewencja przemocy</li> <li>▪ Zwrócenie uwagi na rolę empatii</li> </ul>	<p><b>Rola stereotypów</b></p> <p><b>ĆWICZENIE:</b> <i>Trener prosi, Rozdajemy w grupie listę osób (np. modelka, policjant, osoba niepełnosprawna, osoba z tatuażami, lekarz), uczestnicy wybierają trzy osoby z którymi chcieliby spędzić wieczór.</i></p> <p>Wszystkie karteczki grupujemy na flipcharcie, podsumowujemy. Omówienie z uczestnikami/czkami</p> <p>Rozmowa z grupą na temat negatywnych konsekwencji posługiwania się stereotypami:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ograniczenie naszego doświadczenia i rozwoju</li> <li>2. Stajemy się podatni na manipulację, ponieważ nie sprawdzamy napływających do nas informacji</li> <li>3. W dużym stopniu posługiwanie się stereotypami jest krzywdzące</li> </ol> <p><b>Cele jakie mamy na tym etapie to:</b></p> <p>Powyższe ćwiczenie ma na celu wskazanie funkcjonujących w świadomości społecznej uproszczonych skrótów, stereotypów, którymi się posługujemy odnosząc się do pewnych grup społecznych, osób. Stereotyp sprawia, iż identyczne cechy zostają przypisane wszystkim bez wyjątku członkom grupy, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi.</p>	MINI WYKŁAD	1 godz.
---	--	--	-------------	---------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



5		<p><b>Rola uprzedzeń</b>  <b>ĆWICZENIE:</b>  <i>Proszę określić przymiotnikami cechy charakterystyczne wskazanych grup. Odpowiedzi są zapisywane na arkuszu.</i>  Pytania pomocnicze:  - Czy wskazane przez grupę przymiotniki opisują wszystkich młodych ludzi?  - Czy wskazane przez grupę przymiotniki opisują wszystkich seniorów?  - Jakie są odczucia uczestników, czy identyfikują się z tą charakterystyką?  Uprzedzenia są to negatywne lub wrogie opinie, dotyczące danej grupy ludzi, oparte jedynie na ich przynależności do tej grupy.  Uprzedzenia są wynikiem posługiwania się przez nas stereotypami.</p> <p><b>Rola dyskryminacji</b>  <b>ĆWICZENIE:</b>  <i>Scenka (facylitator i senior-ochotnik) dotyczy sytuacji pomiędzy matką i synem, w której to kobieta prosi o pomoc syna w zakupie komputera. Syn próbuje delikatnie odwieść matkę od pomysłu zakupu sprzętu, ponieważ jego zdaniem jest to fanaberia i zbędny wydatek.</i>  Pytanie pomocnicze:  - Jakimi mieli Państwo odczucia oglądając tę scenkę?  - Jak powinien się zachować syn?  - Co negatywnego obserwujemy w zachowaniu matki?  - Czy zaobserwowali Państwo jakieś elementy zachowania przemocowego?</p>		
---	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p>Dyskryminacja to nieusprawiedliwione i krzywdzące traktowanie drugiej osoby ze względu na jakąś cechę np. wiek. Różnica między uprzedzeniem, a dyskryminacją jest bardzo wyraźna, ponieważ uprzedzenie to odczuwanie, a dyskryminacja to działanie.</p> <p>Stereotypy prowadzą do uprzedzeń, przesądów, a następny krok to gorsze traktowanie członków danej grupy czyli dyskryminacja, a dyskryminacja może być wstępem do przemocy.</p>		
6	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			15min.
7	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p><b>Cele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Przekazanie zadania wdrożeniowego</li> <li>▪ Podsumowanie najważniejszych treści</li> <li>▪ Ocena warsztatu</li> </ul>	<p><b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b></p> <p>Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie.</p> <p>Ankieta ewaluacyjna</p>	ANKIETA EWALUACYJNA	

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



## KONSPEKT warsztatów - dzień 2

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

#### „Pewność siebie - a dyskryminacja”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Pewność siebie kluczem do kształtowania poczucia własnej wartości oraz przeciwdziałania dyskryminacji!</i></p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Pewność siebie kluczem do kształtowania poczucia własnej wartości oraz przeciwdziałania dyskryminacji!</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Usystematyzowanie wiedzy dotyczącej dyskryminacji osób starszych. 2. Podniesienie świadomości własnych praw i potrzeb 3. Analiza różnych przypadków dyskryminacji</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIĘTNOŚCI</b></p>	<p>1. Poszerzenie samoświadomości oraz umiejętności mówienia o swoich potrzebach, 2. Nabycie umiejętności rozróżniania różnych aspektów dyskryminacji 3. Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby-siebie.</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart ,kartki A4,kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartki A4</li> <li>• Długopis ,flamastry</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne</li> <li>• Markery, tablica</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzrost umiejętności rozpoznawania różnych aspektów dyskryminacji,</li> <li>2. Zwiększenie poczucia własnej wartości,</li> <li>3. Rozwijanie umiejętności dbania o siebie i swoje prawa.</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		ZADANIA FACYLITATORÓW	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wybór odpowiedniej Sali szkoleniowej – wielkość sali zależna od wielkości grupy, w pełni wyposażona, zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana.</li> <li>Przygotowanie flipchartów – Tytuł szkolenia, Cele szkolenia, Program szkolenia, Karta zadań,</li> <li>Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – Kartki A4, podręczniki, długopisy, podkładki, flamastry, markery</li> </ol>		9:00
2	<b>WPROWADZENIE DO SZKOLENIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wprowadzenie definicji słowa dyskryminacja</li> <li>Analiza własnego doświadczenia</li> </ul>	<p><b>Przebieg</b> Przywitanie- facylitator przekazuje uczestnikom spotkania informacji o celu zajęć.</p> <p>Rozdanie uczestnikom kart zadań. Poproszenie uczestników aby indywidualnie wypełnili karty zadań. Informacja, że wypełnione karty nie będą zabierane po wykonaniu ćwiczenia, a informacje w nich zawarte pozostaną tylko do ich dyspozycji-jako materiał pomocniczy do dyskusji w grupie.</p> <p>Prośba o podzielenie się informacjami, które zostały zapisane na kartach.</p>	Karty zadań	10:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p><b>OMÓWIENIE ĆWICZENIA NA PODSTAWIE PYTAŃ POMOCNICZYCH:</b></p> <p>Facylitator inicjuje dyskusję. Prosi uczestników, by opowiedzieli o problemach, które mieli przy odpowiadaniu na pytania w karcie zadań oraz o powtarzających się sytuacjach, opisanych przez nich.</p> <p><u>Proponowane pytania do dyskusji</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. czy przedstawione przez Was sytuacje się powtarzały u innych uczestników?</li> <li>2. jakie emocja Wam towarzyszyły, kiedy przedstawialiście swoje odpowiedzi z karty zadań innym członkom grupy?</li> <li>3. jakie okoliczności wpłynęły na to, że będąc świadkiem dyskryminacji, podjąłeś decyzję o przeciwstawieniu się lub też braku Twojej reakcji na dyskryminację?</li> <li>4. co to jest odwaga cywilna? Jakie ma ona znaczenie w kontekście społecznym?</li> </ol> <p><u>Materiał pomocniczy</u></p> <p>Cztery propozycje „karta zadań”:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Opisz jedna sytuację, w której poczułeś/łaś się dyskryminowana lub niesprawiedliwie potraktowana/y przez innych lub instytucję</li> <li>II. Opisz jedną sytuację, w której ty zachowałeś/łaś się dyskryminująco do innej osoby.</li> <li>III. Opisz jedna sytuację, w której byłeś/łaś świadkiem aktu dyskryminacji i nic nie zrobiłeś/łaś, aby temu zapobiec czy przeciwdziałać</li> <li>IV. Opisz jedną sytuację, w której byłeś/eś świadku aktu dyskryminacji i przeciwstawiłeś się temu</li> </ol>		
--	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy ”



		<p><u>Treść-Teoria</u></p> <p><u>Dyskryminacja ze względu na wiek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskryminacja ze względu na wiek pojawia się wówczas, kiedy to właśnie z powodu wieku, jesteśmy gorzej traktowani niż inni ludzie znajdujący się w takiej samej lub podobnej sytuacji.</li> <li>• Dyskryminacja ze względu na wiek może przyjmować różne formy i dotyczyć różnych aspektów życia społecznego: zatrudnienia, poziomu dochodów, dostępu do opieki zdrowotnej, edukacji i usług finansowych, udziału w procesie decyzyjnym i dialogu społecznym, alokacji zasobów i udogodnień.</li> <li>• Przyczyną niewłaściwego traktowania seniorów są przede wszystkim negatywne stereotypy na temat starości, brak wiedzy o potrzebach ludzi w starszym wieku lub po prostu brak kultury osobistej i szacunku dla osób starszych.</li> </ul> <p><b>Najczęściej spotykana dyskryminacja ze względu na wiek to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzależnianie zatrudnienia od wieku (za wyjątkiem zatrudnienia określonego w prawie na określonym stanowisku),</li> <li>• pomijanie pracowników w wieku dojrzałym przy kwalifikowaniu do kursów i szkoleń podnoszących kwalifikacje zawodowe z uwagi na osiągnięcie w nieodległej przyszłości wieku emerytalnego (odmowa skierowania na szkolenie osoby w wieku przedemerytalnym, tłumaczona tym, że niedługo odchodzi ona z pracy i nie będzie korzyści ze szkolenia).</li> <li>• zamieszczanie w gazetach ofert pracy ze wskazaniem akceptowanej przez pracodawcę górnej granicy kandydatów, gdy rodzaj pracy takiego ograniczenia obiektywnie nie uzasadnia;</li> </ul>		
--	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



3	<p><b>MODUŁ I</b></p> <p><b>Cele:</b></p> <p>- Wyposażenie uczestników w wiedzę na temat potrzeb, rozróżnienie pomiędzy wartością a potrzebą</p>	<p><b>ĆWICZENIE „PRZEŻYCIE I ŻYCIE – CZEGO POTRZEBUJĘ?”</b> <b>( POTRZEBY A PRAWA)</b></p> <p><b>A. <u>TRÓJKĄT I MAPA CIAŁA Z MATERIAŁÓW DLA FACYLITATORÓW</u></b></p> <p><b>"JAK ŻYĆ ZGODNIE ZE SWOIMI POTRZEBAMI?"</b></p> <p><b>Cele jakie mamy na tym etapie to:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odkrycie potrzeb fizjologicznych i emocjonalnych;</li> <li>2. Powiązanie potrzeb z prawami człowieka;</li> <li>3. Zwiększenie poczucia własnej wartości oraz zastanowienie się nad prawami człowieka w kontekście starzenia się.</li> </ol> <p><b>Kluczowe punkty, które należy przekazać, wyartykułować i podkreślić podczas warsztatów kierowanych do osób starszych, obejmują następujące zagadnienia: Co to są prawa człowieka?</b></p> <p>Prawa człowieka to podstawowe normy przysługujące każdemu z nas wynikające z samego faktu bycia człowiekiem np.: prawo do życia, wolność słowa, zrzeszania się, czy prawo do edukacji. Źródłem wszystkich praw i wolności jest godność każdego człowieka. Prawa człowieka mają charakter: powszechny (są takie same dla każdego człowieka niezależnie od wyznawanych wartości, poglądów czy religii); <b>przyrodzony</b> (istnieją niezależnie od woli władzy czy przepisów prawa, państwo jedynie tworzy system ich ochrony); <b>niezbywalny</b> (żadna władza nie może nam ich odebrać, nie można się ich zrzec); <b>nienaruszalny</b> (istnieją niezależnie od władzy i nie mogą być przez nią dowolnie regulowane); <b>naturalny</b> (posiadamy je z racji godności osobowej, człowieczeństwa, a nie z powodu czyjejś decyzji czy nadania); <b>niepodzielny</b> (wszystkie stanowią integralną i współzależną całość).</p>	<p>MAPA CIAŁA TRÓJKĄT</p> <p>LISTA PYTAŃ</p> <p>LISTA POTRZEB</p> <p>INSTRUKCJA DO ĆWICZENIA</p>	
---	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p>Wszyscy ludzie mają takie same prawa, niezależnie od wieku.</p> <p>Wszyscy ludzie mają prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bycia traktowanym z godnością, szacunkiem i w sposób humanitarny;</li> <li>- samostanowienia obejmującego podejmowanie własnych decyzji;</li> <li>- wolności w przemieszczaniu się;</li> <li>- życia w bezpiecznym środowisku;</li> <li>- prywatności;</li> <li>- odpowiedniego jedzenia, odzieży i schronienia;</li> <li>- pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym społeczności;</li> <li>- wolności myśli i religii;</li> <li>- wolności od wszelkiego rodzaju dyskryminacji</li> </ul> <p><b>Pod koniec tej fazy uczestnicy warsztatów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zidentyfikują podstawowe i emocjonalne potrzeby człowieka przynależne mu niezależnie od wieku;</li> <li>• dodatkowo uczestnicy warsztatów zidentyfikują związane z tymi potrzebami prawa człowieka;</li> </ul> <p>Istotnym elementem tej fazy warsztatów jest czas na omówienie wpływu wieku na podstawowe i emocjonalne potrzeby człowieka oraz związane z nimi prawa człowieka.</p> <p>To ćwiczenie daje uczestnikom możliwość zastanowienia się nad ich potrzebami, fizjologicznymi i emocjonalnymi, zidentyfikowania i wyrażania różnych potrzeb, które muszą być spełnione, aby żyło im się dobrze.</p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





		<p><b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG TEJ FAZY</b></p> <p><i>PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TEGO ĆWICZENIA:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przed rozpoczęciem facylitator umieszcza Trójkąt na ścianie lub drzwiach;</li> <li>• następnie, facylitator kładzie się na dużym arkuszu papieru na ziemi i prosi drugiego facylitatora lub uczestnika warsztatów o narysowanie obrysu jego ciała (w razie potrzeby można użyć wstępnie narysowanej mapy ciała );</li> <li>• uczestnicy warsztatów są proszeni o nazwanie podstawowych potrzeb człowieka (potrzeby fizjologiczne)</li> </ul> <p><b>Sugerowane pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czy możesz mi powiedzieć, czego potrzebujemy, aby pozostać przy życiu? (pomocny może być Załącznik - lista podstawowych potrzeb);</li> </ul> <p>Wszystkie odpowiedzi uczestników warsztatów są zapisywane na mapie ciała; facylitatorzy muszą uważnie słuchać uczestników warsztatów, którzy mogą potrzebować przerw lub głębszego i dłuższego zastanowienia się. Należy dać uczestnikom czas na swobodne i spokojne wypowiedzi; następnie facylitator zwraca uwagę na identyfikację potrzeb emocjonalnych</p> <p><b>Sugerowane pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeśli podstawowe potrzeby fizjologiczne i związane z nimi prawa zostaną zaspokojone, jakie emocjonalne potrzeby i prawa, mogą się pojawić?;</li> <li>• czy są inne potrzeby, które muszą być zaspokojone, po to, aby żyć dobrze?;</li> </ul> <p>Wszystkie odpowiedzi uczestników warsztatów są zapisywane na mapie ciała;</p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



W kolejnym kroku uczestnicy warsztatów są proszeni o **powiązanie potrzeb człowieka z prawami człowieka.**

W tym celu facylitator inspiruje i zachęca uczestników do dyskusji, wymiany myśli i poglądów, w obszarze praw człowieka rozumianych jako prawa do zaspokajania naszych potrzeb;

Podczas moderowanej dyskusji facylitator z pomocą uczestników przenosi potrzeby zapisane na mapie ciała na trójkąt zawieszony na drzwiach lub na ścianie na początku zajęć w ten sposób, że umieszcza podstawowe potrzeby w sekcji żółtej, a potrzeby emocjonalne w sekcji zielonej;

Nacisk kładziony jest tutaj na powiązanie zaspokajania potrzeb człowieka z prawami człowieka. By to uzyskać facylitator wykorzystuje wszelkie możliwe wzmocnienia przekazu takie jak: głos, tempo wypowiedzi, ton głosu, gestykulacja, pytania, pytania retoryczne, kolor, wizualizacje, metafory, historie z życia, przypowieści, anegdoty, humor, dowcip, itp;

**Sugerowane pytanie wzmacniające przekaz:**

*czy uważasz, że zaspokojenie podstawowych potrzeb człowieka należy do praw człowieka?*

**WAŻNA UWAGA DLA FACYLITATORÓW: UŻYWAJ PYTAŃ ODZWIERCIEDLAJĄCYCH POTRZEBY ZIDENTYFIKOWANE NA MAPIE CIAŁA.**

**Przykładowo mogą to być pytania takie, jak:**

- a) czy mamy prawo do schronienia?
- b) czy mamy prawo do jedzenia i wody?
- c) czy mamy prawo do powietrza ?
- d) czy mamy prawo do prywatności ?
- e) czy mamy prawo do życia w bezpiecznym miejscu ?
- f) czy mamy prawo do wolności wyboru ?
- g) czy mamy prawo do podejmowania własnych suwerennych decyzji ?
- h) czy mamy prawo do wyrażenia naszej opinii i do bycia wysłuchanym ?

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p><b>Podczas tej fazy, kluczowe jest, by facylitator wielokrotnie wzmacniał obserwacje i refleksję: „Moje podstawowe potrzeby to moje podstawowe prawa, prawa człowieka”</b></p> <p>Na zakończenie tej fazy, uczestnicy warsztatów proszeni są o <b>powiązanie potrzeb człowieka z prawami człowieka</b></p> <p><b><u>OMÓWIENIE (zakończenie ćwiczenia) Z REFLEKSJĄ „MOJE PODSTAWOWE POTRZEBY TO MOJE PODSTAWOWE PRAWA, PRAWA CZŁOWIEKA” Z ZASTOSOWANIEM PYTAŃ POMOCNICZYCH DOT. POTRZEB I PRAW:</u></b></p> <p><b>Sugerowane pytania do tej fazy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>i. jakie mamy podstawowe i emocjonalne potrzeby niezależnie od wieku?</i></li> <li><i>ii. jakie mamy prawa (prawa człowieka) związane z tymi potrzebami?</i></li> <li><i>iii. czy i jaki jest wpływ wieku na podstawowe i emocjonalne potrzeby człowieka i związane z nimi prawa człowieka?</i></li> <li><i>iv. czy mamy prawo do: podejmowania suwerennych decyzji?</i></li> <li><i>v. czy mamy prawo do: wolności wyboru itp.?</i></li> </ul>		
4	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			11.15 - 11.30
	<b>MODUŁ II</b>	<p><b>MINI WYKŁAD: POTRZEBY - WARTOŚCI - PIRAMIDA POTRZEB MASŁOWA</b></p> <p>Potrzeby i wartości w ujęciu psychologicznym. Omówienie potrzeb wg. piramidy potrzeb Masłowa.</p> <p><b>ĆWICZENIE: POTRZEBY A EMOCJE</b></p> <p>1. Trener prosi, aby każdy z uczestników/czek przypomniał sobie sytuację, gdy świadomie zrezygnował/ła z realizacji ważnej dla siebie potrzeby, nie zdecydował/ła się zaważać o coś istotnego dla siebie/ Prosi uczestników o zapisanie emocji, jakich w nich to doświadczenie wywołało.</p>	MINI WYKŁAD POTRZEBY I WARTOŚCI PIRAMIDA PORZEB MASŁOWA	

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Uświadomienie sobie negatywnych konsekwencji rezygnowania z kluczowych dla nas potrzeb</li> <li>•Poznanie teorii Porozumienia bez Przemocy (NVC)</li> <li>•Nauka formułowania</li> </ul>	<p>2. Wszystkie karteczki grupujemy na flipcharcie, podsumowujemy.</p> <p>Pytania pomocnicze:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Czy wiek ma wpływ na podstawowe i emocjonalne potrzeby człowieka?</i></li> <li><i>Czy potrzeby są przynależne niezależnie od wieku?</i></li> <li><i>Jakie emocje wywołują niezaspokojone potrzeby?</i></li> </ol> <p>Omówienie z uczestnikami/czkami prowadzące w stronę wniosku zgodnego ze słowami twórcy NVC: Marshalla Rosenberga – „<b>ZA KAŻDYM UCZUCIEM KRYJE SIĘ POTRZEBA</b>” .</p> <p><b>OMÓWIENIE WNIOSKÓW Z UCZESTNIKAMI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jedną z podstawowych potrzeb jest <b>potrzeba autonomii</b>, czyli z jednej strony – <b>możliwość wybierania własnych marzeń, celów i wartości</b>, a z drugiej – <b>strategii, która umożliwi ich zaspokojenie</b></li> <li><b>Za uczuciami kryją się potrzeby.</b> Uczucia nie istnieją same w sobie i dla siebie. Ich źródłem są nasze potrzeby, pragnienia, oczekiwania. Kiedy moje potrzeby są zaspokojone, czuję ulgę, spełnienie, nadzieję, radość, spokój, wzruszenie itp. Kiedy moje potrzeby nie są zaspokojone, pojawia się irytacja, bezsilność, frustracja, żal, wściekłość, itp. <b>Umiejętność rozpoznawania, nazywania uczuć jest niezwykle istotna, bowiem uczucia są sygnalizatorem naszych potrzeb.</b> Kiedy wiem, co czuję, wówczas łatwiej skontaktować mi się z potrzebą ukrytą za takim czy innym uczuciem.</li> <li><b>Każdorazowe wyrażenie bólu/emocji prowadzi do odkrycia potrzeby.</b> Tłumienie bólu prowadzi z jednej strony do większej przemocy, z drugiej – do depresji, a te z kolei odcinają od życia, czyli uniemożliwiają spotkanie się z własnymi potrzebami i z potrzebami drugiego. Ludzie, którzy chowają swój ból, zwykle nie wiedzą, czego tak naprawdę chcą od innych i dlatego często przyjmują jedną z dwóch postaw – bronią się przed czymś/kimś lub wycofują się.</li> <li><b>Szacunek wyraża się w braniu pod uwagę uczuć i potrzeb, swoich i drugiego</b></li> </ol>	<p>MINI WYKŁAD ZA KAŻDYM UCZUCIEM KRYJE SIĘ POTRZEBA (NVC)</p>	
--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



5. **Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby: Potrzeby są uniwersalne, sposoby ich zaspokajania są różne.** Uniwersalne ludzkie potrzeby to np. bezpieczeństwo, miłość, akceptacja, rozwój, przynależność, współdziałanie. Konflikty dzieją się na poziomie sposobów zaspokajania tych potrzeb – nazywanych w NVC strategiami.
6. **Wszystkie działania są próbą zaspokojenia potrzeb:** Wszyscy ludzie poprzez swoje działania, swoje słowa usiłują zaspokoić swoje potrzeby. Niektóre strategie są bardziej efektywne – w lepszy sposób zaspokajają nasze potrzeby.

Ludzie odczuwają różnorodne potrzeby, które wyzwalają w nich dążenie do ich zaspokojenia. **Niezaspokojona potrzeba wywołuje w człowieku napięcie wewnętrzne i poczucie dyskomfortu**, tym samym wzbudzona zostaje energia, a żeby podjąć działanie, w efekcie którego nastąpi realizacja potrzeby i napięcie zostanie usunięte.



1. Rysunek: Schemat funkcjonowania potrzeb a motywacja

MINI WYKŁAD:  
MODEL 4 KROKÓW NVC - CZYLI JAK KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY W SPOSÓB EMPATYCZNY

**WPROWADZENIE DO MODELU 4 KROKÓW NVC – CZYLI JAK KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY W SPOSÓB EMPATYCZNY?**

**1. Obserwacja pozbawiona moralnego osądu** – na obserwację składa się wszystko to, co daje się zarejestrować przy pomocy kamery wideo. Wszystko inne natomiast jest wartościującym osądem. Obserwacja nie dopuszcza używania wielkiego kwantyfikatora, czyli sformułowań typu: zawsze, nigdy, wszyscy.

- *Co się wydarzyło?*
- *Co ktoś konkretnie zrobił lub powiedział?*

Mów o tym, co nagrałaby kamera, a nie o tym jakie znaczenie nadajesz danej sytuacji, czy danym słowom. Gdy mówisz o swoich interpretacjach i osądach, druga osoba może usłyszeć głównie obwinianie i krytykę, a tego chcemy uniknąć.

Przykłady:

- a. Interpretacja/osąd: *„Za każdym razem, gdy wpadnę na jakiś pomysł, krytykujesz go i nie chcesz na niego przystać.”*
- b. Fakt: *„Zaproponowałem byśmy spędzili najbliższy weekend w Pradze a ty powiedziałaś, że wolisz zostać w domu”.*
- c. Interpretacja/osąd: *„Zupełnie nie można na Tobie polegać, nigdy nie dotrzymujesz słowa!”*
- d. Fakt: *„Powiedziałaś, że wyniesiesz śmieci wczoraj wieczorem i do teraz tego nie zrobiłaś”.*

**2. Uczucia** – nie są pozytywne ani negatywne, po prostu są. Rodzą się zarówno wtedy, gdy nasze potrzeby są zaspokojone, jak i wówczas, gdy odczuwamy jakiś brak. Uczucia nie istnieją same z siebie, są zasłoną dla głębiej skrywanych potrzeb.

- *Co wtedy poczułeś/poczułaś?*
- *Co mogła poczuć druga osoba?*

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





	<p>W drugim kroku nazywamy uczucia, które pojawiły się w związku z opisywaną sytuacją. Coś się wydarzyło a my zaczynamy coś czuć. Dlaczego czujemy akurat to a nie coś innego, wpływa natomiast z naszych niezaspokojonych (lub zaspokojonych) potrzeb, o których więcej w kroku trzecim.</p> <p><b>Ważne jest, by mówiąc o uczuciach nie pomylić ich z tym co myślimy, że inni nam robią.</b> W języku Porozumienia bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżnia się bowiem od słów i zdań w których zawarta jest interpretacja cudzych zachowań oraz opis naszych myśli.</p> <p><u>Przykłady:</u>  Interpretacje/myśli (tzw. uczucia rzekome): „Czuję, że zupełnie o mnie nie dbasz”, „Czuję się poniżony”.  Uczucia: „Czuję frustrację i zniechęcenie”, „Czuję podekscytowanie”</p> <p><b>3. Potrzeby</b> – są uniwersalne i jednakowe dla wszystkich. Świadomość ich istnienia skłania nas do tworzenia strategii, która umożliwi całościowe ich zaspokojenie.</p> <p><u>Potrzeba: autentyczność</u>  <u>Strategie na zaspokojenie potrzeby autentyczności:</u> nieskrępowany taniec, powiedzenie drugiej osobie o tym co mi się nie podoba zamiast udawać, że wszystko jest ok, wychodzenie ze spotkań, które mi nie służą.  Pamiętaj, że jedną potrzebę można zaspokoić przez milion różnych strategii, ale też jedna strategia może zaspokajać wiele różnych potrzeb. Dlatego też, gdy ktoś coś robi warto pytać o motywy tego działania i o to jakie potrzeby za tym działaniem stoją. Wtedy zwiększa się zrozumienie.</p> <p><b>4. Prośba</b> – <u>to konkretne działanie, wykonalne w czasie i przestrzeni.</u>  <i>Czy jest coś, o co chciałbyś/chciałabyś kogoś teraz poprosić?</i>  <i>Może chcesz poprosić o coś siebie?</i></p> <p>Przy czwartym kroku <b>pamiętaj o tym, aby prośba była prośbą a nie żądaniem.</b> Po czym to poznać?</p>		
--	---	--	--





	<p>Po tym jak zareagujesz, gdy ktoś Ci odmówi. Jeśli się zdenerwujesz, obrazisz lub zaczniesz narzekać, to znaczy, że w gruncie rzeczy żądasz a nie prosisz. Prośby warto wyrażać w sposób jasny i konkretny (co, gdzie i kiedy). Ważne by prośba była realna do spełnienia i by mówiła czego chcesz, a nie czego nie chcesz.</p> <p><u>Przykłady:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niekonkretna prośba: „Czy możesz mnie bardziej szanować?”</li> <li>• Prośba, która mówi o tym, czego nie chcesz: „Czy możesz przestać chodzić wokół stołu?”</li> <li>• Prośba raczej niemożliwa do zrealizowania: „Czy zechciałabyś zawsze przynosić mi śniadanie do łóżka?”</li> <li>• Żądanie: „Natychmiast zanieś te talerze do zmywarki, bo inaczej tego pożałujesz.”</li> <li>• Prośba skonstruowana jasno i konkretnie:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Gdy chcesz, żebym popilnowała Twoje dzieci, czy możesz prosić mnie o to minimum dwa dni przed?”</li> <li>- „Czy mógłbyś patrzeć na mnie, gdy rozmawiamy o naszym związku?”</li> <li>- „Czy możesz mi powiedzieć, jak rozumiałaś moją wypowiedź?”</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ĆWICZENIE: KOMUNIKACJA WG MODELU 4 KROKÓW NVC</b></p> <p>Uczestnicy łączą się w pary (np. wybór np. poprzez daty; miejsce urodzenia; rozmiar buta),</p> <p>W parach uczestnicy opracowują przykładowe komunikaty, które przeformułują wg modelu 4 kroków.</p> <p>Omówienie.</p> <p>W zależności od zaangażowania grupy: komunikat JA, FUO.</p>	<p>ĆWICZENIE: MODEL 4 KROKÓW NVC</p>	
--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



6	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			12:30 – 12:45
7	<p><b>MODUŁ III</b> <b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zwiększenie świadomości wieku i swojego stosunku do procesu starzenia się,</li> <li>•Rozwijanie umiejętności dbania o siebie i swoje prawa</li> <li>•Zapoznanie z pojęciami ageizmu i inteligencji pokoleniowej,</li> <li>•Analiza doświadczenia</li> </ul>	<p><b>WPROWADZENIE W SOCJODRAMĘ</b></p> <p>Facylitator wprowadza nową technikę pracy podczas warsztatów czyli odgrywanie ról w ćwiczeniach socjodramowych.</p> <p><b>Scenariusz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facylitator wprowadza nową technikę odgrywanie ról w ćwiczeniach socjodramowych</li> <li>2. Dla jasności i zobrazowania przebiegu ćwiczenia, prawa człowieka, które mają być badane, doświadczane i analizowane w scenariuszu odgrywania ról są wyróżnione na Trójkącie</li> </ol> <p><u>W tym scenariuszu są to następujące prawa człowieka:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawo do wolnego wyboru,</li> <li>2. Prawo do własnego zdania i zabierania głosu,</li> <li>3. Prawo do autonomii,</li> <li>4. Prawo do prywatności.</li> </ol> <p><b>ZASADY SOCJODRAMY:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odgrywanie ról, które będziemy badać, doświadczać, przeżywać, jest fikcyjne i nie odzwierciedla rzeczywistości Twojego dnia codziennego w żadnym z wymiarów, czy to osobistym, czy rodzinnym, społecznym, czy też organizacyjnym. Jest to skrajność, pozwalająca nam na wprowadzenie specyficznej sytuacji społecznej, w której patrzymy na zdarzenia, wydarzenia, sytuacje, w których doszło do naruszenia praw człowieka. Pamiętaj, nie są to Twoje osobiste sytuacje czy też doświadczenia.</li> </ol>	<p>SOCJODRAMA - WPROWADZENIE W ZASADY SOCJODRAMAMA SCENKA 1 "EDWARD - WANDA"</p> <p>MINIWYKŁAD AGEIZM INTELEGENCJA POKOŁENIOWA</p>	13.00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p>2. Facylitatorzy wprowadzają scenę w życie czyli zarządzają odgrywanie sceny rodzajowej, sytuacyjnej.</p> <p>3. Facylitatorzy proszą uczestników warsztatów, aby zastanowili się nad prawami człowieka zidentyfikowanymi w Trójkącie. Kierują też do uczestników warsztatów prośbę, by ci zastanowili się czy w odgrywanej scenie rodzajowej przestrzegane są prawa człowieka. W razie potrzeby wsparcia uczestników warsztatów, facylitatorzy każdorazowo powinni powracać do trójkąta zawieszono na ścianie.</p> <p>4. W tej socjodramie będziemy się w sposób szczególny koncentrować wokół wybranych praw człowieka, czyli:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prawa do wolnego wyboru,</li> <li>Prawa do własnego zdania i zabierania głosu,</li> <li>Prawa do autonomii,</li> <li>Prawa do prywatności</li> </ol> <p>4. Podczas socjodramy kieruj uwagę swoją i uczestników warsztatów na te właśnie określone postawy i zachowania.</p> <p>5. Bądź uważny. Poprzez socjodramę facylitatorzy identyfikują wspólnie z uczestnikami warsztatów prawa człowieka, które zostały naruszone, a następnie podejmują wspólnie z uczestnikami warsztatów próby aktywowania tych właśnie praw człowieka, nazywania ich, wyraźnego artykułowania, co tym samym wzmacnia prawa człowieka, w szczególności prawa osób starszych.</p> <p><b>Scenka I</b>  <b>Edward</b> – 75 lat, wdowiec od 10 lat, jedyne dziecko - córka Elżbieta, aktywny, ćwiczy, chętnie pomaga córce i wnukom, elegancki, zadbany, rozmowny, od kilku lat uczęszcza do klubu seniora, w którym poznał Wandę – swoją bratnią duszę, z którą spędza czas wolny; pragnie poślubić i zamieszkać z Wandą, nie wyobraża sobie życia bez niej</p>		
--	--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Wanda</b> – spędza czas z Edwardem np. wycieczki, w domu, uroczystości, jest on jej bliski, jest wyrozumiała, nie napiera na decyzję Edwarda i nie robi nic na siłę, jest on jej bliski i pragnie być blisko niego</p> <p><b>Sytuacja</b> Zadowolony Edward podczas rozmowy z córką oznajmia, że bardzo chciałby by Wanda zamieszkała razem z nim. Znają się już kilka lat, rozumieją i dzięki niej czuje się szczęśliwy. Elżbieta oburzona nie akceptuje decyzji ojca początkowo traktując to jak żart. W trakcie rozmowy z ojcem ocenia Wandę jako osobę skłoną do manipulacji w celu osiągnięcia korzyści majątkowej wynikającej z wejścia w związek Wandy z ojcem. Kategorycznie nie wyraża zgodny na to by Wanda przeprowadziła się do Edwarda. Tłumaczy to dobrem rodziny, swoich dzieci i brakiem konieczności w dalszej perspektywie dzielenia się majątkiem z Wandą. Edward jest rozżalony, zły i negatywnie nastawiony do zdania córki i jej rodziny. Idzie porozmawiać o tym z Wandą.</p> <p>Wanda stara się być wyrozumiała jednak słowa jakie usłyszała były dla niej raniące i przykre. Nigdy nie nosiła się z zamiarem osiągnięcia korzyści majątkowych wynikających z obecności Edwarda w jej życiu. Jest również samotna po śmierci męża. Obiecuje Edwardowi, że pozostanie z nim w dobrych relacjach na zawsze oraz pociesza go by nie martwił się tym, co usłyszał od córki. Może tak powinno być i ona ma rację?</p> <p>Wanda nie neguje zdania Elżbiety jednak nie ukrywa, że jest jej przykro. Zdenerwowany Edward żegna się z Wandą i wraca do domu, by w samotności spędzić kolejny wieczór.</p> <p><b>Omówienie</b> Uczestnicy warsztatów oglądają socjodramę. Po obejrzeniu socjodramy uczestnicy warsztatów dyskutują o tym, co widzieli. Dyskusja jest moderowana przez facylitatorów.</p>		
--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p>Pytania do wykorzystania podczas moderowania dyskusji na temat scenariusza mogą obejmować następujące kwestie:</p> <p><i>I. Jakie emocje wywołuje w Tobie postawa Edwarda?</i></p> <p><i>II. Jakie emocje wywołuje w Tobie zachowanie córki Edwarda?</i></p> <p><i>III. Z która z postaci się najbardziej identyfikujesz i dlaczego?</i></p> <p><i>IV. Która z postaci jest Ci najbliższa?</i></p> <p><b>MINI WYKŁAD: AGEIZM oraz INTELIGENCJA POKOLENIOWA</b></p> <p>Wprowadzenie pojęcia <b>Ageizmu</b> oraz <b>inteligencji pokoleniowej</b> na podstawie prezentacji.</p>	<p>MINIWYKŁAD AGEIZM INTELIGENCJA POKOLENIOWA</p>	
8	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p><b>Cele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przekazanie zadania wdrożeniowego</li> <li>▪ Podsumowanie najważniejszych treści</li> <li>▪ Ocena warsztatu</li> </ul>	<p><b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b></p> <p>Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie.</p> <p>Ankieta ewaluacyjna</p>	<p>ANKIETA EWALUACYJNA</p>	

## KONSPEKT warsztatów - dzień 3

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

#### „Definicje przemocy”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Poznaj swoje granice</i></p> <p><b>1. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Poznaj swoje granice</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p> <p><b>1. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiększenie wiedzy na temat przemocy</li> <li>2. Zrozumienie mechanizmów przemocy</li> <li>3. Zdobyć wiedzę nt. rodzajów przemocy i jej skutków</li> </ol>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIĘTNOŚCI</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nabycie umiejętności rozpoznania różnych form przemocy.</li> <li>2. Rozwijanie umiejętności identyfikowania objawów przemocy</li> <li>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów.</li> <li>4. Pogłębianie wrażliwości na problemy osób doświadczających przemocy</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart ,kartki A4,kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopis ,flamastry</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne, katy dialogowe DIXIT</li> <li>• Markery, tablica</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdobyć wiedzy na temat uniknięcia dyskryminacji seniorów</li> <li>2. Zwrócić uwagi na potrzeby i oczekiwania seniorów</li> <li>3. Przystwojenie wiedzy o dyskryminacji wśród seniorów.</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





Lp	Wiedza Edukacja Rozwój	ZADANIA FACYLITATORÓW	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybór odpowiedniej Sali szkoleniowej ,nowoczesna ,w pełni wyposażona ,zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w literę „U”</li> <li>2. Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>3. Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> </ol>		9:00
2	<b>MODUŁ I</b>	<p><b>RUNDKA POCZĄTKOWA</b> Przywitanie Przypomnienie zasad i ustalonego regulaminu grupy. Z czym przychodzi – np. KARTY DIXIT – każdy z uczestników wybiera jedną spośród kart dialogowych. Następnie inspirując się danym obrazkiem prosimy o udzielenie odpowiedzi na pytanie „Czym są dla mnie granice?” Prośba o podzielenie się refleksjami z ćwiczenia na forum</p> <p><b>MINI WYKŁAD: ODPOWIEDZIALNOŚĆ - SZACUNEK - STAWIANIE GRANIC</b> Mini Wykład na temat odpowiedzialności, szacunku i granic. <b><u>Wprowadzenie pojęcia stawiania granic w relacjach interpersonalnych – pytania pomocnicze:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. <i>w jaki sposób stawiam własne granice – przykłady komunikatów</i></li> <li>II. <i>jak szanuję granice innych?</i></li> </ol>	Karty DIXIT  MINI WYKŁAD: ODPOWIEDZIALNOŚĆ - SZACUNEK - STAWIANIE GRANIC	10:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p>III. <i>jakie są skutki braku/nieumiejętnego stawiania granic?</i> IV. <i>do czego prowadzi częste przekraczanie granic?</i></p> <p>Dyskusja na forum prowadząca do <b>wprowadzenia pojęcia przemocy</b>, szczególnie w kontekście <b>przemocy emocjonalnej jako formy kontroli</b>.</p> <p><b>ĆWICZENIE: CZYM JEST PRZEMOC?</b> <b>Burza mózgów: skojarzenia ze słowem: przemoc</b> Trener prosi uczestników o podanie wszelkich skojarzeń związanych ze słowem – przemoc i szuka wspólnie z uczestnikami odpowiedzi na pytanie– <b><u>czym jest przemoc?</u></b> Jakie znacie rodzaje przemocy? następnie zapisuje je na flipcharcie.</p> <p><b>MINI WYKŁAD z dyskusją moderowaną: AGRESJA a PRZEMOC</b> Wprowadzenie pojęć: <b>agresja a przemoc</b> <b><u>Przemoc to nie to samo, co agresja.</u></b></p> <p><b>To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.</b> <b><u>Zachowanie agresywne może:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>zawierać intencje: "<i>zaraz ci dołożę</i>", "<i>popamiętasz</i>", "<i>myślisz, że jesteś taki/taka mocny/mocna - przekonasz się, że nie...</i>", "<i>nauczę cię rozumu</i>", "<i>zapamiętaj człowieku</i>",</li> <li>naruszać prawa i dobra jednostki poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp.,</li> <li>powodować ból, cierpienie oraz szkody, co jest oczywiste, bo agresja ma swoją siłę, dynamikę i "ładunek emocjonalny". I jest nakierowana na obiekt, który ma "oberwać".</li> </ol>	<p>MINIWYKŁAD: AGRESJA A PRZEMOC</p>	
--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Siły obu stron są jednak wyrównane. Każdy ma szansę wygrać. Świetnie tę sprawę wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował z propozycją: "jeśliś taki silny - zierz się ze mną" lub gdy spotykał "godnych siebie przeciwników" organizował "ring", ustalał "zasady", wyznaczał "sędziów" i "reguły" walki.

### Przemoc

**Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody.**

### O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione 4 warunki:

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania

Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania.

Wprowadzenie **definicji przemocy wg WHO przyjętej w roku 1996** – Przemoc to „*celowe użycie siły fizycznej lub władzy, sformułowane jako groźba lub rzeczywistość użyte, skierowane przeciwko samemu sobie, innej osobie, grupie lub społeczności, które albo prowadzi do albo z którym wiąże się wysokie prawdopodobieństwo spowodowania obrażeń cielesnych, śmierci, szkód psychologicznych, wad rozwoju lub braku elementów niezbędnych do normalnego życia i zdrowia*”.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Oraz **definicję przemocy z ustawy:**

Zgodnie z art. 2 ust. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku *o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie* ( Dz. U. Nr 180 poz. 1493 ze zm.) **przemoc w rodzinie** to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych (w rozumieniu art. 115 § 11 *Kodeksu karnego*), a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

**Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało ewentualne dalsze działanie.**

**Jeśli, bowiem, ktoś stosuje wobec kogoś przemoc, to siły ofiary są mniejsze, niż sprawcy.**

**Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary.** W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często, w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak, pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca, podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości.

**Gdy siły obu stron są równe i dochodzi do zachowań agresywnych, możemy mówić o sytuacji konfliktowej.** Każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygraną i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Osoba doznająca przemocy takiej możliwości wyboru nie ma - jeśli podejmie walkę, zawsze przegra.</b></p> <p>Należy zawsze wiele uwagi poświęcić bezpieczeństwu i dążyć do uniknięcia dalszego doznania przemocy.</p> <p>Bezwzględnie trzeba bronić się przed powtórny doznawaniem przemocy, ponieważ każdy kolejny akt przemocy wpływa negatywnie na psychiczne i fizyczne zdrowie osoby doznającej przemocy.</p> <p><b>ĆWICZENIE: ZACHOWANIE - AGRESJA CZY PRZEMOC?</b>          Trener rozkłada na stole/podłodze opisy przykładowych zachowań i prosi uczestników o dokonanie przyporządkowania, które z nich są zachowaniami agresywnymi a które przemocą z podaniem uzasadnienia dlaczego?</p> <p><b><u>PRZYKŁADOWE OPISY PRZEMOCY</u></b></p> <p><b><i>Przykład 1</i></b>  <i>dwie dorosłe mieszkające ze sobą osoby, mają różne upodobania w zakresie spędzania wolnego czasu. Jedna lubi siedzieć w domu i oglądać telewizję, a druga uwielbia spotykać się ze znajomymi i spędzać czas poza domem. Ta "od domu i telewizji" uważa swoje upodobanie za właściwie i stara się wpłynąć na drugą, by przyjęła taki model spędzania wolnego czasu. Prosi, tłumaczy, przekonuje, wyśmiewa, ocenia, krytykuje, obraża się i szantażuje, czasem używa pięści.</i></p> <p><b><i>Omówienie przykładu 1</i></b>          Ktoś sądzi, że wie co jest dla drugiego dobre lub daje sobie prawo do decydowania w jego imieniu. Jest, przy tym, "święcie" przekonany, że ten drugi powinien mu się "bezwzględnie" podporządkować i zaspokoić jego "jedynie słuszne" życzenia. Mając najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce. Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby - ma być tak jak on sobie życzy i "to już", "natychmiast", "bez dyskusji i gadania".</p>	<p>ĆWICZENIE:          ZACHOWANIE:          AGRESJA          CZY          PRZEMOC</p>	
--	--	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Przykład 2</b> <i>Żona zajmuje się domem i dziećmi, a rodzina utrzymuje się z zarobków męża. Mąż ma konto w banku, karty i całkowitą kontrolę nad finansami. Mówi, że skoro zarabia, to wszystkie pieniądze są jego. Na bieżące potrzeby daje pieniądze w zależności od własnego uznania i zadowolenia z żony i dzieci. Uważa, że żona odpowiada za atmosferę w domu, zachowanie dzieci i ich postępy w nauce. Nie ma zawalających go efektów - nie ma pieniędzy. Gorszy stopień któregoś z dzieci, niedokładnie posprzątane mieszkanie, niechęć żony do zbliżeń - powody bywają różne. Wyłącznie od oceny męża zależy, co rodzina zje, w co się ubierze, jak spędzi wakacje, itp. Bywa "głodno i chłodno", choć mąż nieźle zarabia. Wykorzystuje fakt dostępu do pieniędzy, by "wychowywać" żonę i dzieci.</i></p> <p><b>Omówienie przykładu 2</b> Jedna osoba daje sobie prawo, by drugą uderzyć, obrazić, skrytykować, zabrać coś, nie dać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę, jak przedmiot - pozbawiony praw.</p> <p><b>Przykład 3</b> <i>Mężczyzna zdenerwował się na swoją żonę. Krzyczał na nią, a ona płakała i prosiła, aby się uspokoił. Jeszcze bardziej go to rozłościło. Potrząsał nią, popychał i w końcu uderzył. Żona miała podbite oko, siniaki na całym ciele i mocno spuchniętą rękę - okazało się, że jest złamana. Mąż był zdziwiony, że jest taka "krucha" - przecież ją tylko "dotknął"</i></p> <p><b>Omówienie przykładu 3</b> Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą, jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo, społecznie i w wymiarze tej przewagi oddziałuje na osobę słabszą, po to, by zmusić ją do podporządkowania swoim życzeniom</p> <p><b>Przykład 4</b> <i>Żona otwiera i czyta korespondencję adresowaną do męża. Na jego uwagę, że nie podoba mu się, że bez uzgodnienia to robi - odpowiada, że "ani myśli przestawać, bo małżeństwo to jedność i ma do tego prawo". Nadal otwiera i czyta jego korespondencję - za nic mając jego życzenia i nieustające protesty.</i></p>		
--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



**Przykład 5**

*Joanna zgłosiła się do lekarza z powodu bezsenności i napadów lęku. W toku wywiadu okazało się, że cierpi także na zaburzenia żołądkowe z tendencją do częstych zatruc, nudności i wymiotów. Po wykonaniu różnych badań i analiz, lekarz nie znalazł medycznej przyczyny tego typu kłopotów ze zdrowiem. Joanna wstydziła się powiedzieć, że mąż właściwie bezustannie jest z niej niezadowolony, krytykuje ją i wyśmiewa. Mówi, że jest stara i brzydka, i że jest z nią tylko z litości. Mąż wie, że Joannę to boli i że jest jej przykro, bo mu o tym wcześniej mówiła, ale powiedział, że powinna się hartować i dodatkowo zaczął krytykować przy znajomych. Teraz Joanna nic już nie jest w stanie powiedzieć. Czuje się stara, brzydka, głupia i nic niewarta. No i jeszcze choruje.*

**Omówienie przykładu 4 i 5**

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej. Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych.

Szkody mogą być wymierne i nie, widoczne i niedostrzegalne, natychmiastowe i odroczone w czasie.

**PRZYKŁADOWE OPISY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH****Czynna agresja**

*Dwie koleżanki pokłóciły się bardzo i jedna uderzyła drugą w twarz. Ta, nie pozostała dłużna i natychmiast uderzenie oddała. Obie popłakały się i miały czerwone ślady na twarzy. Oskarżały się wzajemnie o wywołanie kłótni. Krzyczały na siebie i wymawiały obraźliwe słowa.*





		<p><b><u>Bierna agresja:</u></b> Samotna szefowa: "To nie moja wina, że nie możesz awansować. To, że właśnie wychodzisz za mąż nie ma nic do rzeczy. Po prostu nie jesteś już tak zaangażowana w pracę...." W towarzystwie: "no, opowiedz wszystkim kochanie, jak to ostatnio popisałaś się umiejętnością parkowania, że musiałem odstawić auto do lakiernika no Kubica w spódnicy..." "Oj, nie wiedziałaś że dziś jest ten egzamin?" "Cóż, niektórzy dostają awanse, bo są inteligentni, wykształceni, ale ty przecież ze swoją urodą na pewno znajdziesz coś świetnego..."</p> <p><b>AGRESJA JEST ZACHOWANIEM. Każda sytuacja utraty kontroli nad swoim zachowaniem może prowadzić do zachowań agresywnych.</b></p> <p><b>PRZEMOC JEST PROCESEM.</b></p>		
3	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			12:00 – 12:15
4		<p><b>ĆWICZENIE: RODZAJE - FORMY - OBJAWY PRZEMOCY</b> Trener dzieli uczestników na 3 grupy (<i>podział w zależności od liczby uczestników np. odliczając od 1 do 3 i 1 od 1, 2 do 2 itd</i>). Każda z grup dostaje flipchart i kolorowe mazaki. Każda grupa ma za zadanie opisać wybrany rodzaj przemocy <i>jakie formy przyjmują poszczególne rodzaje przemocy?</i> <i>jakie skojarzenia są z nią związane?</i> <i>jakie powoduje skutki?</i> Grupa 1 - przemoc fizyczna . Grupa 2 - przemoc psychiczna. Grupa 3 – przemoc ekonomiczna - wykorzystywanie – finansowe/seksualne. Następnie każda z grup prezentuje efekty swojej pracy na forum.</p>	CWICZENIE: RODZAJE - FORMY - OBJAWY PRZEMOCY	12:15 – 14.00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
<b>PRZEMOC FIZYCZNA</b>	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.;
<b>PRZEMOC PSYCHICZNA</b>	wysmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



		<p><b>PRZEMOC SEKSUALNA</b></p>	<p>gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.</p>	<p>obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, itp.</p>		
		<p><b>PRZEMOC EKONOMICZNA</b></p>	<p>Okradanie, zabieranie pieniędzy, nie łożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie długów i kredytów bez zgody współmałżonka, zmuszanie do pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspakajania potrzeb (kuchnia, łazienka) itp.</p>			

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



	<p><b>MINI WYKŁAD: RODZAJE PRZEMOCY</b> <b><u>Rodzaje przemocy:</u></b></p> <p><b>Fizyczna</b> - naruszanie nieetykalności fizycznej.  <b>Psychiczna</b> - naruszenie godności osobistej.  <b>Seksualna</b> - naruszenie intymności.  <b>Ekonomiczna</b> - naruszenie własności.  <b>Zaniedbanie</b> - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.</p> <p><b>Fizyczna - naruszanie nieetykalności fizycznej.</b> Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;</p> <p><b>Psychiczna - naruszenie godności osobistej.</b> Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;</p> <p>Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.</p> <p><b>Seksualna - naruszenie intymności.</b> Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;</p>	<p>MINI WYKŁAD: RODZAJE - FORMY - OBJAWY PRZEMOCY</p>	
--	--	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Ekonomiczna - naruszenie własności.</b> Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąs własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.</p> <p><b>Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.</b> Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.; (akty zaniechania wraz z przykładami, szczególnie w kontekście aktów zaniechania wobec osób starszych – prośba uczestników o podanie przykładów np. ignorowanie pytań, dzwoniącego seniora „bo dzwoni kilka razy dziennie”, nieprzynoszenie na prośbę wody czy pokarmu, pozostawianie na długo w samotności” czy np. w szpitalu zbyt długie pozostawiania w mokrych pieluchach i inne przykłady od uczestników)</p> <p><b>ĆWICZENIE: FAKTY I MITY NA TEMAT PRZEMOCY</b> Fakty i mity na temat przemocy. Uczestnicy dostają wydrukowane stwierdzenia, które przyporządkowują jako prawdziwe/fałszywe stwierdzenia nt. przemocy. Omówienie.</p> <p><b><u>Przykładowe fakty i mity</u></b> <i>"przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać"</i> <b>Nieprawda</b> Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych.</p>	<p>ĆWICZENIE : FAKTY I MITY NT PRZEMOCY</p>	
--	---	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		<p>Fakt zawarcia małżeństwa czy mieszkanie pod jednym dachem nie stanowi okoliczności zezwalającej na przemoc ani nie znosi odpowiedzialności za popełnianie czynów karanych przez prawo</p> <p><i>"przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.</p> <p><i>"przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania czy oparzenia, to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźenie, zastraszanie.</p> <p><i>"jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nic ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych.</p> <p><i>"policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Przemoc domowa nie jest sprawą rodzinną, jest przestępstwem ściganym przez prawo. Policja jest powołana dla ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ściganiu sprawców przestępstw bez względu na to, czy osoba doznająca przemocy należy do rodziny sprawcy czy nie. Blisko 90% badanych uważa, że w przypadku przemocy w rodzinie ktoś powinien interweniować, a 80% badanych uważa, że powinna to robić policja. Pozostali wskazują na innych członków rodziny i sąsiadów.</p>		
--	--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





	<p><i>"ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Osoby doznające przemocy domowej zawsze próbują się bronić, ich działania są jednak mało skuteczne. Wypróbują różne, często nieracjonalne strategie obronne, które w konsekwencji powodują nasilenie przemocy.</p> <p><i>"to był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy - przemoc się powtórzy. Policja zwykle jest wzywana w ekstremalnych sytuacjach, gdy przemoc ma już długą historię.</p> <p><i>"gdyby naprawdę osoba doznająca przemocy cierpiała odeszłaby od sprawcy"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Osoby doznające przemocy naprawdę cierpią, nikt nie lubi być bitym i poniżanym. To, że nie odchodzą one od sprawcy, wynika zwykle z ich zależności od sprawcy, z trudności mieszkaniowych, z przekonań odnośnie małżeństwa, z nacisków jakim są poddawane te osoby ze strony sprawcy, a także rodziny, kolegów, sąsiadów.</p> <p><i>"przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol"</i></p> <p><b>Nieprawda</b> Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny dokonywane pod jego wpływem. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, sprawcy często piją po to by znęcać się i bić swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwiać swoje zachowania, by uniknąć odpowiedzialności.</p>		
--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



		<p><i>"gwałt w małżeństwie nie istnieje"</i></p> <p><b>Nieprawda</b></p> <p>Gwałtem jest doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządnemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp (patrz art. 168 k.k.) i nigdzie nie jest napisane, że nie dotyczy to osób bliskich napastnika. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt ślubu nie odbiera tego prawa.</p> <p><i>"osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie"</i></p> <p><b>Nieprawda</b></p> <p>Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą psychiczną. Przemoc jest demonstracją siły i chęcią przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą</p> <p>.</p>		
5	<b>PODSUMOWANIE</b>	<p><b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b></p> <p>Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie.</p> <p>Ankieta ewaluacyjna</p>	<b>HO</b> – Ankieta ewaluacyjna	14: 00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi

## KONSPEKT warsztatów - dzień 4

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

#### „Poczucie kontroli - a przemoc i prawa człowieka”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Poczucie kontroli</i></p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Poczucie kontroli</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 10 osób ( średnio od 4 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Zwiększenie wiedzy na temat poczucia kontroli i jego wpływu na funkcjonowanie psycho-społeczne osób starszych</p> <p>2. Zdobywanie wiedzy nt. stresu i stresorów</p> <p>3. Zdobywanie wiedzy na temat środków ochrony prawnej</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIEJĘTNOŚCI</b></p>	<p>1. Nabycie umiejętności rozpoznania różnych form „oddawania” kontroli w życiu</p> <p>2. Rozwijanie umiejętności identyfikowania stresorów</p> <p>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów poprzez wiedzę nt. ochrony prawnej</p> <p>4. Pogłębianie wrażliwości na problemy osób doświadczających przemocy</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart ,kartki A4,kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopis ,flamastry</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne, katy dialogowe DIXIT</li> <li>• Markery, tablica</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiększenie wiedzy na temat poczucia kontroli i jego wpływu na funkcjonowanie psycho-społeczne osób starszych</li> <li>2. Rozwijanie umiejętności identyfikowania stresorów</li> <li>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów poprzez wiedzę nt. ochrony prawnej</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



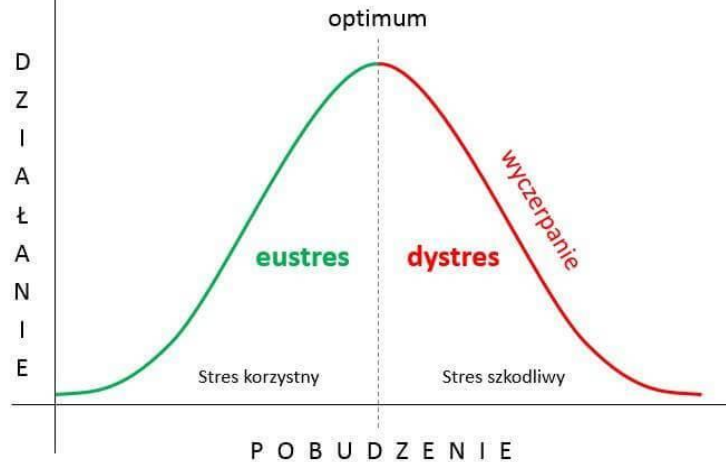
Lp		ZADANIA FACYLITATORA	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wybór odpowiedniej Sali szkoleniowej ,nowoczesna ,w pełni wyposażona ,zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w literę „U”</li> <li>Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> </ol>		9:00
2	<b>MODUŁ I</b>	<p><b>RUNDKA POCZĄTKOWA</b> Przywitanie Przypomnienie zasad i ustalonego regulaminu grupy. Z czym przychodzę – np. KARTY DIXIT – każdy z uczestników wybiera jedną spośród kart dialogowych. Następnie inspirując się danym obrazkiem prosimy o udzielenie odpowiedzi na pytanie „Czym jest dla mnie poczucie kontroli?” Prośba o podzielenie się refleksjami z ćwiczenia na forum</p> <p><b>MINI WYKŁAD - POCZUCIE KONTROLI</b> Mini Wykład na temat poczucia kontroli jako uwarunkowania sposobu podejmowania decyzji i jego wpływu na jakość życia.</p> <p><b>Kryzys w ostatniej fazie życia, który wymaga adaptacji i zmiany stylu życia.</b></p>	<p>KARTY DIXIT</p> <p>MINI WYKŁAD - POCZUCIE KONTROLI</p>	10:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Poczucie straty obejmuje wiele poziomów dotychczasowego życia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>społeczny - zerwanie więzi społecznych</li> <li>ekonomiczny - strata dochodów i obniżenie poziomu życia</li> <li>ograniczenie celów życiowych i aktywności</li> </ol> <p>Konieczność przystosowania do zmian może być silnym <u>źródłem stresu, bądź satysfakcji.</u></p> <p><b>Osoby starsze mają mniejsze rezerwy do zmagania się z nowymi wyzwaniami. I radzenia sobie ze stresem.</b></p> <p><b>BURZA MÓZGÓW: STRES</b></p> <p><b>Czym jest stres?</b> Stworzenie wspólnej definicji z uczestnikami.</p> <p><b>PYTANIA POMOCNICZE DO DYSKUSJI:</b></p> <p><b>Czy uważasz, że stres jest zawsze szkodliwy?</b></p> <p>Stres nie zawsze jest szkodliwy. <b>Nie każdy stres działa negatywnie.</b> Oprócz stresów szkodliwych są stesy przyjemne, które działają korzystnie (niemal leczniczo, a na pewno energetycznie) na organizm. Znamy stesy dobre - mobilizujące pozytywnie do działania. Stesy przyjemne, związane z wyładowaniem adrenaliny działają jako „ekscytator”. Do takich należą np.: osiągnięcie sukcesu, zaskakująco korzystny obrót wydarzeń, zaspokojenie silnego pragnienia, przeżycie wzniosłego uczucia, wyczyny sportowe. <b>Eustress - stres pozytywny</b> - stres, który nie jest odczuwany jako coś emocjonalnie negatywnego i poprawia efektywność działania, utrzymuje organizm w stanie równowagi nazywa się eustresem. <b>Dystress - stres negatywny</b> - stres nieprzyjemny, który daje objawy przeciążenia nazywamy dystresem.</p>	<p>BURZA MÓZGÓW: STRES - PYTANIA POMOCNICZE</p>	
--	---	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Człowiek potrzebuje pewnej dawki stresu. Stres zaczyna być szkodliwy, gdy stresowe czynniki są zbyt intensywne a energia nie zostaje wydatkowana. Gdy jego natężenie jest optymalne dla danego człowieka stres ma działanie pozytywne. To pozytywne działanie polega na mobilizacji organizmu zarówno na poziomie wegetatywnym jak i poznawczym. **Stres optymalny** to: Poczucie odprężenia - Przyływ energii - Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania - Szybki refleks - Wyostrzona uwaga - Wiara w siebie - Chęć do uczenia się - Praca, która pochłania - Zainteresowanie wieloma rzeczami - Radość, **życie ma sens**

### **Czy myślisz, że tylko to co nieprzyjemne jest stresujące?**

Nie tylko niemiłe sytuacje są stresujące. **Źródłem stresu nie są wydarzenia negatywne, a wydarzenia trudne, przekraczające możliwości zaradcze osoby.** Takimi wydarzeniami mogą być również te przyjemne, których oczekujemy z niecierpliwością. Wygrana na loterii, randka, spotkanie z dawno niewidzianymi znajomymi mogą być również stresujące

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

**Czy wg Ciebie wszyscy ludzie reagują na sytuacje trudne (stresory) w ten sam sposób?**

Nie wszyscy ludzie reagują na stresory w ten sam sposób. To, co jest stresem dla jednej osoby niekoniecznie musi być stresem dla kogoś innego. Często się zdarza, że ta sama sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze. Dzieje się tak, ponieważ **to nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie -pozytywne lub negatywne.** Różnimy się też pod względem reakcji na stres i terapii, jaka będzie skuteczna.

**Czy nadmierny stres może faktycznie wyrządzić prawdziwą krzywdę?**

Niektórzy uważają, że nadmierny stres nie może wyrządzić prawdziwej krzywdy. Że wszystkie objawy związane ze stresem są tylko w psychice, a zatem nie mogą wyrządzić nic złego. Niestety to nie jest prawda. **Stres wpływa nie tylko na psychikę, ale i ciało.** Wynikająca ze stresu choroba psychosomatyczna jest prawdziwą chorobą, która może być niebezpieczna dla zdrowia.

**Czy człowiek jest odpowiedzialny za stres w swoim życiu?**

Są osoby uważające, że nie są odpowiedzialne za stres w swoim życiu, że stres w obecnych czasach jest nieunikniony, nie ma więc sensu walczyć z nim. **W rzeczywistości jesteśmy odpowiedzialni za większą część stresu w naszym życiu. Stres jest często naszym nieświadomym wyborem. Stres tworzy się w głowie.** Nie jest tym, co się wydarza, ale jak my to odbieramy. Jest zależny od naszej interpretacji rzeczywistości.

**Czy człowiek wie, kiedy zaczyna cierpieć wskutek nadmiernego stresu?**

Stres bywa zdradliwy. **Nie zawsze wiemy, kiedy zaczynamy cierpieć wskutek nadmiernego stresu.** W rzeczywistości im większemu stresowi podlegamy, tym mniej wrażliwi stajemy się na jego objawy, aż wreszcie stres dochodzi do takiego poziomu, że nie można już ignorować jego symptomów.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





		<p><b>Czy łatwo jest ustalić przyczyny nadmiernego stresu?</b></p> <p>U wielu osób przyczynę stresu można łatwo ustalić, analizując pod tym kątem środowisko. U niektórych objawy stresowe nie pojawiają się dopóty, dopóki nie zniknie stresor. W takich przypadkach objawy występują w postaci psychicznego i/lub fizycznego wyczerpania.</p> <p><b>STADIA STRESU – OMÓWIENIE.</b></p> <p>Naszą reakcję na stres biologiczny opisano już w 1936 roku, wyodrębniono <b>3 stadia:</b></p> <p><b>reakcja alarmowa</b> – chwilowa dysfunkcja, organizm dopiero się mobilizuje,</p> <p><b>stadium odporności</b> – obrona lub ucieczka, organizm przyjmuje strategię obronną – reaguje na bodziec zwiększeniem wydolności.</p> <p><b>stadium wyczerpania lub odprężenia</b> - dalsze działanie „na podwyższonych obrotach” nie jest już możliwe organizm wyłącza funkcje obronne.</p> <p><b>Przykład</b></p> <p>Kiedy dociera do nas informacja o nagłym zadaniu najpierw pojawia się uczucie bezradności, jak sobie poradzimy. Następnie mobilizujemy siły i ochoczo zabieramy się do działania, wierząc, że uda nam się uporać z zadaniem na czas. Ostatecznie, kiedy widzimy, że nie damy rady odpuszczamy sobie zadanie – poddajemy się.</p> <p>Przez moment jesteśmy zaskoczeni atakiem psa, szybko jednak decydujemy się na ucieczkę, po dłuższym sprincie wyczerpani opadamy z sił.</p>		
--	--	---	--	--



**ĆWICZENIE: KWESTIONARIUSZ SAMOOCENA POZIOMU STRESU.**

Wprowadzenie do teorii stresu S. Hobfolla - zachowania zasobów.

**Jakie to są zasoby przykładowo podaje kwestionariusz Hobfolla:**

- Własny samochód
- Poczucie odniesionego sukcesu
- Dobre małżeństwo
- Stabilizacja rodzinna
- Poczucie dumy z siebie
- Nadzieja
- Własne zdrowie
- Dobre warunki mieszkaniowe
- Stałe zatrudnienie
- Pozycja w pracy
- Wystarczające odżywianie
- Poczucie sprawowania kontroli nad własnym życiem
- Uznanie dla własnych dokonań
- Umiejętność skutecznego porozumiewania się
- Dobre stosunki z dziećmi

**KATEGORIE ZASOBÓW**

**Rodzina:** Kochająca rodzina i dobre dzieci

**Praca i sukces zawodowy**

**Zasoby materialne** - zgromadzony majątek

**Ważne kontakty interpersonalne**

**Kariera i sukces zawodowy**

**Miejsce w hierarchii społecznej**

**Umiejętności praktyczne**

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



## NAJWAŻNIEJSZE POWODY STRESU W OKRESIE STAROŚCI

### Zmiany w sytuacji rodzinnej osób starszych:

1. Zmiany w życiu po śmierci współmałżonka
2. Z powodu rozłąki z dziećmi - faza opuszczonego gniazda
3. Z powodu konfliktów między dziećmi
4. Z powodu walki o majątek

### III wiek -okres stopniowej utraty zdrowia

Utrata zdrowia, sprawności fizycznej, osłabienie wzroku i słuchu, dolegliwości narządu ruchu i ograniczenie w wykonywaniu codziennych czynności, spadek witalnych sił i wydolności ogranicza kontakty z innymi a tym samym prowadzi do osłabienia więzi z innymi i wzrostu poczucia samotności.

Jaki istnieje **związek pomiędzy poczuciem samotności a statusem rodziny wśród seniorów** polskich wykazały badania w populacji ludzi starszych w Polsce . Projekt POL Senior obrazuje zmiany m.in. w zakresie samotności. (slajdy, prezentacja)

### Psychologiczne problemy samotności

1. świadomość utraty kontroli nad swoim życiem,
2. wzrost i poczucie uzależnienia od pomocy innych: dzieci, kuzynów, sąsiadów,
3. poszukiwanie granicy pomiędzy niezależnością a zależnością w relacjach z innymi ludźmi.
4. niechęć do proszenia o pomoc jako przyczyna samotności osób niesprawnych i chorych

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

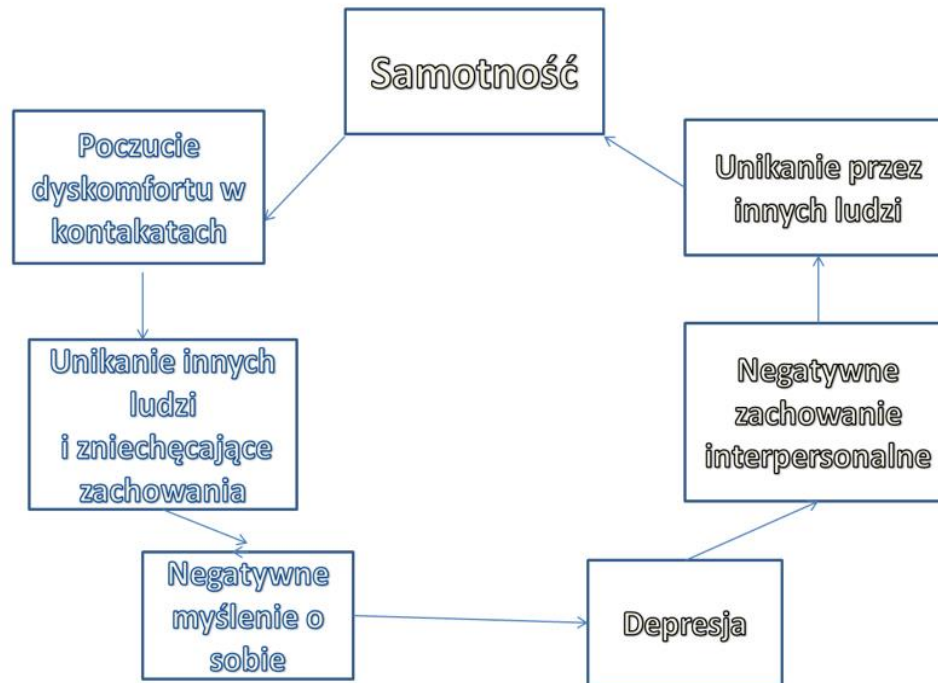


		<p><b>ĆWICZENIE: POTRZEBA KONTROLI</b></p> <p>Jak mam potrzebę kontroli? Trener prosi uczestników by usiedli spokojnie i zamknęli oczy. Prosi, aby uczestnicy mieli zamknięte oczy i otworzyli gdy uznają, że minęła jedna minuta. Ważne jest, aby uczestnicy, którzy otworzą oczy do końca trwania ćwiczenia nie rozmawiali, siedzieli w możliwie największym bezruchu. Trener stara się sprawdzać i zapisywać czas patrząc na stoper po którym kolejno uczestnicy otwierają oczy.</p> <p><b>Omówienie i wnioski na forum:</b></p> <p><i>I. Jak Wam było podczas tego ćwiczenia?</i></p> <p><i>II. Jakie mocje się pojawiły (spokój, zniecierpliwienie...)?</i></p> <p><i>III. Jakie myśli się pojawiły (poganianie siebie w myślach, myślenie o sprawach do załatwienia... itp.)?</i></p> <p><i>IV. Czy ktoś wybrał jakąś strategię na to ćwiczenie np. odliczanie w myślach?</i></p>		
3	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			12:00 – 12:15
4	<b>MODUŁ II</b>	<p><b>STRES A NIEZASPOKOJONE POTRZEBY I POCZUCIE KONTROLI</b></p> <p>Szkodliwy stres powstaje wtedy, gdy działamy wbrew naszym potrzebom. Nie tylko wielkie problemy powodują, że jesteśmy zestresowani. Przeciwnie – najczęściej to drobiazgi, stale powtarzające się „dokuczliwości” powodują naszą irytację. Z wieloma codziennymi sytuacjami wiążą się czynniki, które wywołują stres.</p>		12:30 14:00



		<p><b>ĆWICZENIE: CZYNNIKI WYWOŁUJĄCE STRES</b>          Trener prosi uczestników, aby pomyśleli i zapisali co w każdej z sytuacji podanej na kartkach działa na uczestnika/czkę najbardziej irytująco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Początek dnia</li> <li>• Gospodarstwo domowe</li> <li>• Zdrowie</li> <li>• Pieniądze</li> <li>• Kontakty z otoczeniem</li> <li>• Sprawowanie funkcji – dziadka/babci, ojca/matki, męża/żony</li> </ul> <p><b>OMÓWIENIE WRAZ Z DYSKUSJĄ.</b>  <b>Przyjęcie strategii rezygnacji z własnych potrzeb powoduje stałe napięcie i duży stres, w konsekwencji prowadzi do poczucia utraty kontroli i sprawczości w swoim życiu.</b></p> <p><b>MECHANIZMY DEPRESJI OSÓB STARSZYCH – UTRATA SPRAWSTWA I KONTROLI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utrata poczucia kontroli jako skutek nagromadzenia się wielu niekorzystnych zmian w życiu starszego człowieka: jak zmiana miejsca zamieszkania</li> <li>2. Zmiana wcześniejszych nawyków i brak zajęcia „w pokoju przy dzieciach”.</li> <li>3. Brak poczucia kontroli życia tworzy bierność, apatię, przygnębienie i izolację.</li> </ol> <p><b>JEST TO OBRAZ DEPRESJI.</b></p>	<p>ĆWICZENIE:          STRES -          POTRZEBA I          POCZUCIE          KONTROLI -          CZYNNIKI          STRESUJĄCE</p>	
--	--	---	--	--

### Błędne koło zachowań autodestrukcyjnych w samotności



PREZENTACJA  
I  
MINIWYKŁAD:  
SAMOTNOŚĆ  
OSÓB  
STARSZYCH -  
AUTODESTRU  
K  
CJA - STRES-  
DEPRESJA

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



**ĆWICZENIE: SCENKA : EDWARD - WANDA - CÓRKA - A STRES**  
Trener prosi uczestników, aby przypomnieli sobie *scenkę I z warsztatów II – Edward, Wanda i córka*. Trener odczytuje scenkę. Następnie dzieli uczestników na 3 grupy (*np. odliczając os 1 do 3 i 1 do 1, 2 do 2*). Każda z grup dostaje papier flipchart i jest proszona o wypełnienie karty: **wpływ emocji na zachowanie** dla każdej z 3 osób biorących udział w scenie: gr. I Edward, gr. II Wanda, gr. III córka:

<b>Sytuacja</b>	
<b>Myśli</b> (które pojawiają się w tej sytuacji)	
<b>Emocje</b> (uczucia jakie one wywołują)	
<b>Zachowanie</b> (jakie się powodują)	
<b>Wyniki</b> (rezultat czyli co z tego wynika)	

1. Jakie stresory występują u każdej z osób w tej sytuacji?
2. Wypisz wszystkie stosowane przez poszczególne osoby strategie
3. Czy przyjęte strategie zachowania niwelują stres? Czy powodują jego narastanie?
4. Jakie strategie byłyby konstruktywne w tej sytuacji?
5. Czy mamy prawo zgłaszania takich sytuacji? Kto ma takie prawo?

**MINI WYKŁAD POŁĄCZONY Z PREZENTACJĄ: OCHRONA PRAWNA**  
Ochrona prawna.

CWICZENIE -  
ROZPOZNA  
WA  
NIE  
STRESORÓW  
W SYTUACJI:  
SCENKA:  
EDWARD -  
WANDA -  
CÓRKA

MINI WYKŁA  
D: OCHRONA  
PRAWNA





**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



<b>5</b>	<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b> Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie. Ankieta ewaluacyjna	<b>HO –</b> Ankieta ewaluacyjna	<b>14:</b> <b>00</b>
----------	---------------------	--	------------------------------------	-------------------------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi

## KONSPEKT warsztatów - dzień 5

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

#### „Punkty pomocowe - jak zapobiegać i jak interweniować?”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Punkty pomocowe</i></p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Punkty pomocowe</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : 10 – 12 osób</p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: 10 – 12 osób</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Zwiększenie wiedzy na temat sposobów ochrony przed przemocą</p> <p>2. Zdobyć wiedzy nt. miejsc pomocowych</p> <p>3. Zdobyć wiedzy na temat posiadanych zasobów i ich wykorzystania w sytuacjach zagrożenia przemocą</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIEJETNOŚCI</b></p>	<p>1. Nabycie/poszerzenie wiedzy o sposobach ochrony przed przemocą</p> <p>2. Rozwijanie umiejętności korzystania ze wsparcia w sytuacjach trudnych</p> <p>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów</p> <p>4. Pogłębianie wrażliwości na problemy osób doświadczających przemocy</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopis, flamastry</li> <li>• Informator o lokalnych Punktach Pomocowych</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne, karty dialogowe DIXIT</li> <li>• Markery, tablica</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nabycie/poszerzenie wiedzy o sposobach ochrony przed przemocą</li> <li>2. Nabycie umiejętności korzystania ze wsparcia w sytuacjach trudnych</li> <li>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lp		ZADANIA FACYLITATORA	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybór odpowiedniej Sali szkoleniowej, nowoczesna, w pełni wyposażona, zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana</li> <li>2. Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w literę „U”</li> <li>3. Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>4. Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> </ol>		9:00
2	<b>MODUŁ I</b>	<p><b>RUNDKA POCZĄTKOWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przywitanie, przypomnienie zasad Kontraktu</li> <li>2. Z czym przychodzę – np. KARTY DIXIT – każdy z uczestników wybiera jedną spośród kart dialogowych.</li> <li>3. Następnie inspirując się danym obrazkiem prosimy uczestników o podzielenie się refleksją dotyczącą zdania Ks. Jana Twardowskiego <i>„Gdyby każdy miał to samo, nikt nikomu nie byłby potrzebny”</i> Jak rozumiecie to zdanie w kontekście starzenia się i związanych z tym nadużyć pojawiających się wobec osób starszych?</li> <li>4. Prośba o podzielenie się refleksjami z ćwiczenia na forum</li> </ol>	<p>KARTY DIXIT</p> <p>MINIWYKŁAD - POCZUCIE KONTROLI</p>	10:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>ĆWICZENIE – SCENKA II - SOCJODRAMA - SENIOR NIE CHCE WYJŚĆ NA OBIAD</b></p> <p>Trener wraz z ochotnikiem odgrywa scenkę, która ma miejsce w domu opieki nad osobami starszymi. Senior – podopieczny nie chce wyjść z pokoju na obiad, zaś pracownik ma jeszcze kilku pensjonariuszy pod opieką i musi doprowadzić do sytuacji, w której senior wyjdzie na obiad.</p> <p>Scenka musi być odegrana w sposób niekonstruktywny – pojawiają się nadużycia ze strony pracownika i ogromny opór ze strony seniora.</p> <p>Pytania pomocnicze do uczestników:          Jakiego nadużycia pojawiły się w tej scenie po obu stronach?          Jakie potrzeby ma pracownik?          Jakie potrzeby ma senior?          Dlaczego potrzeby obu stron nie zostały zaspokojone?</p> <p>W tym miejscu należy uczestnikom przekazać informacje, iż w drugiej części warsztatów dzięki metodzie socjodramy spróbujemy odegrać scenkę, tak aby zakończyła się w sposób konstruktywny.</p> <p><b>MINI WYKŁAD: JAK REAGOWAĆ W SYTUACJI NADUŻYĆ?</b></p> <p>Mini Wykład na temat co można zrobić w sytuacji pojawiających się nadużyć? Jak reagować?</p> <p><b>PRZYKŁADY STRATEGII RADZENIA SOBIE Z MANIPULACJĄ I KOMUNIKACJĄ ALUZYJNĄ.</b></p> <p>Przypomnienie uczestnikom roli prawidłowej komunikacji, jako strategii na obronę swoich praw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikat JA</li> <li>• FUO</li> <li>• jasne wyrażanie swoich potrzeb przy użyciu komunikacji 4 kroków NVC</li> </ul>	<p>ĆWICZENIE - SCENKA II - SOCJODRAMA - SENIOR NIE CHCE WYJSC NA OBIAD</p> <p>MINI WYKŁAD - JAK REAGOWAĆ W SYTUACJI NADUŻYĆ</p>	
--	---	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Ponadto:</b></p> <p><b>1. STRATEGIA CZTERECH PYTAŃ:</b> jeśli odnosisz wrażenie, że druga osoba czegoś od Ciebie oczekuje, zastanów się, czy w jej wypowiedzi zostały wyartykułowane cztery wyróżnione elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kto?</li> <li>➤ Czego?</li> <li>➤ Od kogo?</li> <li>➤ Chce.</li> </ul> <p>Jeżeli brakuje choćby jednego z nich i/lub nie jest on jasny, masz prawo tak długo o niego dopytywać, aż Twój rozmówca wyjaśni, o co mu dokładnie chodzi.</p> <p><b>Przykład:</b></p> <p>„Olu, proszę, porozmawiaj z szefem i poproś go o podwyżkę dla mnie”  „Myślę Olu, że dużo zależy od Ciebie – Twojej chęci zawalczenia o coś więcej niż to, co nam zaproponowano w pierwszej chwili”.</p> <p><b>PRZYKŁADY MĘTNYCH KOMUNIKATÓW (MK) I ASERTYWNYCH REAKCJI OBRONNYCH (ARO):</b></p> <p>MK – Powinniśmy być bardziej wydajni.  ARO – Kogo konkretnie masz na myśli?  MK – Zrobiliby się sympatyczniej, gdyby w naszym biurze na ścianie zawisł zegar.  ARO – Czy czegoś w tej sprawie ode mnie oczekujesz?  MK – Chcę, żebyś zaczął szanować potrzeby innych ludzi.  ARO – Jakie konkretnie potrzeby masz na myśli i o czyich potrzebach mówisz?  MK – Koniecznie trzeba to zrobić.  ARO – Kto i co ma według ciebie zrobić?</p>		
--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p>MK – Nie podoba mi się twoje zachowanie. ARO – O którym z moich zachowań mówisz i czego ode mnie oczekujesz?</p> <p><b>2. ZMIANA OCENY NA OPINIĘ</b> Ochroną siebie jest również nazywanie sposobu komunikacji manipulatora, a zatem wygłaszanych przez niego ocen. Takie stwierdzenia należy przeformułować na opinię (np. „rozumiem, że takie masz zdanie/ opinię) oraz odnieść się do niej zgodnie z własnym poglądem. Taki sposób pokazywania rozmówcy własnej autonomii nie daje przestrzeni do skutecznej manipulacji, co w efekcie prowadzi do rezygnacji z niej.</p> <p><b>Przykład:</b> Jesteś strasznym bałaganiarzem. Za każdym razem, gubisz jakieś swoje rzeczy. Nie zgadzam się z Tobą. Rzeczywiście zawieruszyło się kilka moich rzeczy, ale ja myślę o sobie zupełnie inaczej. Zobacz, przecież i dzisiaj także zgubiłeś swoje okulary. Owszem, i tym razem zdarzyło się, ale nie zgadzam się z Tobą, że jestem bałaganiarzem. To jest jedynie Twoja opinia. Proszę, przestań tak mówić. Inni podobnie Cię oceniają. Zgadzam się, że inni mogą mieć takie zdanie. Być może coś w tym jest. Ale pozwól, że ja zostanę przy swojej opinii na swój temat.</p> <p><b>BURZA MÓZGÓW - CZYM JEST WSPARCIE?</b></p> <p>1. Trener zapisuje na flipcharcie wszystkie skojarzenia związane ze słowem <b>wsparcie</b> jakie podają uczestnicy. <b>Jakie mam zasoby</b> które mogą być wykorzystane, gdy pojawiają się nadużycia w stosunku do mnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie rodziny</li> <li>• wsparcie z otoczenia lokalnego – sąsiedzi, znajomi, przyjaciele</li> <li>• wsparcie instytucjonalne (instytucje pomocowe działające lokalnie)</li> <li>• wsparcie środowiskowe – organizacje pozarządowe</li> </ul>	<p>ĆWICZENIE - SCENKA II - SOCJODRAM A - SENIOR NIE CHCE WYJSC NA OBIAD</p> <p>BURZA MÓZGÓW - WSPARCIE - ZASOBY</p>	
--	---	---	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





		<ul style="list-style-type: none"> <li>mapa własnych zasobów</li> </ul> <p>Co powoduje, że <b>osoby doznające przemocy nie udają się po wsparcie?</b> Dyskusja moderowana prowadząca do stwierdzenia, iż <b>często za brakiem sprawczości stoi wstyd oraz do wyciągnięcia wniosku, że WSTYDEM JEST STOSOWANIE PRZEMOCY, A NIE SZUKANIE POMOCY.</b></p> <p><b>MINI WYKŁAD: PUNKTY POMOCOWE/</b> W tej części spotkania może wziąć udział policjant/pracownik socjalny/kurator lub inna osoba reprezentująca placówki wspierające osoby doświadczające przemocy lub stosujące przemoc Gdzie mogą znaleźć pomoc? Prezentacja lokalnych punktów pomocowych z omówieniem oferowanego zakresu wsparcia.</p>	<p>MINI WYKŁAD - PUNKTY POMOCOWE</p> <p>INFORMATORY Z LOKALNYMI PUNKTAMI POMOCOWYMI</p>	
3	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			<p>12:00 – 12:15</p>
4	<b>MODUŁ II</b>	<p><b>WPROWADZENIE DO SOCJODRAMY</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Trener szczegółowo wyjaśnia na czym polega <b>technika socjodramy</b> i jakie są jej cele, podaje scenariusz przebiegu ćwiczenia.</li> <li><b>Wracamy do scenki nr II.</b> Odgrywamy scenkę nr II z wykorzystaniem poznanych narzędzi komunikacyjnych w sposób, aby jej zakończenie służyło zaspokojeniu potrzeb wszystkich stron.</li> <li>Omówienie i wnioski.</li> <li><b>Wracamy do scenki nr I z warsztatu nr II.</b> Odgrywamy scenkę nr I z wykorzystaniem poznanych narzędzi komunikacyjnych w sposób, aby jej zakończenie służyło zaspokojeniu potrzeb wszystkich stron.</li> </ol>	<p>SOCJODRAMA - MINI WYKŁAD - ODGRYWANIE - SCENKI NR I i NR II</p>	<p>12:30</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



5	<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b> Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie. Ankieta ewaluacyjna	ANKIETA EWALUACYJNA	14: 00
---	---------------------	--	------------------------	-----------

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi



**Test pozwala na zebranie i powtórzenie wiedzy z dotychczas prowadzonych zajęć oraz poznać wiedzę uczestników na temat aspektów prawnych dotyczących zjawiska przemocy .**

**Po rozwiązaniu grupa wspólnie z prowadzącym sprawdza poprawność udzielonych odpowiedzi**

1. Celem przemocy jest wywarcie określonego wpływu na ofiarę, podporządkowanie jej i uzyskanie kontroli nad jej osobą.  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
2. "Niebieska Karta" służy dokumentowaniu faktów związanych z przemocą w danej rodzinie, ocenie zagrożenia dalszą przemocą.  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
3. Przemoc jest gdy występuje: intencjonalność, dysproporcja sił, naruszenie godności i praw oraz spowodowanie cierpienia i bólu  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
4. Jedynym sposobem rozwiązywania sporów jest założenie sprawy w sądzie  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ

5. Przemoc domowa występuje we wszystkich grupach społecznych  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
6. Niebieska Karta jest procedurą uruchamianą w przypadku przemocy w rodzinie  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
7. Przemoc fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna jest przestępstwem.  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ
8. „Niebieska Karta” może zostać założona tylko przez funkcjonariusza policji w przypadku stwierdzenia przemocy w rodzinie.  
◆ PRAWDA ◆ FAŁSZ

## KONSPEKT warsztatów - dzień 6

### Sesje dla opiekunów osób starszych oraz dla osób starszych

#### „Grupy wsparcia - jak zapobiegać i jak interweniować?”

<p><b>OPIS PROBLEMU WYZWANIA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Grupy wsparcia i tworzenie sieci społecznych</i></p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> <i>Grupy wsparcia i tworzenie sieci społecznych</i></p>
<p><b>GRUPA DOCELOWA</b></p>	<p><b>1. SESJA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH:</b> Opiekunowie osób starszych : max: 12 osób ( średnio od 6 do 10)</p> <p><b>2. SESJA DLA OSÓB STARSZYCH:</b> Osoby starsze: max: 12 osób ( średnio od 6 do 10)</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE WIEDZY</b></p>	<p>1. Zwiększenie wiedzy na temat osobistych strategii radzenia sobie z przemocą</p> <p>2. Zdobywanie wiedzy nt. grup wsparcia i tworzenia sieci społecznych</p> <p>3. Zdobywanie wiedzy na temat posiadanych zasobów i ich wykorzystania w sytuacjach zagrożenia przemocą</p>
<p><b>CELE SZKOLENIA /EFEKTY/ DOTYCZĄCE UMIEJETNOŚCI</b></p>	<p>1. Nabycie umiejętności rozróżniania skutecznych i nieskutecznych strategii radzenia sobie z przemocą</p> <p>2. Rozwijanie umiejętności korzystania ze wsparcia grup wsparcia i tworzenia sieci społecznych w sytuacjach trudnych</p> <p>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów</p> <p>4. Pogłębianie wrażliwości na problemy osób doświadczających przemocy</p>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



<p><b>MATERIAŁY i ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1. Materiały dla Facylitatora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konspekt trenerski</li> <li>• Flipchart ,kartki A4,kartki samoprzylepne</li> </ul> <p><b>1. Materiały dla uczestników:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Np. Handouty (HO), Podręcznik</li> <li>• Długopis ,flamastry</li> </ul> <p><b>1. Wykorzystywane środki i narzędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, kartki A4, kartki samoprzylepne, karty dialogowe DIXIT</li> <li>• Markery, tablica, laptop, rzutnik, prezentacje</li> </ul>
<p><b>KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nabycie sposobów ochrony przed przemocą</li> <li>2. Rozwijanie umiejętności korzystania ze wsparcia w sytuacjach trudnych</li> <li>3. Nabycie odpowiednich narzędzi do zwalczania dyskryminacji wśród seniorów</li> </ol>

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



		ZADANIA FACYLITATORÓW	POMOCE	CZAS
<b>1 dzień (10.00-14.00) – 4 godziny zajęć</b>				
1	<b>PRZYGOTOWANIE SZKOLENIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wybór sali szkoleniowej, zapewniająca pełen komfort, klimatyzowana</li> <li>Ustawienie sali szkoleniowej – krzesła w literę „U”</li> <li>Sprawdzenie i podłączenie sprzętu – komputer, projektor, głośniki, telewizor, odtwarzacz DVD</li> <li>Przygotowanie materiałów dla trenera i uczestników – HO, podręczniki, długopisy, podkładki</li> <li>Przypomnienie zasad zawartych w kontrakcie</li> </ol>	KARTY DIXIT	9:00
2	<b>MODUŁ I</b>	<p><b>RUNDKA POCZĄTKOWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przywitanie</li> <li>Z czym przychodzę – KARTY DIXIT – każdy z uczestników wybiera jedną spośród kart dialogowych.</li> <li>Następnie inspirując się danym obrazkiem prosimy o podzielenie się refleksją <b>co dla Was oznacza słowo sieci społeczne?</b></li> <li>Omówienie i refleksje na forum.</li> </ol> <p><b>MINI WYKŁAD - SIECI SPOŁECZNE</b> Mini Wykład na temat czym są sieci społeczne i jaką mogą pełnić rolę w kontekście aktywizacji i zapobiegania nadużyciom wobec osób starszych. Podział sieci społecznych.</p>	KARTY DIXIT  MINI WYKŁAD - SIECI SPOŁECZNE	10:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

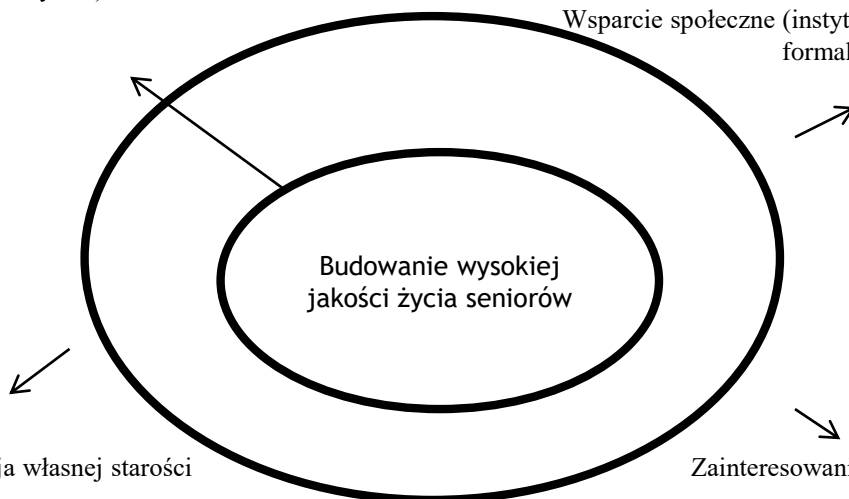




## WARUNKI ZEWNĘTRZNE W STOSUNKU DO OSOB

Rozbudowane sieci społeczne  
(życie towarzyskie)

Wsparcie społeczne (instytucjonalne,  
formalne)



Akceptacja własnej starości

Zainteresowania

## WARUNKI WEWNĘTRZNE TKWIĄCE W OSOBIE

Lee Bowker wyróżniła

### 5 PODSTAWOWYCH OSOBISTYCH STRATEGII RADZENIA SOBIE Z PRZEMOCĄ:

#### 1. ROZMOWA ZE SPRAWCĄ

Odwołanie do miłości, zasad moralnych, co powiedzą sąsiedzi itp.. Efekt: często sprawca deklaruje poprawę jeżeli to ofiara się zmieni lub prowadzi do narastaniu uczucia złości, które toruje drogę do zachowań agresywnych. Z tego względu często jest to strategia nieskuteczna gdy przemoc jest już codziennością.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>2. STRASZENIE</b> Odwoływanie się do powiadomienia policji, zakładu pracy, złożenia sprawy do prokuratury lub ukrywanie się. Efekt: nieskuteczne, powodują eskalację złości a w konsekwencji często agresję</p> <p><b>3. OCHRONA PASYWNA</b> W przypadku przemocy fizycznej zasłanianie się rękoma, ramionami</p> <p><b>UNIKANIE</b> <b>WALKA OCHRONNA</b></p> <p><b>4. DYSKUSJA Z GRUPĄ – CZY POWYŻSZE STRATEGIE SĄ SKUTECZNE?</b></p> <p><b>WNIOSEK:</b> <b>NIESKUTECZNE, POWODUJĄ ESKALACJĘ ZŁOŚCIA A W KONSEKWENCJI CZĘSTO AGRESJĘ.</b></p> <p><b>KORZYSTANIE Z POMOCY Z ZEWNĄTRZ TO NAJBARDZIEJ SKUTECZNA STRATEGIA RADZENIA SOBIE Z PRZEMOCĄ.</b></p> <p><b>TO CO POMAGA W ZATRZYMANIU I WYJŚCIU Z SYTUACJI PRZEMOCY DOMOWEJ TO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Powiedzenie innym o doznawanej przemocy – przełamanie tabu milczenia i sekretu</b></li> <li>2. <b>Zwrócenie się o pomoc do sąsiadów i rodziny</b></li> <li>3. <b>Skorzystanie z pomocy powołanych do tego instytucji – jakie Państwo pamiętają z poprzednich warsztatów?</b></li> <li>4. <b>Pójście na spotkanie grupy wsparcia.</b></li> <li>5. <b>Tworzenie sieci społecznych zapewniających wsparcie.</b></li> </ol>		
--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Doniesienia badawcze wskazują na **znaczenie sieci społecznych seniorów** w codziennym funkcjonowaniu. Sieci społeczne wykraczają poza tradycyjne – rodzinne rozumienie relacji społecznych. **Życie seniorów wśród licznego akceptującego otoczenia sprzyja zaspokajaniu ich potrzeb.**

Seniorzy otoczeni rodziną i przyjaciółmi z różnych środowisk, sąsiedztwa, stowarzyszeń, organizacji społecznych, pracy zawodowej, przeszłości mają **lepsze zdrowie, łatwiej radzą sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. Bycie w sieci, a właściwie uczestnictwo człowieka w życiu społecznym zaspokaja potrzebę akceptacji i integracji oraz wpływa na poprawę samopoczucia.** W konsekwencji rozwinięta sieć społeczna przyczynia się do zaspokojenia potrzeb, a w efekcie do wysokiej oceny zadowolenia z życia.

Obecność seniorów w różnorodnych działaniach sprzyja rozbudowie sieci społecznej, zapobiega wykluczeniu, powoduje też szybszą **interwencję w sytuacji kryzysowej.**

Wystąpienie gościa podczas sesji, może to być miejscowy policjant lub pracownik socjalny, czyli osoba, która zna lokalne środowisko seniorów oraz ich problemy i sytuację – przedstawienie możliwości uzyskania wsparcia w sytuacjach trudnych.

### **SIEĆ SPOŁECZNA OSÓB STARSZYCH JEST ROZBUDOWYWANA POPRZEZ UCZESTNICTWO W NOWYCH FORMACH AKTYWNOŚCI**

Z jednej strony krąg znajomych ulega zmniejszeniu na skutek śmierci poszczególnych osób, ale z drugiej może być rozbudowywany poprzez wejście do innych grup, np. wsparcia. Na podstawie badań stwierdzono (woj. podkarpackie 386 osób powyżej 60. roku życia) , że osoby starsze mało stykają się z działaniami pozwalającymi czuć ich niezbędność i przydatność. **Seniorzy chcą także pomagać innym ludziom.** Najczęściej pomoc udzielana seniorom obejmuje porządki i prace domowe, robienie zakupów, dowożenie posiłków, pomoc w uczestnictwie w zajęciach gimnastycznych.

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p><b>Każdy rodzaj wsparcia jest istotny dla funkcjonowania seniora w rzeczywistości społecznej.</b> Wsparcie społeczne ma ogromne znaczenie w <b>utrzymaniu zdrowia seniora</b>, chronieniu go przed chorobą i we wspomagananiu procesów zdrowotnych. Dla osób po 60. roku życia istotne jest <b>wsparcie udzielane przez rodzinę</b>. Niejednokrotnie rodzina nie zapewnia pełnego wsparcia i dlatego w celu efektywnej pomocy niezbędne staje się <b>wsparcie instytucjonalne</b>.</p> <p><b>Udzielane skuteczne wsparcie społeczne poprzez rozwinięte kontakty międzyludzkie przyczynia się do podtrzymania dobrej samooceny i zmniejszenia izolacji społecznej seniorów.</b></p> <p><b>TRZY RODZAJE AKTYWNOŚCI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>samotnicza</b> (oglądanie telewizji, czytanie, hobby, rozwijanie zainteresowań itp.),</li> <li>• <b>nieformalna</b> (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami itp.),</li> <li>• <b>formalna</b> (udział w organizacjach społecznych, polityce, praca na rzecz środowiska lokalnego itp.).</li> </ul> <p>Jeżeli osoba starsza nie ma zasobów do podejmowania aktywności samotniczej np. choroba, ogólne obniżenie nastroju czy do aktywności nieformalnej (samotność, brak bliskich i znajomych) to obecnie dużą rolę w polityce senioralnej pełnią organizacje społeczne, pozarządowe oraz wolontariat.</p> <p>Najbardziej rozpowszechnioną formą aktywizacji osób starszych są <b>kluby seniora</b>. Jest to bardzo proste, ale także mogące zrzeszać wiele osób jednocześnie działanie. Klub seniora to miejsce spotkań osób starszych i forma spędzania przez nich wolnego czasu. Kluby tworzone są najczęściej z inicjatywy samych uczestników albo instytucji pozarządowych, spółdzielni mieszkaniowych czy też instytucji użytku publicznego. Najczęściej mają nieformalny charakter, a zakres ich działania zależy od inwencji i możliwości seniorów oraz podmiotów wspierających działania klubów.</p>		
--	--	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



Kolejną formą aktywizacji seniorów są **Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW)**, dające możliwość kształcenia się i zdobywania nowych kompetencji. W porównaniu do klubów seniora, są one zdecydowanie bardziej skomplikowaną organizacyjnie formą działania.

**Organizacje samopomocowe**, które zrzeszają ludzi będących w podobnej sytuacji życiowej, mających podobne doświadczenia czy zainteresowania. Przykładem tego typu działań mogą być stowarzyszenia emerytowanych żołnierzy, policjantów, inżynierów lub seniorów aktywnych sportowo.

**Wolontariat** oznaczający dobrowolną pracę na rzecz innych osób spoza kręgu rodziny czy przyjaciół, za którą wolontariusz nie otrzymuje wynagrodzenia. Bardzo popularną formą aktywności osób starszych na rzecz innych jest działanie w różnego rodzaju kołach parafialnych czy zespołach charytatywnych tworzonych przy parafiach, a także w ramach Caritasu. **Wolontariat seniorów** podejmowany jest często również przez organizacje działające na rzecz dzieci, młodzieży czy osób starszych. Wolontariusze – seniorzy m.in. pomagają dzieciom w odrabianiu lekcji, prowadzą zajęcia plastyczne i techniczne w świetlicach, pomagają osobom niepełnosprawnym, a w niektórych przypadkach po prostu dotrzymują towarzystwa.

**Spoleczny Bank Czasu** jest nieformalną siecią wymiany usług, w której walutą jest czas, a jako usługę zaoferować można praktycznie wszystko. Główną zasadą pozostaje równowaga wszystkich proponowanych usług, bez względu na ich wartość rynkową – w każdej wymianie jednostką przeliczeniową jest godzina. Czas poświęcony na pomoc jednemu z uczestników można odebrać sobie u innego, dowolnie wybranego uczestnika. Do utworzenia SBC potrzeba przede wszystkim grupy osób, niekoniecznie tylko seniorów, które będą chciały wymieniać się oferowanymi przez siebie usługami. Przydatny jest przy tym dostęp do Internetu, który znacznie ułatwia organizację wymiany usług. Do funkcjonowania takiego banku jest wzajemne zaufanie jego uczestników. Seniorzy mogą zaproponować dowolną usługę

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”



	<p>np. naukę gotowania, pieczenia, pomoc w odrabianiu lekcji np. w zamian za posprzątanie mieszkania, zrobienie zakupów czy skoszenie trawnika (<a href="http://www.bankczasu.mops.tczew.pl/inf1.html">www.bankczasu.mops.tczew.pl/inf1.html</a>, 2015).</p> <p><b>Organizacje działające w sferze kultury, tradycji, historii</b> np. chóry amatorskie, które skupiają zarówno młodzież, jak i seniorów. Innym przejawem tego typu działalności są stowarzyszenia miłośników określonych miejsc i regionów. Ich członkami są w większości seniorzy, pasjonujący się swoim regionem, jego historią, społecznością lokalną i tradycjami. Zajmują się one urządzaniem wystaw, imprez plenerowych i innych wydarzeń służących popularyzacji historii i tradycji danego miejsca czy społeczności.</p> <p><b>Rady seniorów</b> to zinstytucjonalizowane, stałe ciała opiniująco-doradcze złożone z przedstawicieli seniorów (osoby, które ukończyły 60. rok życia). Rady te powoływane są na różnych szczeblach samorządu terytorialnego i służą swoją opinią władzom samorządowym. Ich tworzenie nie jest wymagane, stąd do ich powstania potrzeba aktywności samych środowisk seniorów oraz przychylności ze strony władz samorządowych. Funkcjonowanie takiej instytucji stwarza możliwość artykułowania potrzeb osób starszych i wpływania na kształt działań podejmowanych przez samorządy w zgodzie z tymi potrzebami. Pozwala też na wykorzystanie potencjału seniorów do działań służących lepszemu zaspokojeniu potrzeb całej społeczności lokalnej</p> <p><b>Projekty organizacji pozarządowych skierowane na pomoc bezpośrednio dla osób starszych</b> np. realizowane w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych ASOS, w których są projekty np. opiekunowie osób z Alzheimerem, którzy odwiedzają chorych w domu i pomagają w ćwiczeniach służących usprawnianiu pamięci, uczą opiekunów osób chorych jak reagować na nietypowe zachowania chorego, jak mówić, by być zrozumianym oraz jak radzić sobie z agresją lub depresją podopiecznych.</p>		
--	---	--	--

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”





		Przedstawienie możliwości skorzystania z lokalnych grup wsparcia – rozdanie w formie ulotki – danych teleadresowych i nazw dostępnych grup wsparcia oraz instytucji działających w najbliższej okolicy dla osób starszych oraz ich opiekunów – dostępne programy i grupy samopomocowe w okolicy.		
3	<b>PRZERWA KAWOWA</b>			12:00 – 12:15
4	<b>MODUL II</b>	<p><b>ĆWICZENIE - SCENKI SYTUACYJNE - W POSZUKIWANIU ROZWIĄZANIA</b></p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 zespoły i każdemu zespołowi przekazuje krótki opis przypadku. Zadaniem zespołu jest na podstawie posiadanej wiedzy opracować możliwe skuteczne sposoby rozwiązania danej sytuacji. Prośba o sformułowanie konkretnych rozwiązań i komunikatów.</p> <p>Sytuacja 1 <i>Krystyna, 80 lat, prowadząc samochód, spowodowała stłuczkę. Koszty naprawy samochodu są znacznie wyższe niż zakup nowszego. Jej córka nie chce się zgodzić na nowe auto, uznając, że Krystyna „jest już za stara na to, aby prowadzić”.</i></p> <p>Sytuacja 2 <i>Anna, lat 82, mieszka sama z kotem, do którego jest ogromnie przywiązana, syn jest za granicą. Po niefortunnym upadku wymaga stałej opieki. Syn zapewnił jej miejsce w domu opieki, w którym nie wolno mieć zwierząt. Anna jest zdruzgotana.</i></p>	<p>ĆWICZENIE - SCENKI SYTUACYJNE W POSZUKIWANIU ROZWIĄZAŃ</p>	12:30 – 14:00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi





**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



		<p>Sytuacja 3 <i>Grzegorz, lat 80, mieszka w domu, w którym się wychował i przeżył całe życie. Nie wyobraża sobie życia gdzie indziej. Syn postanowił sprzedać dom i zabrać ojca do bloku (4 piętro) ponieważ jak uważa – jest on już „zbyt niedołężny by być sam i odpowiedni dbać o dom”. Grzegorz, który całe dni spędza na podwórku, nie wyobraża sobie zamknięcia do bloku.</i></p> <p><b>OMÓWIENIE</b> Prezentacja poszczególnych scenek na forum z konstruktywną strategią rozwiązania problemów. Udzielenie informacji zwrotnych i podsumowanie.</p>		
5	<b>PODSUMOWANIE</b>	<p><b>RUNDA KOŃCOWA – PODSUMOWANIE SZKOLENIA</b> Trener prosi uczestników, aby podzielili się wrażeniami po warsztacie. Ankieta ewaluacyjna</p>	ANKIETA EWALUACYJNA	14: 00

Projekt „Socjodrama jako narzędzie profilaktyki przemocy”

Lider projektu: Global TC Sp. z o.o., Warszawa

Krajowi Partnerzy projektu : Gmina Pisz, Miasto i Gmina Orzysz, Gmina Lesznowola, Miasto i Gmina Pilawa

Partner ponadnarodowy: Anziani e non solo soc. Coop., Włochy, Carpi