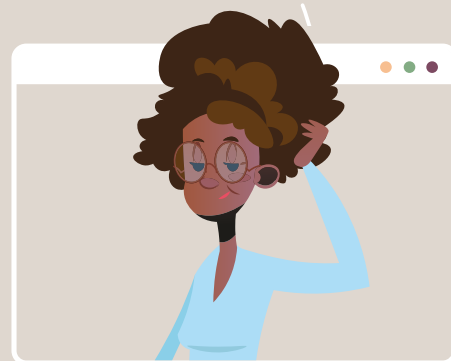


# Seniorzy w twórczym działaniu online

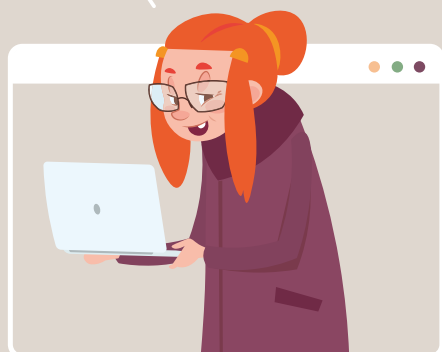


Przygotowanie  
do przejścia  
na tryb online

Perspektywa  
seniorów



Dobre praktyki i opis  
sprawdzonych form  
warsztatowych



Publikacja wydana w ramach projektu  
„Seniorzy i młodzi wtwórczym działaniu”.

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz  
Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Redakcja merytoryczna: Agnieszka Buśk

Redakcja językowa, korekta: Paulina Cyłka

Projekt i skład: Kamil Pikora, [www.kamilpikora.pl](http://www.kamilpikora.pl)

Zdjęcia: Zasoby własne Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA



Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0

Wydawca: Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA  
[www.stop-klatka.org.pl](http://www.stop-klatka.org.pl)  
[stowarzyszenie@stop-klatka.org.pl](mailto:stowarzyszenie@stop-klatka.org.pl)

Warszawa 2020

# Wstęp

Jako Stowarzyszenie realizujemy twórcze działania z seniorami i grupami międzypokoleniowymi od 2012 roku. W porównaniu do tych wszystkich lat, rok 2020 okazał się być wyjątkowy – zarówno dla nas, jak i dla odbiorców oraz odbiorczyń naszych działań.

Wprowadzone w związku z pandemią restrykcje zmieniły dostępne sposoby kontaktu oraz przestrzeń do spotykania się. Część zajęć można było zrealizować na świeżym powietrzu, nadal zachowując formułę osobistego spotkania. Pozostałe potrzebowaliśmy przenieść do wirtualnego świata.

Niezbędne okazało się wsparcie seniorów i senierek w technicznej obsłudze oprogramowania, a czasem również sprzętu. Aby móc zrealizować merytoryczne cele warsztatów, inwestowaliśmy w poczucie komfortu i bezpieczeństwa w ramach nowej dla wielu osób formuły. Służyły temu indywidualne konsultacje, osobiste wsparcie w instalacji oprogramowania, przygotowane graficzne instrukcje np. jak krok po kroku uruchomić aplikację Zoom. Czasami rozwiązaniem była formuła webinarowa, czyli głównie jednostronna komunikacja osoby prowadzącej z grupą i ewentualna interakcja za pomocą czatu.

W procesie adaptacji do nowego środowiska spotkań niezwykle ważne było docenianie każdego kroku zrobionego przez osoby uczestniczące. Kiedy już udało się dołączyć do spotkania, uruchomić audio i wideo, naturalnym elementem była rozmowa sprzyjająca nawiązywaniu relacji. Wielu uczestników i uczestniczek zajęć wskazywało tę część jako istotną w budowaniu psychologicznej bliskości i niwelowaniu poczucia fizycznego oddalenia.

Będąc już w pełni na wirtualnym spotkaniu, można zacząć eksperymentowanie z formami i metodami zajęć. W tej publikacji pragniemy podzielić się z Wami dobrymi praktykami z twórczej pracy online z seniorami i seniorkami. Praktykami realizowanymi zarówno przez członkinie naszego Stowarzyszenia, jak też inne osoby, które na co dzień pracują z tą grupą docelową i podobnie jak my stanęły przed koniecznością przeniesienia części zajęć do internetu. Jest tu też głos samych seniorów, ich perspektywa, ich spojrzenie na bywanie w wirtualnym świecie.

Jednym z elementów powstawania tego materiału był cykl wirtualnych warsztatów prowadzonych przez osoby z różnych organizacji z całej Polski. W poszczególnych artykułach zostały opisane zastosowane na warsztatach metody i formy pracy (zajęcia komputerowe, wirtualne kawiarenki, rozgrzewki dramatyczne, wirtualny escape-room) oraz potrzeby seniorów. Zapraszamy do lektury i szukania inspiracji do swoich zajęć online. Zapraszamy również na stronę: [sim.drama.org.pl](http://sim.drama.org.pl) – gdzie dowiesz się jakie działania zostały zrealizowane w ramach projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” w 2020 r.

Zarząd Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA

# Wejście do cyfrowego świata

Julita Gopsz-Stasiak

*Informatyczka, trenerka, animatorka lokalna, koordynatorka projektów społecznych i liderka wdrożeń projektów informatycznych. Obecnie szkoli zdalnie osoby dorosłe na kursach komputerowych i indywidualnych konsultacjach cyfrowych, wspiera też od strony technicznej zajęcia na zoomie.*

Od kilku lat prowadzę zajęcia komputerowe z osobami dorosłymi. Do 2020 roku były to stacjonarne kursy, warsztaty, wykłady, konsultacje. Od marca 2020 wykorzystuję do tych działań internet i telefon.

Prowadzę warsztaty komputerowe na różnym poziomie i aby dostosować ich poziom do umiejętności uczestników, zaczynam od ankiety, która bada samoocenę umiejętności uczestników i ich potrzeby szkoleniowe, oraz pytam o zainteresowania. Na podstawie ankiety uczestnicy są przydzielani do grup, a ja przygotowuję zajęcia dostosowane do poziomu i zainteresowań.

Do prowadzenia zajęć online wybrałam platformę Zoom. Było to na początku pandemii i nie wszyscy konkurenci oferowali swoje produkty. Zoom pozwala na rozmowy z uczestnikami, prowadzenie wykładu, prezentację ekranu, pracę w mniejszych grupach, pomoc uczestnikom na ich komputerach. Zoom jest też intuicyjny, ma niewiele funkcji i jest prosty w obsłudze.

**Przed rozpoczęciem zajęć grupowych pomagam zainstalować program i uczę jego podstaw w czasie indywidualnych konsultacji.** Czasami wystarczy wysłanie filmiku instruktażowego, ale często pomagam, instruując przez telefon, gdzie trzeba kliknąć, którą opcję wybrać. Dokładnie opisuję topografię monitora i kolory przycisków, ikonek, piktogramów. Używam czasami potocznych, obrazowych nazw, aby łatwiej było dostrzec ten przycisk czy ikonę, o których mówię. Nawiguję działaniami przyszłego uczestnika, namawiam go, żeby sam zainstalował oprogramowanie.

Wyzwaniem bywa język angielski, w którym komunikuje się Zoom, szczególnie jeżeli uczestnik go nie zna. I obawy uczestnika, czy przeczyta poprawnie napis na ekranie.

Wyzwaniem bywają też różne systemy operacyjne; na zajęcia przychodzą uczestnicy, na których komputerach domowych zainstalowana jest któraś z wersji Windowsa, Linux lub iOS. Tłumaczę, jak należy wykonywać zadanie, pracując z danym systemem operacyjnym.

Samodzielna instalacja Zooma daje uczestnikom wielką satysfakcję i wzmacnia wiarę w swoje umiejętności.

Często wyzwaniem bywa szybkość działania internetu u uczestnika zajęć, system operacyjny komputera, używana przeglądarka. Uczestnicy dzielą się sposobami na poprawienie jakości łącza komputerowego – czasami wystarczy rozmowa z operatorem lub usługodawcą, u którego można zrobić przegląd komputera. Staram się dostosować zajęcia do tych ograniczeń. Czasami jednak potrzebna jest nowa umowa z dostawcą internetu lub generalny przegląd komputera, który

przed pandemią był rzadko używany.

**Na pierwszych grupowych zajęciach na Zoomie przedstawiam propozycję programu, który omawiamy i dodajemy tematy proponowane przez uczestników.** Cały czas ćwiczymy z uczestnikami wykorzystywanie platformy, jej funkcje. Jest to bardzo ważne, ponieważ oswojenie się z nowym medium zajmuje trochę czasu i w naturalny sposób uczestnicy z zajęć na zajęcia coraz pewniej się nim posługują. Niektórzy bardzo szybko przyswajają nową wiedzę, inni w swoim tempie. Czas poświęcany każdemu z uczestników dostosowuję do jego potrzeb, dlatego grupy na zajęciach online nie powinny być większe niż 6-7 osób.

Zajęcia online prowadzę w formie warsztatów. Zwykle omawiam dane zagadnienie, pokazuję jak wykonać to na komputerze i zadaję podobne do wykonania na komputerach uczestników. Wybieram tematy angażujące uczestników. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z narzędzi do pracy grupowej. Wspólne pisanie opowiadania na zajęciach, oglądanie na bieżąco, co piszą inni, pokazuje, jak wykorzystać je w praktyce. W życiu codziennym praca kilku osób nad pismem do urzędu miasta idzie jak z płatka.

Ankiety na temat zainteresowań pomagają mi dobrać strony internetowe, kanały na YouTube czy strony na Facebooku do zainteresowań uczestników. Zawsze też nawiązuję do aktualnych wydarzeń i uczę narzędzi pomocnych w codziennym życiu. W czasie wyborów zapoznaję uczestników ze stroną wybory.gov.pl. Zajęcia w Warszawie to omówienie stron Urzędu Miasta Warszawy, usług dla mieszkańców warszawa19115.pl. W innych miejscowościach zawsze zaglądamy na strony urzędów gmin, powiatów, działających organizacji pozarządowych. Przeglądamy ważne dla mieszkańców informacje, omawiamy sposoby kontaktu z urzędami bez potrzeby ich odwiedzania.

**Zajęcia w czasie pandemii, online, niosą też dodatkowe wyzwania.** W czasie stacjonarnych zajęć zawsze rozmawialiśmy, czasami w mniejszych grupach. Na Zoomie też prowadzimy rozmowy, najczęściej w dużej grupie. Wiele osób ma obecnie bardzo ograniczone kontakty społeczne, więc zawsze znajduję czas na pogawędkę. Wspieram też indywidualne kontakty między uczestnikami zajęć. Opowiadam o różnych formach pomocy koleżeńskiej. Zapraszam na cykliczne, cotygodniowe spotkania wolontariuszy. Duża część osób dołącza do grupy wolontariuszy i chętnie pomaga potrzebującym.

Gdy spędzamy dużo czasu w domu, często przed komputerem, to zaniedbujemy swoją kondycję fizyczną. Podkreślam potrzebę ruchu. Wiele osób z obaw o własne zdrowie ogranicza wychodzenie z domu i ruch. Szczególnie po pierwszym lockdownie, gdy obowiązywał zakaz wstępu do parków i lasów. Nawet lekkie rozciąganie na początek zajęć jest ożywcze dla naszego ciała. Gdy zajęcia trwają dłużej niż godzinę, proponuję gimnastykę. Ostatnio na zajęcia uczęszcza fizjoterapeutka, więc gimnastykę prowadzi profesjonalistka. Wyraziła zgodę na nagrywanie tych zajęć i rozsyłanie nagrań do uczestników, aby mogli ćwiczyć też po spotkaniach. Na innych zajęciach ćwiczymy przy zestawie z YouTube.

Zoom umożliwia pracę w mniejszych grupach, w breakout roomach. Wtedy uczestnicy pracują w mniejszej grupie, wykonują zadanie oraz dyskutują nad jego rozwiązaniem. Jest to też okazja do osobistych rozmów.

Zajęcia warsztatowe powinny angażować uczestników. Prezentacja funkcjonalności programu a potem sformułowanie polecenia muszą być bardzo staranne. W domu więcej spraw może rozpraszać uczestników. Dopytuję, czy wszystko jest zrozumiałe. Powtarzam polecenie. Gdy uczestniczka lub uczestnik zajęć ma problem z zadaniem, łączę się z komputerem uczestniczki lub uczestnika i wykonujemy zadanie wspólnie. Omawiam je dokładnie, tłumacząc wszystkie zawiłości. Początkowo uczestnicy są niepewni swoich umiejętności, nie są przyzwyczajeni do dzielenia się swoją pracą z innymi, stopniowo się ośmielają, widzą, że inni mają podobne pytania i problemy.

Uczestnicy zajęć oswajają się z tą formą pracy, sami dostrzegają, że wymaga większego lub innego skupienia niż zajęcia stacjonarne, gdy są w zamkniętej przestrzeni dedykowanej nauce. Znajdują miejsce w domu, gdzie mogą odizolować się od innych członków rodziny i w ciszy zaangażować się w zajęcia. Jednak zdarzają się nieplanowane sytuacje, gdy na przykład zwierzęta przychodzą do komputera, wtedy jest przerwa, rozmawiamy o zwierzętach, wszyscy prezentują swoich pupili.

**Zajęcia kończą się podsumowaniem i odpowiedziami na pytania.** Zachęcam do robienia prac domowych. Każde zajęcia zaczynamy od omówienia takich zadań, rozwiązujemy je wspólnie, najczęściej łącząc się z komputerem uczestnika i prezentując wszystkim rozwiązanie.

Po kilku zajęciach, gdy uczestnicy nauczą się płynnie posługiwać Zoomem, zakładamy wspólnie konta. Bardzo mnie cieszy, gdy sami spotykają się online, zapraszają znajomych, rodzinę. Przed Świętami organizują rodzinne spotkania na Zoomie ze swoimi dziećmi, wnukami, młodszymi kuzynami, którzy są zdziwieni ich nowymi umiejętnościami.



# „Wirtualne kawiarenki” na przykładzie kawiarenki Five o'clock

Alicja Przepiórska  
Ułaszewska

Psychogerontolożka, autorka i koordynatorka projektów aktywizujących społecznie osoby starsze m.in. „Moja i twoja historia – ocalić od zapomnienia”, współzałożycielka Fundacji Via Salutis. Jej ścieżką do zdrowia jest spotkanie z drugim człowiekiem.

Five o'clock to nazwa grupy, którą założyłam na Facebooku w czasie marcowej pandemii. Najpierw polegała ona na tym, że zaprosiłam kilka do tej pory aktywnych Seniorek, które potrzebowały spotkania, rozmowy, działania. One natomiast mogły zapraszać kolejne osoby. Miała ona na początku formułę spotkań dyskusyjnych przy kawie, herbacie na Facebooku, a mottem przewodnim był cytat na dany dzień, który każdego dnia zapisywałam w grupie, dołączając do niego zdjęcie np. filiżanki. Pierwsze tygodnie polegały na tym, że nie spotykałyśmy się na wizji, tylko komentowałyśmy udostępniony cytat, odnosząc się do niego osobiście, odpowiadając na zadane przeze mnie pod cytatem pytanie. Jako źródło cytatów posłużyła mi książeczka Isabel Mauro „Pozytywnik czyli dobre myśli w roli głównej”, w której na każdy dzień przewidziany był jeden cytat lub zdanie-zadanie. Cytaty uzupełniałam własnymi skierowanymi do uczestniczek pytaniami, które miały zachęcić do czynnego uczestnictwa.

#cytat

**„Poczytaj książkę dla dzieci, przenieś się w świat zabawy i fantazji  
– dłużej zachowasz młodość”**

Drogie, dziś cytat z zadaniem, propozycją zadbania o swoją długowieczność poprzez ćwiczenie umiejętności zabawy i snucia marzeń. Życzę dobrej zabawy i podzielcie się tytułami, po jakie sięgnięcie.

#cytat

**„Gdybyś wygrał jutro w totolotka i nie musiał się już martwić się o pieniądze, co zrobiłbyś ze swoim życiem”?**

Ciekawa jestem, jakie macie plany dotyczące Waszego życia, zwyciężoną lub bez :-)

Padły ciekawe, refleksyjne odpowiedzi, uczestniczki wchodziły w dyskusje, wymieniały się wspomnieniami, propozycjami. Kolejnym etapem było włączenie nowej aktywności: „Dzienniczka wdzięczności”. Oprócz proponowania cytatów zaprosiłam uczestniczki do prowadzenia dzienniczka wdzięczności. W grupie pojawił się oprócz hashtagu #cytaty nowy hashtag #wdzięczność. Inspiracją do ćwiczenia były moje osobiste wpisy.

Drogie, nie zamieszczam codziennie wpisu pod tym tytułem, ale sama, jako ćwiczenie, wyrażam wdzięczność, nazywając powody do bycia wdzięczną. Mam nadzieję, że i Wy nadal ćwiczycie swoją wdzięczność. Ćwiczenie czyni Mistrzem, a żeby skutecznie wprowadzić jakaś zmianę lub pozbyć się nawyku czy dokonać przewartościowania, potrzeba co najmniej 21 dni. Dziś mam wiele powodów do wdzięczności, jestem wdzięczna za wieczorne zmęczenie, bo oznacza dla mnie bardzo efektywny, dobry, pracowity dzień. Co oznacza dla Ciebie dzisiejsza wdzięczność? Proszę, jeśli czytasz, napisz... będę Ci wdzięczna. Przytoczę Wam historię każdej pszczoły, która żyje 40 dni, odwiedza w tym czasie ok. 1000 kwiatów i produkuje ca. 1 łyżeczkę miodu. Dla nas to tylko jedna łyżeczka, dla niej całe życie. Jestem jej wdzięczna za to pracowite życie.

Wreszcie przyszedł czas na spotkanie online. Wówczas powstała Kawiarenka Five o'clock. Już nie tylko czytając i pisząc mogliśmy się komunikować, ale miałyśmy okazję wreszcie się zobaczyć. Wybór komunikatora nie był łatwy, część uczestników nie potrafiła zainstalować, część obsłużyć takiego oprogramowania, część obawiała się, czy nie będzie widoczna dla wszystkich użytkowników sieci. Na pierwsze spotkanie wybrałyśmy Messenger, potem Skype. Ostatnie spotkanie, które odbyło się na Zoomie, chciałabym zaprezentować jako dobrą praktykę.

Spotkanie miało tytuł „**Siła pozytywnych wspomnień**”. Na Zoomie pojawiło się około 12 osób, w tym jeden mężczyzna. Żeby zachować spójność z nazwą Kawiarenki Five o'clock, spotkanie w kawiarence zaczęło się o godz. 17.00. Samo zaproszenie sugerowało, że będzie to spotkanie z filiżanką. Uczestnicy zostali zaproszeni do udziału z prośbą, aby przygotowali sobie coś ulubionego do picia, w ulubionej filiżance, żeby poczuli się w ten wieczór wyjątkowo. Rozpoczęłam je od powitania wszystkich i wyrażenia ogromnej radości, że udało nam się pokonać wszelkie techniczne przeszkody i że żadna osoba nie zrezygnowała i nie poddała się trudnościom organizacyjnym. Na początku też każdą z osób poprosiłam, aby pokazała do kamery swoją filiżankę i powiedziała, co pije. Niektóre osoby pojawiały się z lampką wina, kubkiem herbaty. A każda osoba, która dołączała w trakcie, mogła sobie coś „zamówić”. Ta część miała charakter typowo otwierający, integrujący i pozwalający poczuć się u siebie oraz wrócić wspomnieniami do czasów, gdy w kawiarenkach można się było spotykać.

Kolejny krok to przypomnienie tematu spotkania oraz króciutkie przedstawienie głównych punktów dnia.

1. Czym są wspomnienia?
2. Czym jest pamięć?
3. Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile?

Następnie odtworzyłam uczestnikom utwór „Kawiarenki” Ireny Jarockiej. Wprowadził on nas w nastrój kawiarniany, wspomnieniowy. W trakcie część uczestników śpiewała wraz z wokalistką. To było miłe wprowadzenie do tematu. Zadałam kilka pytań – z czym kojarzy im się ten utwór, ten czas lub temat o którym śpiewa Jarocka, jakie mają wspomnienia z kawiarenką.

Nastąpiła krótka rozmowa o tym, czy uczestnicy mieli swoje ulubione kawiarenki, jakimi wspomnieniami chcą się podzielić. Wspomnienia były różne, od tych najświeższych z podaniem ulubionego napoju i deseru aż po wspomnienia z młodości dotyczące pierwszych randek czy podaniem funkcji jakie kawiarenka spełniała (np. miejsce do uczenia się).



Temat wspomnień wymaga rozmowy, czym są wspomnienia. Na potrzeby spotkania przygotowałam prezentację i tu pojawił się slajd z hasłem „wspomnienia”. Uczestnicy tworzyli własne definicje, podawali skojarzenia ze słowem.

Podczas prowadzenia takiej kawiarenki warto posługiwać się także pewnymi danymi naukowym, statystycznymi czy powoływać się na autorytety. Ponieważ tematem naszej kawiarenki była siła pozytywnych wspomnień i umiejętność budowania szczęśliwych wspomnień, przytoczyłam wyniki badań amerykańskich specjalistów dowodzące, że życie wspomnieniami jest receptą na szczęście oraz specjalistów wschodnich, że życie „tu i teraz” jest jednym ze sposobów osiągnięcia takiego stanu. Pokazałam też slajd wizualizujący hormony szczęścia i sposoby na ich pozyskanie. Uczestnicy mogli sprawdzić, ile mogą sami zdziałać, aby wyzwalać w sobie codziennie dopaminę, oksytocynę, serotoninę czy endorfiny.

Chwilę zatrzymaliśmy się przy teorii związanej z pamięcią i zapamiętywaniem. Kilka slajdów przedstawiało jakie są etapy pamięci i sposoby zapamiętywania.

Rozmawialiśmy o tym, co i z którego etapu życia oraz dlaczego pamiętamy bardziej, intensywniej, dłużej, pamiętamy w ogóle?

Wspomnienia mają subiektywne znaczenie i dla każdego z nas mogą być wywołane przez inne bodźce i tło. Mogą to być wspomnienia wywołane przez lub związane z: obrazami, ludźmi, miejscami, smakami, zapachami, emocjami, datami. Wywołane czymś lub brakiem czegoś.

Po tej dyskusji, pozwalającej każdemu Seniorowi na aktywne uczestnictwo, zaprezentowałam nową pozycję na rynku wydawniczym „Sztuka tworzenia wspomnień”, opowiadając pokrótce o badaniach przeprowadzonych przez autora Mike’a Wikinga. Potem przyszedł czas na omówienie 8 składników szczęśliwych wspomnień. Przy każdym kolejnym slajdzie pytałam, co o tym sądzą, gdzie zauważają, w co sami mogliby „ubrać” daną zasadę, czym ją wypełnić, co włożyć do pudełeczka ze swoimi wspomnieniami. Ważna w tej prezentacji była wizualizacja, zastosowanie obrazów, które mogą wywołać skojarzenia.

Na koniec przyszedł czas na osobistą wycieczkę po najświeższych wspomnieniach.

Ponieważ w spotkaniu brali udział w większości uczestnicy projektu „Moja i twoja historia – ocalić od zapomnienia”, posłużyłam się zdjęciami z projektu. Wyświetlając kolejne zdjęcia prosiłam o krótki komentarz, o skojarzenia, wspomnienia. Jako pierwsze wyświetliłam zdjęcie budynku (pałacu), w którym odbył się projekt. Poprosiłam najpierw o komentarz osoby spoza projektu, żeby podzieliły się, czy mają jakieś wspomnienia z takim lub podobnym miejscem, następnie pojawiały się wypowiedzi uczestników. Odpowiedzi były bardzo ciekawe, a szczególnie to zderzenie skojarzeń lub wspomnień osób spoza grupy projektowej ze skojarzeniami osób z projektu. Potwierdzały one zasadę subiektywności wspomnień. Bardzo wyraźnie rysowały się wspomnienia związane z osobami, z aktywnym uczestnictwem, wywołane konkretnymi działaniami, zaangażowaniem. W tym ćwiczeniu ważne jest, aby pokazać uczestnikom, że każdego dnia budujemy swoje nowe, pozytywne wspomnienia, że tylko od nas zależy, jakie znaczenie nadamy sytuacjom, miejscom, ludziom. To ćwiczenie pokazało także, jak potrzebne są nam nowości, wyzwania, nowe okoliczności w których się znajdujemy i osobiste zaangażowanie, które prowadzi nas ścieżką uważności.

Na koniec krótkie podsumowanie, zestawienie haseł przewodnich naszego spotkania i piosenka Zbigniewa Wodeckiego „Lubię wracać tam, gdzie byłem już ...” z życzeniami szczęśliwych powrotów do swoich dobrych wspomnień oraz życzenia, aby każdy dzień był okazją do wkładania do pudełeczka wspomnień nowych obrazów, emocji, doświadczeń.

Spotkanie trwało 1,5 godziny i mogłoby pewnie trwać dłużej...

Po spotkaniu otrzymałam kilka miłych komentarzy i podziękowań. Jedno z nich zacytuję, żeby pokazać, do czego może taka kawiarenka także zmotywować: „Następnym razem nie będę w piżamie i z termosem! Już wiem, jaki jest sens tych spotkań!”

Tak, to kawiarenkowe spotkanie to czas wyjątkowy, szczególnie w czasie gdy te rzeczywiste kawiarenki są zamknięte, a ludzie mają ograniczoną możliwość spotkania się. Są pretekstem do eleganckiego ubrania się, pomalowania, uczesania, a niekiedy do posprzątania pokoju, w którym mają się odbyć. Podany temat spotkania także może być inspiracją dla uczestników do przygotowania się tematycznego, może poszukania jakiegoś zdjęcia, cytatu czy danych naukowych. Kawiarniane spotkania to także okazja do wprowadzenia nowego rytuału w życiu czy podjęcia nowego wyzwania. Budzi emocje, daje nowe doświadczenie, przestrzeń na opowiedzenie anegdoty czy swojej historii, nadaje chwilom znaczenie, pozwala na ćwiczenie uważności i angażuje zmysły...

I choćby po spotkaniu mielibyśmy zapamiętać tylko smak herbaty czy kawy wypitej w tej kawiarence, to zapewne hasło „Five o'clock” będzie już miało bardzo osobisty wymiar.

Kawiarenka wirtualna realizowana może być w przestrzeni online za pomocą Facebooka (stworzenie grupy), spotkań na Messengerze, WhatsApp'ie, Skype'ie lub Zoomie czy w innej dogodnej dla Seniorów formie.

Sama formuła spotkań budzi w osobach starszych trochę opór ale też zaciekawienie i wiąże się z pewnego rodzaju trudnościami i barierami, które trzeba wraz z uczestnikiem pokonać (przynajmniej na początku). Jest to związane np. z koniecznością zainstalowania nowej aplikacji lub programu (co Seniorzy czynią niechętnie, z obawami, czy nie instalują jakiegoś wirusa, lub z ostrożnością, gdyż niekiedy komunikaty pojawiają się na przykład w języku angielskim). Uczestnicy, którzy korzystają z takiej formuły po raz pierwszy, mają też problem z odpowiednim „wejściem” do pokoju spotkań, np. nie potrafią uaktywnić mikrofonu czy kamery.

Pojawia się jeszcze jedna dodatkowa kwestia, o której warto pamiętać, gdy kawiarenkę chcemy poprowadzić na Zoomie – linków zapraszających. W przypadku osób starszych bardzo ważne jest, aby o spotkaniu przypomnieć jeszcze w dniu zebrania, wysyłając ponownie link uczestnictwa.

Przygotujmy się profesjonalnie, wyposażmy w prezentację, materiał wizualny, muzyczny, w anegdoty, cytaty. Niech to, co mamy do zaproponowania, będzie dla uczestników atrakcyjne i da im poczucie, że wirtualne spotkanie może być niekiedy ciekawsze od tego rzeczywistego, bo pozwala na uruchomienie wielu kanałów komunikacyjnych.

I jeszcze jedna ważna wskazówka – my jesteśmy gospodarzami, ale to goście są najważniejsi!

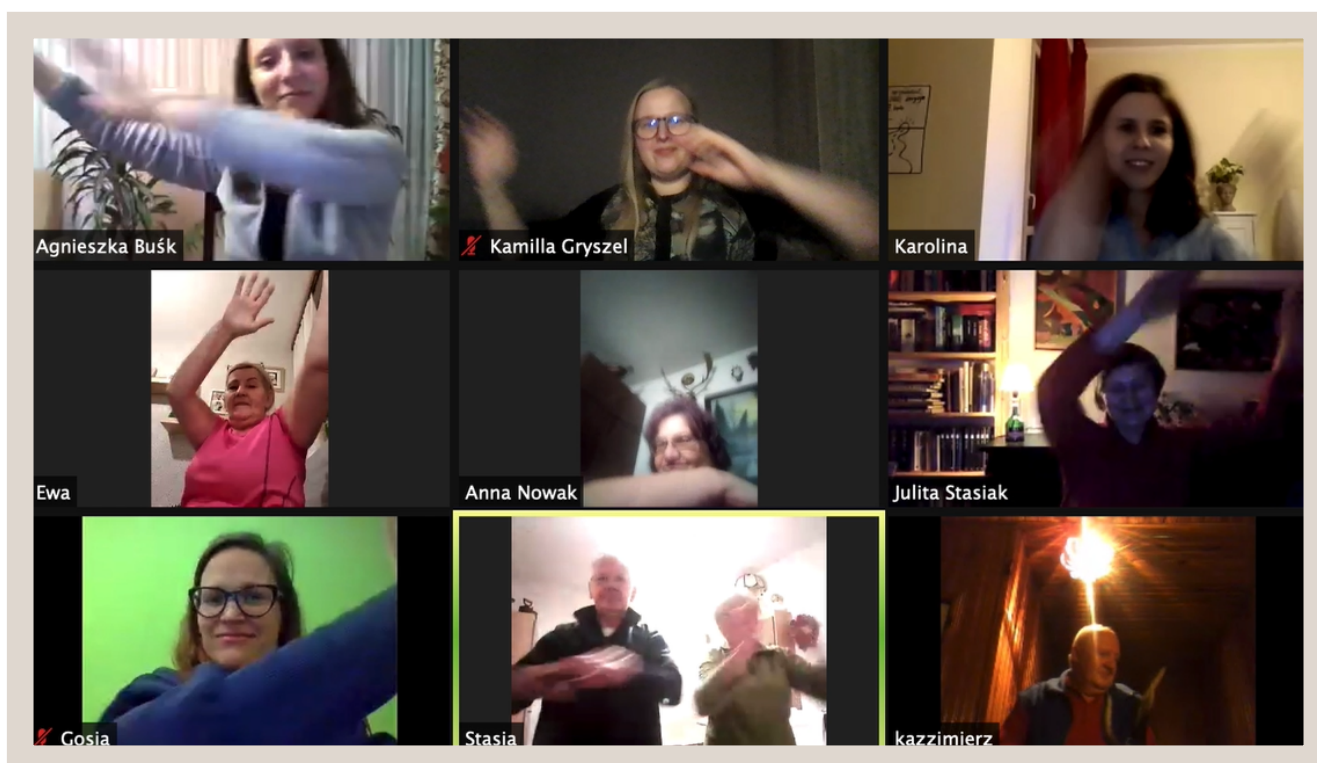
Pozdrawiam i zapraszam do korzystania z tej propozycji.

# Rozgrzewki dramowe w wirtualnej sali warsztatowej

Agnieszka Buśk

*Trenerka i superwizorka dramy. Realizatorka projektów społecznych skierowanych do seniorów i grup międzypokoleniowych. Tworzy wspólnie z grupami interaktywne spektakle, moderuje debaty społeczne oparte o spektakle Teatru Forum lub Teatru Legislacyjnego.*

Dla nas jako Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA ruch, improwizacje czy wchodzenie w role są wiodącymi formami pracy. Rozgrzewki dramowe polegające na uruchomieniu kreatywnego myślenia i wychodzeniu ze swoich codziennych schematów służą nam do rozgrzania się przed głębszym eksplorowaniem różnych ról i postaw lub są przygotowaniem do tworzenia historii scenicznych. Mogą również pełnić funkcję treningu twórczości, pobudzania wyobraźni – i w takim właśnie kontekście realizowałyśmy je w wirtualnej sali warsztatowej w ramach platformy Zoom.



## Po pierwsze: ruch

Pomimo wrażenia „zamknięcia w małych prostokątach”, jakie można odnieść na wirtualnych warsztatach, dają one całkiem sporą przestrzeń do zarządzania ruchem fizycznym wśród osób uczestniczących. Zazwyczaj prosimy każdą osobę, aby oddaliła się od ekranu (tak, by było widać cały korpus). Jeśli to możliwe, zachęcamy, aby wstać i ustawić się w widocznym miejscu, tak by nadal widzieć ekran i słyszeć dźwięk z urządzenia.

Zaczynamy najczęściej od przeciągania lub rozciągania się wzdłuż i wszerz, np. tak, aby z ekranu zniknęła głowa, dłonie, łokcie itp. Kolejnym elementem jest, znane niektórym osobom z sali offline, witanie się różnymi częściami ciała. Tu witamy się nimi do kamery: palcem, czołem, łokciem, brodą – najpierw pojedynczo, później w ramach sekwencji ruchów (np. palec-czoło-czoło-łokieć). Kolejnym krokiem jest zamiana znaczeń, kiedy hasło „palec” oznacza „łokieć”, hasło „czoło” oznacza „broda” i odwrotnie w obrębie tych par słów. Tu również zaczynamy najpierw pojedynczymi hasłami, a potem całymi sekwencjami odwróconych znaczeń.

Kolejną ruchową rozgrzewką jest ćwiczenie oparte na działaniach dyrygenta. Każda osoba bierze do ręki kartkę papieru, w pierwszym kroku „podajemy” ją sobie do kamery i „odbieramy” z kamery, co tworzy wrażenie rzeczywistego przekazywania sobie przedmiotu. W drugim kroku jedna osoba trzyma pionowo kartkę tak, aby była widoczna w kamerze, i zaczyna wykonywać nią różne ruchy (przesuwa w bok, do góry, zagina róg, zgina ją w połowie, obraca). Zadaniem pozostałych osób jest odzwierciedlać sobą ruchy obserwowanej kartki. Po chwili osoba poruszająca kartką wskazuje kolejną osobę i „podaje” jej kartkę „przez kamerę”. Jeżeli osoby uczestniczące mają dobrą przepustowość internetu (bez opóźnień i przerywania), warto dodatkowo włączyć muzykę (poprzez funkcję udostępniania dźwięków w komputerze). Przy podkładzie muzycznym jest dużo wyższe zaangażowanie i często osobom uczestniczącym przychodzi do głowy więcej pomysłów na ruchy kartką. W ostatnim kroku można zaprosić do odłożenia kartki i modelowania ruchów swoim ciałem – wtedy powstaje wspólny (mniej lub bardziej) synchroniczny taniec. To ćwiczenie, w większości przypadków, bardzo podnosi energię w grupie oraz wzbudza śmiech.

### **Po drugie: ekspresja w stop-klatkach**

Gdy za nami fizyczne rozgrzanie ciała i wstępna ekspresja ruchowa przy muzyce, przechodzimy do szukania różnych sposobów na wyrażenie tej samej sytuacji. Narzędziem temu służącym są stop-klatki/rzeźby tworzone przez osoby uczestniczące ze swoich ciał i ewentualnie przedmiotów, które mają w zasięgu ręki. Osoba prowadząca prosi o zasłonięcie np. kartką kamery i w tym czasie podaje opis sytuacji. Może to być hasło w rodzaju „na nudnym spotkaniu” lub „pierwszy raz do Twoich drzwi zapukał wędrowiec, dla którego zawsze w Wigilię zostawiasz wolne nakrycie – Twoja reakcja, to...”. Osoby uczestniczące przyjmują postawę ciała i mimikę odzwierciedlającą podane hasło i zastygają w stop-klatce, odsłaniając swoje kamery. Przyglądamy się wzajemnie swoim stop-klatkom, patrzymy co jest w nich podobnego, co różnego i następnie osoba prowadząca prosi jedną z osób w stop-klatce, aby jeszcze chwilę tak została, a reszta się rozluźnia i dodaje dźwięki do oglądanego obrazu. Po tym etapie można zaprosić jeszcze do dodania myśli w głowie osoby/postaci w zastygnięciu.

W taki sposób przechodzimy kilka rund z różnymi hasłami lub z jednym hasłem wyrażonym na kilka sposobów. Jeżeli celem warsztatu jest rozwijanie twórczego myślenia, propozycje mogą być dowolne. Jeżeli prowadzimy warsztaty w konkretnym temacie, np. wspomnienia, to hasła do stop-klatek korelujemy z tematyką zajęć (np. „osoba, która wspomina radosne zdarzenia”, „osoba wspominająca trudną, bolesną sytuację”).

## Po trzecie: przyjmowanie innej perspektywy

Zazwyczaj w kolejności rozgrzewek dramowych stosujemy sekwencję ciało » umysł, czyli najpierw wykorzystujemy zestaw ćwiczeń demechanizujących ciało – takich które pozwolą na wyjście ze swoich schematów na poziomie fizycznym, ruchowym. Potem wplatamy ćwiczenia bazujące na myśleniu, mówieniu, improwizowaniu. Przy takiej kolejności łatwiej i szybciej umysłowi przejść do sięgania po niecodzienne myśli, hasła, zdania, do przyjmowania innej perspektywy. I tu otwiera się cała gama ćwiczeń bazująca na wchodzeniu w role oraz improwizacji (słownej, w rolach jako postaci w danej sytuacji). Ostatni krok wyżej opisywanego ćwiczenia ze stop-klatkami do kamery bazuje właśnie na improwizacji słownej.

Innym rodzajem improwizowanych wypowiedzi jako postać jest zaproszenie uczestniczących do gry bazującej na ruletce. Osoba przygotowująca ćwiczenie określa konwencję wypowiedzi (np. przedstawiciele zawodów o swoim weekendzie), a następnie korzysta z gotowego schematu lub tworzy własny w aplikacji Wordwall<sup>1</sup>. Na warsztatach udostępnia ekran z ruletką i losuje role dla kolejnych osób, których zadaniem jest przyjąć perspektywę danej postaci i wypowiedzieć się jako ona na zadane pytanie lub w ramach dokończenia zdania.

### Przykłady ruletki:



## Po czwarte: przedmioty

Można powiedzieć, że warsztaty dramowe online to poniekąd przeplatanka świata realnego z wirtualnym. Staramy się bazować na tym, co jest dostępne każdemu, czyli jego własnym ciele oraz otoczeniu, w którym aktualnie przebywa. Stąd też chętnie sięgamy po różne przedmioty, które znajdują się w pomieszczeniu i na nich nadbudowujemy historię lub wspólne działanie.

<sup>1</sup> Przygotowane przez nas zasoby:

[wordwall.net/resource/8351409/powiedz-jak-%c5%9bw-miko%c5%82aj](http://wordwall.net/resource/8351409/powiedz-jak-%c5%9bw-miko%c5%82aj)

[wordwall.net/resource/3647508](http://wordwall.net/resource/3647508)

Jednym z prostszych ćwiczeń jest wyszukiwanie i pokazywanie do kamery przedmiotów, które uczestnikom i uczestniczkom kojarzą się z hasłem podanym przez osobę prowadzącą (np. weź do ręki przedmiot, który kojarzy Ci się z nadzieją, złością, smutkiem, dumą itd.) lub mają wymienioną cechę (np. weź do ręki przedmiot, który jest najstarszy, taki który jest najkrócej w tym pokoju, który jest najmniejszy, przyjemny w dotyku itd.). Przy pokazywaniu tych przedmiotów do kamery często wywiązuje się dyskusja lub pojawiają krótkie historie związane z tymi przedmiotami.

Inne ćwiczenie opiera się na metaforze. Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby zastanowili się, czego chcą życzyć innym np. w związku ze zbliżającym się Nowym Rokiem, a następnie żeby wzięli do ręki przedmiot, który w symboliczny sposób oddaje te życzenia. Gdy wszyscy już mają przedmiot, zaczynamy rundę, w której kolejno osoby pokazują przedmiot i składają życzenia (np. „Życzę Wam, aby nadchodzący rok był jak..., ponieważ.../czyli...”).

Jeszcze inne ćwiczenie polega na znalezieniu w swoim otoczeniu jednego lub dwóch przedmiotów codziennego użytku. Następnie dzielimy osoby uczestniczące na mniejsze grupy i przenosimy te grupy do wirtualnych pokojów<sup>2</sup>. Zadaniem każdego zespołu jest wypisać na kartce minimum trzy niestandardowe zastosowania przedmiotów, które ma każda z osób w danej grupie. Po tym etapie spotykamy się ponownie na forum i grupy dowiadują się, jaki jest kolejny krok. A jest nim stworzenie historii, bajki lub opowiadania w temacie określonym przez osobę prowadzącą lub w ramach tematu zajęć, np. bajki o życzliwości lub opowiadania o niecodziennych świętach. W fabule tworzonej historii mają pojawić się wszystkie przedmioty, które miały osoby z danej grupy, w jednym ze swoich niestandardowych zastosowań (wypisanych w poprzednim kroku na kartkach papieru). Ponownie przenosimy grupy do wirtualnych pokojów. Do wspólnego tworzenia historii przez grupy można wykorzystać współdzielony dokument<sup>3</sup> (wtedy osoba prowadząca ma podgląd tempa pracy i może elastycznie decydować o skróceniu lub wydłużeniu czasu na tę pracę) lub dokument tekstowy na urządzeniu jednej z osób uczestniczących, która w pokoju wirtualnym udostępnia swój ekran. A jeżeli osoby uczestniczące nie korzystały jeszcze z żadnej z wyżej wymienionych funkcji, można tę historię również spisać na kartce papieru, jak w przypadku niestandardowych zastosowań przedmiotów. Po zakończeniu prac nad historiami spotykamy się ponownie na forum i grupy kolejno je prezentują, odczytując lub improwizując w rolach i z przedmiotami.

## Jak zacząć?

Jeżeli zastanawiasz się, jak włączyć mniejsze bądź większe elementy rozgrzewek dramowych do swoich zajęć, zapraszam Cię do przejścia w fazę wdrażania. Najprostszą drogą do tego jest metoda małych kroków, czyli dodawanie do swoich zajęć pojedynczych aktywności i rozszerzanie ich z biegiem czasu o kolejne.

Jeśli masz podczas swoich zajęć więcej miejsca na ruch, rozwijanie wyobraźni i improwizację, to możesz realizować całe bloki oparte o rozgrzewki, pamiętając, że główną rekomendacją jest rozbudzanie najpierw na poziomie fizycznym.

Trzymam kciuki!

---

<sup>2</sup> Funkcja dostępna w aplikacjach Zoom, MS Teams i Google Meet.

<sup>3</sup> W ramach Dysku Google lub MS OneDrive.

# Wirtualny pokój zagadek

dr Nina Woderska

*Doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki. Badaczka i trenerka edukacji obywatelskiej. Animatorka działań wolontaryjnych i prosenioralnych. Dzięki połączeniu pracy samorządowca oraz realizatora projektów w Stowarzyszeniu CREO [www.centrumcreo.pl] wszechstronnie działa na rzecz integracji międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej seniorów.*

Sytuacja epidemiczna wynikająca z pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 oraz wywołanej przez niego infekcji COVID-19 uruchomiła wiele mechanizmów, które negatywnie wpływają na stan zdrowia psychicznego.

Z moich obserwacji, które znajdują potwierdzenie w wynikach badań, wynika, iż pandemia spotęgowała poczucie osamotnienia i wyobcowania – szczególnie wśród najstarszej części naszego społeczeństwa i tych, którzy już wcześniej zagrożeni byli wykluczeniem społecznym. W mojej głowie pojawiło się wiele pytań i wątpliwości dotyczących tego, jak pomóc seniorom w poszukiwaniu swojego miejsca w tej nowej rzeczywistości i jak wspierać ich aktywność i dalszy rozwój.

„Razem, chociaż osobno” – z taką myślą szukałam sposobów na podtrzymanie kontaktów z członkami, sympatykami i wolontariuszami Stowarzyszenia CREO, oczywiście także z seniorami, w tym trudnym, pandemicznym czasie. W sytuacji, w której życie społeczne i kulturalne z dnia na dzień przeniosło się do wirtualnej sieci, często jedynym sposobem kontaktu była rozmowa telefoniczna, szczególnie z tymi osobami, które tej sieci nie miały, bądź nie umiały z niej korzystać.

Z tymi, którzy mieli do niej dostęp i próbowali (z mniejszymi i większymi sukcesami) korzystać z cyfrowych zasobów, spotykałam się online. Jednym z wykorzystywanych przeze mnie narzędzi

**"Seniorzy w twórczym działaniu"**

**creo**

**stop-klatka**  
Stowarzyszenie Praktyków Dramy

**Wirtualny escape room.  
W poszukiwaniu pamiętnika inspiracji**  
Nina Woderska

START

był wirtualny escape room. Osadzenie warsztatów i spotkań w idei tak zwanego pokoju zagadek może stanowić dla seniorów i seniorów ciekawą propozycję aktywnego spędzania czasu w trakcie pandemii (i nie tylko), a także być dobrym sposobem na edukację zdalną osób w późnej dorosłości.

W tekście tym opisuję moje doświadczenia związane z wykorzystywaniem tego narzędzia, przebieg warsztatu, a także dzielę się wskazówkami dotyczącymi jego stworzenia oraz wykorzystania.

## **Escape room czyli co? O pokojach zagadek wirtualnie i nie tylko**

Escape room (wym. eskejp rum, z ang. escape – ucieczka, oraz room – pokój/pomieszczenie) to rodzaj gry, w której zespół uczestników i uczestniczek wciela się w role i wspólnie poszukuje wskazówek, rozwiązuje zagadki i wykonuje zadania. Uczestnicy zabawy są najczęściej zamknięci w jednym lub kilku pomieszczeniach i pod presją czasu muszą się z niego lub nich wydostać. Escape room swoje początki ma w Japonii oraz Stanach Zjednoczonych. Ta forma rozrywki dotarła także do Polski, oferując zarówno dzieciom, jak i dorosłym możliwość rozwiązywania zagadek o bardzo różnej tematyce. Dla znajomych i przyjaciół może być to możliwość spędzenia czasu w ciekawy sposób, dla par miejsce na nietypową randkę, a dla współpracowników z firm i instytucji sposób integracji. Pokoje zagadek bardzo szybko zostały przeniesione do sieci, oferując także indywidualną rozrywkę jej użytkownikom.

Potencjał tej aktywności dostrzeżono także w kontekście edukacyjnym. Zauważono, iż oprócz dobrej zabawy i integracji, dorośli doświadczają skuteczniejszego uczenia się komunikacji, współdziałania, podejmowania decyzji, myślenia przyczynowo-skutkowego, radzenia sobie z presją czasu, a także mają możliwość zaangażować się w tematykę, zrozumieć ją, wziąć w niej udział i mieć realny wpływ na przebieg zdarzeń. Elementy te wskazują, że mamy do czynienia w tym przypadku ze strategią związaną z entertainment education, czyli wykorzystaniem rozrywki i zabawy do działań edukacyjnych.

## **Etapy tworzenia escape roomu „W poszukiwaniu pamiętnika inspiracji”**

Ja zabawę z wirtualnymi pokojami zagadek rozpoczęłam od przygotowania planu i przekucia go w interaktywną prezentację w bezpłatnym programie Genially<sup>4</sup>. To pierwszy i zarazem bardzo ważny etap przygotowania warsztatu. Jeszcze nie zapraszamy do niego uczestników, ale bardzo intensywnie myślimy o nich, aby fabuła i łamigłówki były dostosowane do ich wiedzy i umiejętności oraz doświadczeń. Ważne jest także wyważenie proporcji między liczbą, poziomem trudności zagadek a treścią i głównym wątkiem, który chcemy poruszyć.

Fabułę warsztatu osadziłam w historii związanej z misją ratunkową. Poszukiwanym obiektem był mój notatnik, pamiętnik, w którym spisywałam wszystkie dobre praktyki dotyczące rytuałów budujących poczucie wspólnoty, a który zostawiłam przez nieuwagę w szkole... W mojej historii prowadziłam zajęcia, wykorzystując pamiętnik w kilku miejscach, więc także i tam postanowiłam zaprosić uczestników. Informacje dotyczące rytuałów i dobrych praktyk poumieszczałam na gazetkach szkolnych, które ulokowałam na korytarzach oraz poukrywałam w trzech salach lekcyjnych oraz bibliotece. Zadaniem uczestników było znaleźć brakujące kartki z notatnika w każdym z tych miejsc. Był to punkt wyjścia do rozmów i dyskusji. Zależało mi także, żeby zagadki

---

<sup>4</sup> [www.genial.ly/](http://www.genial.ly/)





i ćwiczenia były różnorodne i angażujące uczestników wielotorowo, dlatego poprzeplatałam je tematycznie – w zależności, w jakim miejscu się znajdują. I tak w sali matematycznej uczestnicy mieli za zadanie zmierzyć się z równaniami i brakującymi liczbami, w sali gimnastycznej należało natomiast uporządkować porzrzucone piłki, ustawiając je w rzędzie w odpowiedniej sekwencji. Ze względu na trudność w oszacowaniu czasu trwania możliwych dyskusji i opowieści postanowiłam umieścić w bibliotece kilkanaście interaktywnych książek, których poznawanie uzależnione byłoby od rozwoju sytuacji (w myśl zasady – jeśli czas pozwoli). Jednak także i tam na uczestników czekało zadanie – tym razem na spostrzegawczość i pamięć (jedno z pytań dotyczyło na przykład liczby książek w zielonych okładkach). Zaplanowałam również zaproszenie uczestników do sali kinowej.



Po stworzeniu planu i przygotowaniu wirtualnego pokoju zagadek (a właściwie szkoły pełnej zagadek) nadszedł czas na kolejny krok.

## Zaproszenie uczestników

„Serdecznie zapraszam Państwa do spotkania w wirtualnym pokoju zagadek. Wspólnie przeniesiemy się do miejsca, w którym odkrywamy moc tkwiącą w codziennych rytuałach, które budują poczucie wspólnoty. Jeśli i Państwo mają i praktykują swoje – z pewnością będzie to wspaniała przygoda!” Takie zaproszenie skierowałam do seniorów, którzy mieli uczestniczyć w spotkaniu. W określonym dniu i o umówionej godzinie połączyłam się z uczestnikami za pośrednictwem jednego z komunikatorów internetowych. Po przedstawieniu zasad warsztatu wraz z grupą uczestników stworzyliśmy drużynę, która wyruszyła na poszukiwanie zaginionego pamiętnika inspiracji. Przemierzając szkolne korytarze i sale przedmiotowe, co krok dowiadaliśmy się o dobrych praktykach realizowanych przez i dla seniorów w czasie pandemii. Mogliśmy także wrócić pamięcią do czasów szkolnych, przypomnieć sobie mury własnej Alma Mater. Element pozytywnej reminiscencji (możliwości wspomnienia i dzielenia się swoimi wspomnieniami) uważam za wielką wartość dodaną tej metody.

W przyjemnej atmosferze wypełnionej żartami i śmiechem (podobno jedna minuta śmiechu wydłuża życie nawet o godzinę!) po upływie właśnie sześćdziesięciu minut, choć nie bez przeszkód, dotarliśmy do ostatniej sali i ostatniego zadania. Udało się – odnaleźliśmy notatnik oraz wszystkie jego kartki! Misja zakończona sukcesem!

Czy sukcesem w wielu kontekstach? O tym warto się przekonać, podsumowując warsztat rozmową z uczestnikami lub/oraz kwestionariuszem ankiety. Warto przedyskutować napotkane przez graczy trudności (np. problem z połączeniem się lub utrata łączności w trakcie spotkania, brak sprzętu, który umożliwiłby wyraźne widzenie ekranu i prezentacji, zamieszczony materiał). Ważne jest także podyskutowanie o odniesionych przez nich sukcesach oraz refleksjach wynikających z zabawy. Prowadzący także powinien dokonać własnej autoanalizy i zweryfikować pierwotne założenia i cele.

Moim celem było stworzenie takiego warsztatu wykorzystującego ideę pokoju zagadek, który oparty będzie na trzech wymiarach: integrującym, profilaktycznym i edukacyjnym.

**1. Wymiar integrujący** – ma na celu wzmacnianie więzi, nawiązywanie oraz wzmacnianie kontaktów i relacji, a także przeciwdziałanie powstawaniu stereotypów wewnątrz-, jak i międzypokoleniowych (ageizm/adulteryzm/ableizm).

Aktywny udział w grze i możliwość włączenia się w odpowiednim dla siebie momencie („mam coś do powiedzenia na ten temat”, „chcę się podzielić moim doświadczeniem”, „znam odpowiedź na zagadkę”, „spróbuję odgadnąć”) – właśnie taką integrację umożliwia. Z mojej perspektywy – lider prowadzący grę ma to duży wpływ. To on bowiem w wersji gry zespołowej (realizowanej dzięki możliwości udostępnienia swojego ekranu i wykonywaniu działań zgodnie z propozycjami czy poleceniami uczestników) rozpoczyna narrację, wprowadzając w historię – kluczowy element zabawy. Za wartość dodaną uważam możliwość wykorzystania storytellingu, który wprowadza uczestnika w inny świat, misję do wykonania, której powodzenie zależy także od niego. W takiej formie zadania i ćwiczenia usprawniające pamięć czy koncentrację nabierają rozrywkowego charakteru.

Sama forma, jaką jest wirtualny pokój zagadek, zachęca także uczestników do snucia opowieści. Jedyny problem, jaki dostrzegam w tym kontekście (poza koniecznością posiadania

dostępu do internetu oraz odpowiedniego sprzętu) to kwestia czasu. Fabuła, zastosowane zagadki i ćwiczenia ograniczone są bowiem tylko przez naszą wyobraźnię.

Jeśli zdecydujemy się na wykonanie materiału pod presją lub w określonym czasie – na głębszą dyskusję może nie starczyć już miejsca. Na wypadek takiej sytuacji warto wcześniej dobrze przemyśleć schemat iścieżkę gry, tak by w przypadku odbiorców, jakimi są seniorzy, dać także przestrzeń do tak ważnej rozmowy i możliwości podzielenia się swoim doświadczeniem. Warto w tym miejscu zatem wspomnieć o kolejnym wymiarze – tym związanym z profilaktyką.

- 2. Wymiar profilaktyczny** – ma na celu wsparcie w odbudowywaniu wewnętrznego potencjału, dodania odwagi i siły, by móc mierzyć się z sytuacją (po)pandemiczną. Ważne jest, by także w tym okresie seniorzy mogli być w jak najlepszej kondycji życiowej i społecznej. Tworząc warsztaty czy spotkania w formie escape room mamy możliwość umieszczenia w nim dokładnie tych informacji czy zadań, które znajdują się w niedostępnym dla seniora źródle czy też takich, po które sam mógłby nie chcieć sięgnąć: „mnie nie jest to do niczego potrzebne”, „mam jeszcze dobrą pamięć” (np. ćwiczenia pamięci, które są tak istotne, a przez niektórych seniorów uważane za infantylne). Wplecione zadania związane z ćwiczeniem uwagi, koncentracji, sekwencji przyczynowo-skutkowych w takim wydaniu stają się miłym przerywnikiem a nie nużącą koniecznością.
- 3. Wymiar edukacyjny** – służy nabyciu wiedzy i umiejętności w różnych obszarach istotnych dla samego seniora, jak i dla tej grupy społecznej (np. informacje o miejscach, w których znaleźć można wsparcie, czy wiedza dotycząca dobrych praktyk aktywizujących seniorów w czasie pandemii).

Założyłam za K. Ozneć i M. Hagan, że rytuały to praktyki, które są szczególnie skuteczne w nadawaniu znaczenia pewnym momentom. Charakteryzują się niepowtarzalnymi elementami, dzięki którym stają się czymś więcej niż tylko zwykłymi zdarzeniami. Rytuał to czynność wykonywana w określonej sytuacji zgodnie z pewnym schematem lub scenariuszem. W przeciwieństwie do czynności rutynowych rytuały nie są realizowane bezrefleksyjnie. Ludzie są świadomi tego, że oto właśnie dzieje się coś szczególnego, do czego sami muszą się dostosować.

Na tym założeniu zbudowałam scenariusz escape roomu, który miał za zadanie przekazać wiedzę nie tylko o tym, czym są rytuały, ale także, że budują one poczucie wspólnoty, realizowane w zaciszu własnego domu (np. w okresie pandemii pomagają zachować zdrowie psychiczne). Uznałam za istotne zaakcentowanie, że każdy z nas ma swoje rytuały i warto uważnie im się przyglądać. Składanie świątecznych życzeń to na przykład rytuał językowy, dzięki któremu mamy możliwość skierowania ciepłych i życzliwych słów do bliskich i ważnych nam osób.

Jak wspomniałam, planowałam zaprosić uczestników do sali kinowej, by pokazać kilkuminutową wypowiedź jednej z zaprzyjaźnionych senierek. Jednak problemy techniczne, związane między innymi z połączeniem internetowym, po kilkukrotnych próbach interwencji skutecznie zmieniły mój plan. Niestety i na takie sytuacje powinniśmy być przygotowani, decydując się na wykorzystanie w ramach warsztatów i spotkań metody opartej na wirtualnych pokojach zagadek. W mojej ocenie warto jednak podjąć się tego wysiłku. Właściwie z chwilą rozpoczęcia pracy nad scenariuszem, aż do ostatniego slajdu prezentacji powinniśmy być przygotowani na... dobrą zabawę.

---

#### Literatura:

- M. Cieśla (2018) Escape room jako przestrzeń edukacji dorosłych w: Kolaż doświadczeń uczących (się) dorosłych, Wydawnictwo FRSE, Warszawa, s. 35-37.
- N. Woderska (2020) Escape room w edukacji – wywiad, [www.epale.ec.europa.eu/pl/blog/escape-room-w-edukacji-wywiad](http://www.epale.ec.europa.eu/pl/blog/escape-room-w-edukacji-wywiad), (dostęp: 22.12.2020)
- N. Woderska (2020) Ostatni taniec, [www.epale.ec.europa.eu/pl/blog/ostatni-taniec](http://www.epale.ec.europa.eu/pl/blog/ostatni-taniec), (dostęp: 22.12.2020)
- K. Ozneć, M. Hagan (2020), Kreatywne rytuały przydatne w pracy. 50 sposobów na zbudowanie kultury innowacyjności, współpracy i zaangażowania, MT Biznes, Warszawa.

# Seniorski punkt widzenia

Równolegle do powstawania tej publikacji realizowane były – opisane we wcześniejszych artykułach – warsztaty. Przy ich okazji prosiliśmy osoby uczestniczące o informacje zwrotne, m.in. co im służyło podczas takich warsztatów, a co było niekomfortowe oraz co doceniają w spotkaniach i zajęciach online.

Ponad połowa osób uczestniczących wskazała, że uczestniczy w różnych wydarzeniach online minimum raz w tygodniu, reszta bardziej sporadycznie (raz w miesiącu/kilka razy do roku), a dwie osoby były na takim wydarzeniu online pierwszy raz.

**To, na co zwrócili uwagę seniorzy i seniorki jako im sprzyjające**, to przede wszystkim: „możliwość spotkania”, „nasza bliskość”, „to, że mogliśmy się zobaczyć”, „aktywna forma”, „zajęcia daleko odbiegające od stereotypowej lekcji”, „ruch i improwizacje”, „dzielenie się osobistymi wspomnieniami”. Zdecydowana większość wypowiedzi oscylowała wokół dwóch czynników:

możliwości spotkania  
i budowania bliskości pomimo fizycznego dystansu

formy zajęć, umożliwiającej zaangażowanie

Przy pytaniu o to, co osoby uczestniczące doceniają w formule zdalnej, blisko 90% odpowiedzi dotyczyło tego, że nie ma konieczności wychodzenia z domu, przemieszczania się, przeznaczania dodatkowego czasu na dojazd. Pozostałe odpowiedzi mówiły o tym, że dają pozytywne emocje, możliwość poznania innego spojrzenia i poszerzenie wiedzy oraz możliwość poznania nowych osób z całej Polski.

Uczestnicy i uczestniczki zajęć, odpowiadając na pytanie o to, co było dla nich niekomfortowe podczas naszych wspólnych, zdalnych zajęć, skupiali się na dwóch zagadnieniach: kwestie techniczne („zakłócenia na łączach”, „zawodność urządzeń”, „niekiedy nie wszyscy słyszeli”, „nie mogłam sobie poradzić z aplikacją”) oraz kwestie związane z byciem w grupie („spóźnianie”, „to, że nie było wszystkich”). Te odpowiedzi pokazują, jak istotne jest zadbanie o dwa podstawowe elementy, zanim przejdziemy do merytoryki: przygotowanie techniczne i dbanie o równe szanse w dostępie do technologii oraz budowania relacji i norm grupowych w wirtualnym świecie.

Chcąc jeszcze bardziej zagłębić się w punkt widzenia seniorów i seniorek, zamieszczamy rozmowę z Grażyną Makulec (Przewodniczącą Klubu Seniora w Garwolinie) i Krzysztofem Łebkowskim (Przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów w Zielonce).

## Jakie były Twoje początki bywania w świecie wirtualnym?

**Grażyna Makulec:** Moja przygoda w świecie wirtualnym tak naprawdę rozpoczęła się bardzo dawno. W 2001 roku byłam bardzo chora i musiałam zostać w szpitalnym odosobnieniu przez kilka miesięcy. Bardzo tęskniłam za swoim domem, za rodziną, za córeczką. Miała ona wtedy 13 lat i obie bardzo siebie potrzebowałyśmy. 20 lat temu „komórki” nie miały takich możliwości, ale miały jedną zaletę - można było rozmawiać z dowolnego miejsca. W szpitalu to było bezcenne. Pamiętam wieczór, kiedy moja córka przez telefon dyktowała mi swoje wypracowanie, a ja poprawiałam jej błędy. Z takim dobrym doświadczeniem pożyteczności tego sprzętu weszłam w świat cyfryzacji z pełnym zaufaniem. Doceniłam to zwłaszcza w czasie panowania koronawirusa i izolacji społecznej. Bez problemów, na tyle na ile moja zdolność poznawania i przyswajania wiedzy mi pozwala, korzystam ze wszelkich udogodnień. Nie zawsze jest to idealne, bo trochę nie nadążam za nowoczesną techniką, ale bez obaw uczestniczę w warsztatach, webinarach czy innych spotkaniach w pokojach messengerowych lub w aplikacji WhatsApp.

**Krzysztof Łebkowski:** Jako Latarnik Polski Cyfrowej od roku 2012 prowadziłem zajęcia dla ponad 500 osób, w tym większość 50+. Metoda Latarnicza pomaga uświadomić uczestnikom „mapy swoich klasycznych światów”, a następnie zdecydować, które ich „wyspy” podłączyć do światów cyfrowych. Ta logika ma moc pokonywania trudności technicznych.

## Jak seniorzy i seniorki w Twoim środowisku podchodzą do spotkań/zajęć realizowanych online?

**G.M.:** Odpowiedź na to pytanie jest bardzo złożona. Trudno określić to jednoznacznie. Jedno słowo, które najbardziej oddaje treść tej odpowiedzi, to „różnie”. W ogólności seniorzy mają świadomość, że świat się zmienia i należy za nim w jakimś stopniu podążać, ale generalnie świat wirtualny jest dla nich trochę zagadkowy. Jest grupa seniorów z mojego środowiska, która żywo interesuje się tym, jak sobie ułatwiać i uprzyjemniać życie, wykorzystując nowoczesne urządzenia. Oni chętnie korzystają z warsztatów i innych spotkań online. Potrafią wyszukiwać na portalach społecznościowych interesujące ich wydarzenia np. taniec online, gimnastyka czy spektakle teatralne. Wiele osób ma swoje konta np. na Facebooku i zainstalowane różne aplikacje do komunikacji. Ale to nie jest duża grupa. Dla przykładu: liczba członków Klubu Seniora w Garwolinie to około 200 osób, a informacje zamieszczone na klubowym fanpage’u czyta ok. 20 osób. Bardziej zrozumiała dla nich forma to korzystanie z funkcji smsa lub rozmowa bezpośrednia. Podsumowując: seniorzy, którzy z natury są energiczni, ciekawi świata i zrozumieli zasady funkcjonowania świata wirtualnego, chętnie korzystają z ze spotkań online. Znają i doceniają wartość takiego sposobu.

**K.Ł.:** Działają dwa typy motywatorów: wewnętrzne i zewnętrzne. Pierwsze to świadome podejście do zdrowia, rozwoju zainteresowań i pasji, integracji i ekonomii społecznej. Wtedy stopniowo rośnie samouświadomienie, że „równoległe cyfrowe życie” może holistycznie wzbogacić jakość życia swoją i otoczenia. Drugi typ motywatorów to różne zewnętrzne presje, aby nabywać choćby podstawowych kompetencji „e-obywatela” w celu odnoszenia zwykłych korzyści łatwiej niż metodami klasycznymi. Po zasmakowaniu zwykłych korzyści może zrodzić się ochota na te niezwykłe, np. samodzielne odkrywanie nowej jakości źródeł informacji, poszerzanie i wzbogacanie relacji międzyludzkich „poza czasem i przestrzenią” świata klasycznego.

## Co sprzyja, a co jest barierą w „przełączaniu się na online”?

**G.M.:** Sprzyjają na pewno możliwości finansowe zakupu sprzętu pozwalającego technologicznie wykorzystać wszelkie udogodnienia. Pomocne bywa także, gdy w rodzinie jest młodsze pokolenie pomagające rozwikłać tajemnice instalowania różnych aplikacji i wspierające w praktycznym opanowaniu zasad postępowania w internecie. Widzę też, że wpływ mają również osobiste predyspozycje pomagające pokonywać opór przed nowym. A barierą jest często brak możliwości finansowych zakupu dobrego sprzętu, brak pomocy profesjonalnego doradcy w praktycznym sposobie poruszania się w świecie wirtualnym. Jeśli ktoś nie potrafi na swoim urządzeniu zainstalować np. Zooma, nie ma szans uczestniczyć w bardzo wielu spotkaniach online. Kolejna kwestia to ogromny wybór wydarzeń. Wybór i wyszukiwanie dla seniorów są trudne, szczególnie gdy brak kompleksowych i bezpośrednich informacji o takich wydarzeniach. Część osób blokuje strach wynikający z niewiedzy i przekonanie, że już nie jest w stanie niczego nowego się nauczyć, a telefon służy tylko do rozmowy.

## Co wg Ciebie warto robić, aby wspierać seniorów w adaptowaniu się do funkcjonowania w wirtualnym świecie?

**K.Ł.:** Wg mnie najskuteczniej działają historie o „takich jak my”. Przykładem może być wykorzystanie mojego scenariusza o „zielonkowskich pasjonatach cyfernautach” w reportażu TVP1 z 2013 r. pt. „Cyfrowy sukces 50+”<sup>5</sup>. Największą radość sprawiła oglądającym Maria Maciaszek, wtedy lat 89, mówiąca: „Jak ja się cieszę, że dożyłam internetu”. Systemowym rozwiązaniem jest włączanie Metody Latarniczej<sup>6</sup> do różnych projektów społecznościowych.

**G.M.:** W mojej opinii pomocne są rozmowy, szkolenia – nawet dla niewielkich grup, według możliwości warunków pandemicznych. A jeśli chodzi o rozwiązania systemowe, to wszelkie programy finansowe, które pozwolą zatrudniać profesjonalnych szkoleniowców i ułatwią zakup właściwych urządzeń.

---

<sup>5</sup> [www.youtube.com/watch?v=W4m7fRQ1HeM](http://www.youtube.com/watch?v=W4m7fRQ1HeM) i [www.youtube.com/watch?v=LkvVkVhOurQ](http://www.youtube.com/watch?v=LkvVkVhOurQ)

<sup>6</sup> [latarnicy2020.pl/](http://latarnicy2020.pl/)