



DWA TYSIĄCE

tabliczek czekolady

Podręcznik do pracy ze śmiechem i zabawą
Pudełko zasad zmieniających życie, pracę i relacje



stowarzyszenie
czas
przestrzeń
tożsamość



ThinkTank
nowa
przestrzeń
społeczna

Publikacja powstała w ramach projektu:
Think-tank Nowa Przestrzeń Społeczna

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu
Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

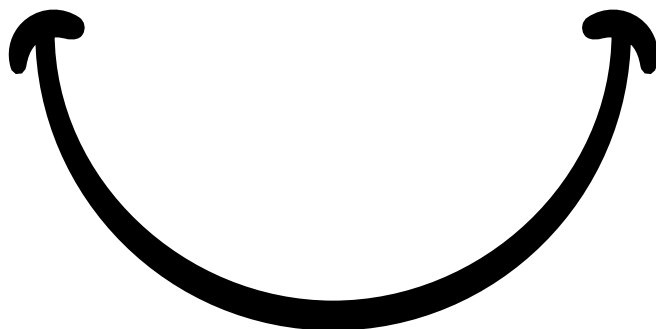


Program Rozwoju
Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030

PROO

DWA TYSIĄCE tabliczek czekolady

**Podręcznik do pracy ze śmiechem i zabawą
Pudełko zasad zmieniających życie, pracę i relacje**



Szczecin, 26.11.2021 r.

Wydawca:

Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość
Poniatowskiego 33d, 71-111 Szczecin
NIP 8512899835, KRS 0000204013, REGON 812710380
www.cpt.org.pl

Autorzy:

Anna Bochenek,
Katarzyna Czereszewska, Katarzyna Szczęsna, Sandra Zawiasa,
Justyna Młynarczyk - Fundacja Dr Clown,
dr Wacław Idziak,
Romana Krzewicka,
Tetiana Klaban

Redaktor:

Anna Ołów - Wachowicz

Skład:

Spółdzielnia Socjalna Wierzbowy Las
ul. Leśna 3, 74-106 Stare Czarnowo
www.wierzbowylas.pl

ISBN: 978-83-66874-02-2

Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Spis treści

Rozdział 1. Zabawa, zabawowość i śmiech	7
1.1 Zabawa to poważna sprawa. <i>Wacław Idziak</i>	7
1.2. Śmiech i zabawa to zdrowie – to fakt. <i>Anna Bochenek</i>	11
1.3. Praca ze śmiechem nie jest śmieszna. <i>Katarzyna Czereszewska, Katarzyna Szczęsna, Sandra Zawiasa, Justyna Młynarczyk - Fundacja Dr Clown</i>	18
1.4. Śmiejąc się i bawiąc łatwiej żyć. <i>Wacław Idziak</i>	28
1.5. Centrum Usług Społecznych – nowe oblicze pracy środowiskowej. <i>Tetiana Klaban, Romana Krzewicka</i>	37
Rozdział 2. CUS jako bawiąca się organizacja	44
2.1. Jak przygotować personel do współpracy ze środowiskiem lokalnym oraz do pracy z wykorzystaniem śmiechu i zabawy	44
2.1.1 Zmiana w organizacji. <i>Romana Krzewicka</i>	44
2.1.2 Diagnoza potencjału lokalnego, <i>Wacław Idziak</i>	45
2.2 Zmiana sposobu myślenia pracowników, motywacja i praca z oporem. <i>Fundacja Dr Clown</i>	55

Rozdział 3. Jak codziennie z klientem pracować ze śmiechem – aspekty praktyczne.	59
3.1 Praca z klientem indywidualnym	59
3.2 Praca ze środowiskiem i grupą	62
Rozdział 4. Jak bawić się z klientami realizując zakładane cele – aspekty praktyczne.	69
4.1 Co to znaczy postawić sobie cele w pracy z klientem? <i>Anna Bochenek</i>	69
4.2 Przygotowanie zaplecza technicznego. <i>Wacław Idziak</i>	71
Rozdział 5. W co się bawić? Zestaw gier i zabaw oraz źródła inspiracji.	75
5.1 Społeczność lokalna – dzieci i młodzież	75
5.2 Społeczność lokalna – seniorzy	81
5.3 Społeczność lokalna – dorośli	83
5.4 Społeczność lokalna – osoby z niepełnosprawnością	92
5.5 Osoby doświadczające sytuacji kryzysowych	96
5.6 Grupa zabaw międzypokoleniowych	97
Autorzy publikacji	106

Rozdział 1

Zabawa, zabawowość i śmiech

1.1 Zabawa to poważna sprawa. *Wacław Idziak*

„Nawet na zabawach można nauczyć się życia – myślała. Nie tylko uniwersytet uczy nas żyć”.
Lucy Maud Montgomery „Ania na uniwersytecie”.

Co to jest zabawa?

Zabawa towarzyszy ludzkości od jej zarania. Jest, jak pisał J. Huizinga, źródłem kultury i jednocześnie przejawia się w kulturze¹. Ze względu na swą pierwotność i różnorodność zabawa jest pojęciem wieloznacznym i podatnym na subiektywne oceny. Co dla jednych jest zabawą, dla innych może być przykrym przeżyciem. Trudno też odróżnić zabawę od rozrywki. Jak pisze R. Kantor „zabawa i rozrywka nie są tożsame, pierwsze pojęcie zawiera i podkreśla silny pierwiastek aktywności, drugie kładzie nacisk na bierność, odbiór”². Dodatkowym utrudnieniem w definiowaniu zabawy jest jej wejście w obszar nowych mediów i związana z tym wirtualizacja zabawy.

T. S. Henricks widzi zabawę jako rodzaj laboratorium

1 J. Huizinga, *Homo ludens, Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 1985, s. 113.

2 R. Kantor, *Spółczesność konsumpcji zabawy. Przypadek polski, [w:] Wąż w raju. Zabawa w społeczeństwie konsumpcyjnym*, red. R. Kantor, T. Paleczny, M. Banaszekiewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 31.

społecznego. Jego zdaniem, na czas zabawy zawieszamy niektóre reguły rządzące powszechnie uznawaną rzeczywistością. Możemy przenosić się w wyobraźni do innych światów i stawać się innymi osobami. Odgrywając w trakcie zabawy różne role, zachowując się inaczej niż „normalnie”, możemy ćwiczyć nowe zachowania i próbować siebie w innych niż zwykle rolach. Jest to poligon doświadczalny dla nowych tożsamości, które zmieniają nie tylko osoby, ale także społeczności³.

Według klasycznej definicji J. Huizingi „Zabawa jest dobrowolną czynnością lub zajęciem dokonywanym w pewnych ustalonych granicach czasu i przestrzeni, według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowo obowiązujących reguł; jest celem sama w sobie, towarzyszy jej zaś uczucie napięcia i radości i świadomość odmienności od zwyczajnego życia.”⁴

Zdaniem W. Okonia zabawa jest „działaniem wykonywanym dla własnej przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni, tworzącej nową rzeczywistość. Choć działaniem tym rządzą reguły, których treść pochodzi głównie z życia społecznego, ma ono charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznania i przekształcania rzeczywistości”⁵.

3 T. S. Henricks, *Play and Human Condition*, Chicago, 2015

4 J. Huizinga, op. cit., s. 22.

5 W. Okoń, *Zabawa a rzeczywistość*. Warszawa 1987, s. 44.

Co to jest zabawowość?

Zabawa działa wtedy, kiedy jest „zabawna”, kiedy daje radość. Dla dobrej zabawy ważne jest nastawienie zabawowe – zabawowość z ang. playfulness. Przy takim nastawieniu zabawę można zrobić z przysłowiowego „niczego” i w prawie każdych warunkach. Cechą taką wyróżniają się szczególnie dzieci. Dorośli, żeby się bawić, potrzebują przeważnie dodatkowych uzasadnień, okoliczności i sprzętów.

Bernard L. DeKoven badacz i propagator zabawy i zabawowości, pisząc o zabawowości stwierdza, że nie jest ona czymś co się osiąga, lecz jest darem dla tych, którzy zdecydują się po ten dar sięgnąć. Daje on wielką moc, pozwala przekształcić to, co traktujemy poważnie, w okazję do wspólnego śmiechu. Zabawowość przemienia rzeczy smutne w rzeczy, które sprawiają radość, zamienia śmieci w zabawki, zabawki w sztukę, sztukę w celebrację. Zamienia chodzenie w skakanie, przeskakiwanie w taniec. Zamienia problemy w łamigłówki, łamigłówki w zaproszenia do zastanawiania się⁶.

I dalej autor stwierdza „(...) chociaż rygorystycznie twierdzę, że „ścieżka zabawowości to najkrótsza droga do szczęścia”, często zdarza się, że nie decydujemy się na zabawowość. Moglibyśmy, ale nie. Może nie jesteśmy wystarczająco szczęśliwi. Może jakaś perwersyjna część nas czerpie więcej radości z bycia nieszczęśliwym. W końcu jest tak wiele powodów do nieszczęścia, tyle strachu, tyle bólu, taka głęboka bieda (...) chociaż mamy wybór i wiemy, że mamy wybór, po prostu nie możemy zmusić się do wyjścia i zabawy.”

6 B. L., DeKoven, A Playful Path, ETC Press, 2014, s. 31, <https://press.etc.cmu.edu/index.php/product/a-playful-path/>

Gra i zabawa

Często używa się zamiennie terminów zabawa i gra. Różnica między grą a zabawą nie jest wyraźnie zaznaczona i polega na tym, że gra ma w sobie więcej elementów rywalizacji oraz jest bardziej sformalizowana. Gra to aktywność opisana zbiorem reguł, mająca sprecyzowany cel i element rywalizacji. Szczególny przypadek grania w grę, to mecz. W grze mamy wygranych i przegranych, liczy się to, co jest do zdobycia, na przykład stawka w grze, liczba punktów potrzebnych do wygrania gry, bycie pierwszym. Gra jest (policzalną) pogonią lub czynnością, której zasady są wykonywane samodzielnie lub z innymi, często w celu rozrywki, edukacji, zysku pieniężnego lub innych podobnych powodów. Większość gier można przerobić na zabawy, ale także zabawy mogą nabierać charakteru gry. Przykładem mogą tu być gry i zabawy z piłką.

Literatura:

1. DeKoven L., „A Playful Path” , ETC Press, 14,<https://press.etc.cmu.edu/index.php/product/a-playful-path/>
2. Henricks T. S., „Play and Human Condition.” Chicago, IL: University of Illinois 2015.
3. Huizinga J., „Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury.” Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1985.
4. Kantor R., „Społeczeństwo konsumpcji zabawy. Przypadek polski, [w:] Wąż w raju. Zabawa w społeczeństwie konsumpcyjnym”, red. R. Kantor, T. Paleczny, M. Banaszkiewicz. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
5. Okoń W., „Zabawa a rzeczywistość.” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987.

1.2. Śmiech i zabawa to zdrowie – to fakt. *Anna Bochenek*

*„Śmiech jest jak aspiryna,
tylko działa dwa razy szybciej.”
Groucho Marx*

W Polsce terapia śmiechem nie jest jeszcze tak powszechna w kręgach medycznych jak na świecie, ale coraz częściej zauważana jest jako środek zapobiegawczy i towarzyszący leczeniu. Coraz więcej badań potwierdza teorię, że śmiech może mieć wartość terapeutyczną.

Podobnie jest z zabawą. Nasze społeczeństwo ma tendencję do traktowania zabawy jako zajęcia wyłącznie dla dzieci. Robienie rzeczy ot tak, dla czystej zabawy, jest postrzegane jako nieproduktywne, niepoważne i nawet wzbudzające poczucie winy. Tymczasem zabawa przynosi czystą radość, a jednocześnie ma istotny i bardzo pozytywny wpływ na naszą zdolność rozwiązywania problemów, kreatywność i umiejętność budowania relacji międzyludzkich. Wiele badań ukazuje nam fakt, że jako bardzo dorosłe osoby wciąż potrzebujemy zabawy. A kiedy brakuje nam jej w życiu, cierpi na tym i ciało, i psychika.

Nie jest trudno sobie wyobrazić, że już od dawna intuicyjnie wyczuwano pozytywną rolę dobrego humoru w utrzymaniu lub przywracaniu zdrowia. Siłę śmiechu poznali już lekarze starożytnej Grecji, a także medycyna ludowa Indian.

Pozytywne aspekty śmiechu

Jak podaje Waleed A. Salameh (jeden z kalifornijskich psychologów) widoczne są trzy zasadnicze pozytywne aspekty stosowania śmiechu w psychoterapii:

- aspekt emocjonalny - polega na rozładowaniu zahamowań, reaktywowaniu wypartych uczuć, ułatwianiu spontanicznych emocji podczas spotkań terapeutycznych;
- aspekt kognitywny - to pobudzenie kreatywności, wspieranie procesu podejmowania decyzji, wspomaganie wyzwiania się ze sztywnych wzorców, zachowań i perspektyw widzenia świata na rzecz większej otwartości i elastyczności;
- aspekt komunikatywny - to rozluźnienie atmosfery spotkań, pobudzenie aktywności uczestników, redukcja przekonania pacjenta o wyższości terapeuty oraz wprowadzenie przyjemnej atmosfery pracy⁷.

Specjaliści od gelotologii (tj. leczenia śmiechem) uważają, że nie są potrzebne żadne konkretne czynniki wywołujące śmiech. Kwestia ta jest mocno indywidualna, a największą skuteczność będą miały te bodźce, które najbardziej śmieszą daną osobę. Pomysłów na rozbawienie jest więc mnóstwo i korzyści zdrowotne płynące ze śmiechu są trudne do pominięcia - 1 minuta śmiechu pozwala osiągnąć efekt równy 45 minutom relaksacji, a 10 minut - 2 godzinom odprężenia⁸. Śmiech niesie z sobą wiele korzyści na różnych płaszczyznach. Redukuje napięcia emocjonalne, pomaga w zmianie spojrzenia na rzeczywistość, przełamuje stereotypowe wzory myślenia. Ale również łagodzi konflikty, zmniejsza lęki, eliminuje stres, wydobywa z depresyjnych nastrojów, prowadzi do

7 Grzybowski P.P.: Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa. Kraków. 2012, s. 50-51

8 Desgagnes P.: Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem. Warszawa. 2008, s. 4

wewnętrznej równowagi, dzięki temu wspiera myślenie kreatywne⁹.

Zabawa jako wyższa forma poznawania

Podobnie jest z zabawą, która wg Einsteina jest „wyższą formą poznawania” i chodziło mu zapewne o specyficzny stan umysłu, w którym to myśli krążą swobodnie i wpada się na genialne pomysły. Dla niego zabawą była gra na skrzypcach. Zgłębiając temat, okazuje się, że nie był on wyjątkiem, gdyż wielu laureatów Nagrody Nobla, przebadanych przez dr Stuarta Browna, po godzinach oddaje się nienaukowym pasjom, twórczości plastycznej, muzycznej czy choćby obserwacji dzikich ptaków.

Duże, bogate korporacje typu Google, Microsoft czy LinkedIn też doceniły fakt, że zabawa może działać jak terapia i już ponad dekadę temu wprowadziły „pokoje zabaw” dla swoich pracowników - ze zjeżdżalniami, huśtawkami, trampolinami, instrumentami muzycznymi itp. Nie robią tego tylko dlatego, żeby sprawić pracownikom frajdę. Badania wskazują, że pracownik, który może poświęcić trochę czasu na bez troską zabawę, ma szansę „spuścić trochę pary” i obniżyć poziom stresu związanego z pracą, jest bardziej kreatywny i bardziej efektywny¹⁰. A śmiechoterapia wykorzystywana podczas szkoleń z pracownikami pomaga wzmocnić integrację

9 Liebertz Ch.: Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu. Kielce. 2011, s.36

10 Górecka J.: Zabawa, czyli sposób na zachowanie zdrowia psychicznego [badania]. <https://www.womenshealth.pl/lekcja-zycia/Zabawa-czyli-sposob-na-zachowanie-zdrowia-psychicznego-badania,13641,1> z dnia 09.01.2020r.

zespołu, czyli identyfikację zatrudnionych ze swoją firmą i w konsekwencji wzmóc wydajność pracowników. Słowem, można „wycisnąć” z takiego rozbawionego pracownika więcej.

Zarówno trochę zabawy, jak i śmiech mogą znacznie przyczynić się do zwiększenia naszej produktywności i poczucia szczęścia.

Śmiech może być bardzo skuteczny jako środek zapobiegawczy i towarzyszący leczeniu, ale z medycznego punktu widzenia istnieje kilka powodów, dla których warto się śmiać.

Śmiech jako dobrostan dla ciała

- **Śmiech poprawia wydolność układu oddechowego.** Zwiększa zawartość tlenu we krwi i poszerza objętość płuc. Większość z nas oddycha nieprawidłowo, wdychając niewielką ilość powietrza tylko górną częścią płuc. W głębi płuc zalegają toksyny. Śmiech, wprawiając w ruch klatkę piersiową, wymusza dwa razy dłuższy wdech niż wydech. Do płuc trafia wtedy 1,5 litra powietrza zamiast 0,5 litra. Organizm otrzymuje więcej tlenu, co poprawia pracę wszystkich narządów.
- **Śmiech wzmacnia serce i stabilizuje krążenie.** Podczas śmiechu szybciej bije nam serce, a tym samym szybciej płynie krew. Dzięki temu, w ciągu minuty krew dociera nawet 6 razy (normalnie 1-2) do wszystkich komórek ciała, a wraz z nią tlen i substancje odżywcze. Zyskuje na tym również mózg – dotleniony zaczyna lepiej pracować, poprawia się pamięć i koncentracja. Naukowcy zalecają codzienny, co najmniej 15-minutowy śmiech dla stabilizacji systemu

sercowo-krwionośnego.

- **Śmiech ćwiczy mięśnie i poprawia stan skóry twarzy.**

Oddychanie funkcjonuje przede wszystkim dzięki mięśniom klatki piersiowej. Mięśnie odpowiedzialne za oddychanie znajdują się między żebrami. Są one również aktywne w czasie śmiechu i dzięki temu wspierają elastyczność płuc.

Podczas śmiechu pracuje 240 z 360 istniejących mięśni ciała: na twarzy, w brzuchu, na plecach, szyi, karku, ramionach, itd. i jest to doskonała gimnastyka (stwierdzenie, że „brzuch boli ze śmiechu” wynika właśnie z odczuwania skutków działania mięśni). Najnowsze badania wskazują, że śmiech, poprzez lepsze, mocniejsze ukrwienie, wzmacnia również kości, ścięgna i więzadła¹¹. Ruch mięśni twarzy doskonale je masuje, napina i ujędrnia, a skóra uelastycznia się i dotlenia.

- **Śmiech wzmacnia system immunologiczny i zwiększa odporność.**

Śmiech podwyższa liczbę i aktywność komórek układu odpornościowego i przeciwciał - zwiększa też liczbę fagocytów (komórki zaangażowane w reakcje odpornościowe, tzw. komórki żerne), które wchłaniają i zazwyczaj trawią wirusy, bakterie i wszelkie inne niebezpieczne elementy obce, np. zapobiegają namnażaniu komórek nowotworowych.

11 Liebertz Ch.: Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu. Kielce. 2011, s.34

- **Śmiech wyzwała wydzielanie hormonów szczęścia i łagodzi ból.**

Kiedy mocno się śmiejemy w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia) oraz dodatkowo substancji hormonalnych (adrenaliny, noradrenaliny i beta-endorfiny), które mają działanie podobne do morfiny. Dlatego nie tylko wprowadzają nas one w dobry nastrój, ale również uśmierzają ból. Z doświadczeń wynika, że po 10 minutach intensywnego śmiechu ból przez 2 godziny jest znacznie łagodniejszy, albo też ustępuje całkowicie.

- **Śmiech wspiera trawienie i przemianę materii.**

Drgająca podczas śmiechu przepona masuje żołądek, przyspiesza ruch robaczkowy jelit, poprawia pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego. Wtedy też szybciej spalamy kalorie i zapasy tłuszczu (1 minuta śmiechu spala około 12 kcal), co sprzyja szczupłej sylwetce.

- **Śmiech wyzwała wydzielanie hormonów szczęścia i redukuje hormony stresu.**

Mózg w czasie śmiechu zalewany jest hormonami. Dopamina wzmacnia naszą uwagę i koncentrację, serotonina uwalnia pewien rodzaj uczucia odurzenia, a endorfiny dają poczucie zadowolenia.

- **Śmiech wpływa pozytywnie na aspekty międzyludzkie.**

Osoby z poczuciem humoru mają lepsze relacje z innymi ludźmi, są bardziej komunikatywne i akceptowane przez otoczenie. Osoby wesole są bardziej śmiałe i rzadziej (o ile w ogóle) doświadczają lęków związanych z poznawaniem nowych ludzi.

Uśmiech sprzyja również rozwiązywaniu konfliktów zarówno partnerskich, jak i zawodowych, redukcji stresu i ograniczeniu napięć emocjonalnych¹².

Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jak śmiech jest ważny dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Terapia śmiechem to darmowa profilaktyka zdrowotna. Nie ma lepszego sposobu na rozpoczęcie dnia niż poranny śmiech przy kawie czy herbacie. Istnieje wtedy duża szansa, że poczucie szczęścia i radości będzie nam towarzyszyło przez cały dzień. Fundujmy sobie śmiechoterapię sami, zawsze i wszędzie.

Stara mądrość głosi, że „śmiech to zdrowie”. I nie jest to już tylko utarty slogan, ale jedna z wielu metod wykorzystywanych na świecie przez psychologów, psychoterapeutów i innych specjalistów do działań zwalczających różne dolegliwości.

Zatem nie pozostaje nam nic innego jak korzystać z dobrodziejstw śmiechu i zabawy.

Śmiejmy się na zdrowie!

Literatura:

1. Desgagnes P., „Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem”. Warszawa 2008
2. Grzybowski P.P., „Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa.” Kraków 2012
3. Kucharz E. J., „Humor i śmiech jako metody terapeutyczne.” w Forum Reumatologiczne 2019, tom 5, nr 2

12 Terapia śmiechem, czyli jak śmiech wpływa na zdrowie.
<https://www.zdrowiedoskonale.pl/terapia-smiechem/> dnia
20 sierpnia 2018

4. Liebertz Ch., „Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu.” Kielce. 2011

Źródła internetowe:

1. Górecka J., „Zabawa, czyli sposób na zachowanie zdrowia psychicznego [badania] w <https://www.womenshealth.pl/lekcja-zycia/Zabawa-czyli-sposob-na-zachowanie-zdrowia-psychicznego-badania>,13641,1 z dnia 09.01.2020r.
2. Kaszubska A., „Gelotologia, czyli śmiechoterapia” w https://www.poradnia.pl/gelotologia-czyli-smiechoterapia.html?fbclid=IwAR2g5XvYPhgkxSm3eZuI9UTyjEvmx0u2-ZyZGJMbHVmTDioC0L_lwINR4w
3. „Terapia śmiechem, czyli jak śmiech wpływa na zdrowie” <https://www.zdrowiedoskonale.pl/terapia-smiechem/> z dnia 20 sierpnia 2018
4. Wojtaszak K., „Śmiech, komizm, śmiechoterapia.”
5. https://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/78885/PDF/02_Katarzyna_Wojtaszak.pdf

1.3. Praca ze śmiechem nie jest śmieszna. Katarzyna Czereszewska, Katarzyna Szczęsna, Sandra Zawiasa, Justyna Młynarczyk - Fundacja Dr Clown

„Prawdziwy śmiech - ambiwalentny i uniwersalny - nie przeczy powadze, ale ją uzupełnia i oczyszcza. Oczyszcza z dogmatyzmu, jednostronności, skostnienia, fanatyzmu i kategoryczności, z elementów strachu czy zastraszenia, z dydaktyzmu, naiwności i iluzji, z lichej jednoznaczności oraz głupiej rozpacz. Śmiech nie pozwala powadze zastygnać i oderwać się od nie znającej dopełnienia jedności i całkowitości życia. Przywraca tę ambiwalentną jedność”.

Michaił Bachtin, 1975, s. 204.

W celu zagłębienia się w temat pracy i terapii śmiechem najpierw musimy się przyjrzeć bliżej obu tym pojęciom. Geloterapia (z języka greckiego gelos - śmiech) to terapia oparta na założeniu, że spontaniczny śmiech pomaga odreagować stres, konflikty, frustracje. Ta metoda leczenia służy nie tylko wykształceniu umiejętności rozładowania napięć emocjonalnych, ale także profilaktyce zdrowia.

W praktyce możemy mówić o dwóch nieco różnych podejściach do jej prowadzenia.

Na przykład: joga śmiechu opiera się na śmiechu jako narzędziu. Przychodząc na takie zajęcia nie musimy być radośni i w dobrym humorze. Praktyka polega tu na wywołaniu śmiechu poprzez specjalne ćwiczenia – techniki oddechowe i relaksację, na co nasz organizm reaguje podobnie jak w przypadku śmiechu spontanicznego. W tym przypadku śmiech jest po prostu czynnością, której używamy by dotlenić organizm, wprowadzić ruch wewnątrz narządów, rozluźnić się i pozytywnie stymulować nasz mózg. Drugie podejście do pracy ze śmiechem jest nieco szersze. Pozytywne nastawienie, radość, optymizm, dobry humor, jako postawa wykorzystywane są m.in. w działaniach Fundacji Dr Clown, która dociera do pacjentów szpitali oraz do podopiecznych placówek specjalnych (hospicja, domy pomocy społecznej, domy dziecka).

Wolontariusze Fundacji (tzw. Doktorzy Clowni) wykorzystując uśmiech, likwidują napięcia spowodowane trudną sytuacją osób zmagających się z chorobą czy trudnościami życiowymi. Zadaniem wolontariuszy nie jest jednak rozśmieszenie za wszelką cenę, a podniesienie pacjentów na duchu, przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i wiary w możliwość wyzdrowienia oraz wzmocnienie samooceny.

Dlaczego śmiech to poważna sprawa?

Wielu badaczy uważa śmiech za najstarszą formę komunikacji. Nasi przodkowie śmiali się prawdopodobnie już długo przed tym, zanim zaczęli mówić. To uniwersalny język, który łączy wszystkich ludzi. A jednak strach przed byciem odebrany niepoważnie lub infantylnie powoduje, że często śmiech jest ukrywany, a to z kolei negatywnie wpływa na budowanie relacji z innymi.

Jak zaznacza biolog i badacz mimiki Carsten Niemitz z Uniwersytetu w Berlinie *„Uśmiech i śmiech są dziś przede wszystkim społecznym klejem. Śmiejemy się nie tylko dlatego, że coś jest śmieszne ale przede wszystkim po to, aby zbudować więź społeczną.”*

Uśmiech pomaga nam przełamać pierwsze lody, skrócić dystans i wzbudzić sympatię drugiej osoby. Jest również pomocny w sytuacjach trudnych – poczucie humoru ułatwia spojrzenie na trudności z dystansem, rozluźnia sytuację pozwalając dostrzec problem z szerszej perspektywy.

Francuski filozof Henri Bergson również podkreślał znaczenie śmiechu we wzmacnianiu wspólnoty – budowaniu mostu między „Ja” i „Ty”. To właśnie ten most i budowanie relacji są niezwykle istotne w pracy wolontariuszy Fundacji Dr Clown z podopiecznymi, z osobami będącymi w kryzysie, które potrzebują wsparcia.

Śmiech jako narzędzie pracy z podopiecznymi/ wychowankami.

Śmiech pomaga w sposób naturalny, w oparciu o relację, poznać drugą osobę, tzn. jej cechy temperamentalno

- osobowościowe, potrzeby, sposób zachowania, reagowania. To prosty sposób na zbudowanie swobodnej i przyjaznej atmosfery oraz skrócenie dystansu między np. wolontariuszem a pacjentem, czy wychowawcą a podopiecznym. Uśmiech pomaga także w zapobieganiu konfliktom oraz w redukowaniu napięć, które towarzyszą pracy polegającej na kontakcie z drugim człowiekiem i w pracy zespołowej.

Poczucie humoru zwiększa zdolność do lepszego radzenia sobie ze stresem czy napięciami. Badania Scheiera i Carvera dowiodły, że w obliczu stresujących wydarzeń życiowych optymistyczne nastawienie pozwala zachować znacznie lepsze samopoczucie i dobrostan fizyczny. Optymiści bowiem łatwiej przystosowują się do zmian, wkładają więcej wysiłku w bezpośrednie rozwiązywanie problemów, są bardziej wytrwali i zdeterminowani w pokonywaniu trudności niż pesymiści.

Dowodzono również, że poczucie humoru pomaga zachować poczucie kontroli nad emocjami w sytuacjach zagrażających życiu jak katastrofa, klęski żywiołowe (badania McGhee, 1994), konflikt zbrojny (badania Bizi, Keinan i Beit-Hallahmi, 1988), atak terrorystyczny.

Humor i śmiech stanowią biologiczne mechanizmy służące utrzymaniu równowagi psychofizycznej. Ten aspekt jest więc szczególnie istotny w pracy z osobą, która doświadczyła traumy.

Jeśli zaś chodzi o wykorzystanie śmiechu do budowania poczucia wspólnoty i utrzymania dynamiki pracy w grupie, Kuiper i Martin (1993) stwierdzili istotny związek między nasileniem poczucia humoru a skłonnością do nawiązywania i podtrzymywania osobistych relacji, zawierania przyjaźni

i bycia towarzyskim.

Śmiech i profesjonalizm często wydają nam się przeciwieństwami. Zastanówmy się czy na pewno? Obecnie możemy spotkać osoby, które zawodowo i profesjonalnie zajmują się śmiechem i rozśmieszaniem. Coraz bardziej na popularności zyskują sztuki oparte na śmiechu, jak kabaret, czy stand-up, a w dużych korporacjach coraz częściej można spotkać warsztaty jogi śmiechu organizowane dla pracowników przez specjalistów.

Śmiech jest wykorzystywany od setek lat w różnych dziedzinach życia. Aktualnie posiadamy wiele badań potwierdzających zdrowotne, psychologiczne, edukacyjne i społeczne walory śmiechu. Zatem warto poświęcić czas temu zagadnieniu i zastanowić się, jak możemy wykorzystać go w naszej działalności.

Jak profesjonalnie rozśmieszać innych?

Profesjonalnym wykorzystaniem śmiechu w pracy od 1990 roku zajmuje się Fundacja Dr Clown. Inicjuje i prowadzi ona działania, które mają wspierać procesy leczenia poprzez wykorzystanie jego dobroczynnych właściwości. Doktorzy Clowni (wolontariusze fundacji) podczas wizyt w szpitalu przebrani są w fantazyjne, różnobarwne stroje i aby odwrócić uwagę chorych od szpitalnej rzeczywistości wykorzystują elementy iluzji, klaunady, interaktywne zabawy, ale również wspierają rozmową i swoją obecnością.

Dziecko w szpitalu jest pozbawione samodecydowania o sobie, tzn. nic nie może, wszystko musi – ma obowiązek przyjmować leki, poddać się badaniom. Rolą Doktorów Clownów jest przywrócenie małemu pacjentowi poczucia

kontroli nad sytuacją, np. danie mu możliwości wyboru koloru balonika, zwierzątka jakie ma z niego powstać, itp. Takie działania, poza fundamentalnym aspektem zabawy i wzbudzania radości, wzmacniają w chorym wiarę w możliwość wyzdrowienia i podnoszą jego motywację. Mechanizm ten zresztą z powodzeniem sprawdza się również w pracy z dorosłymi.

Doktorzy Clowni, którzy z pozoru nie pasują do rzeczywistości szpitalnej, poprzez kolorowe stroje i akcesoria animacyjne przykuwają uwagę dużych i małych pacjentów. Dzięki czemu odwracają ich uwagę od miejsca i stanu w jakim się znajdują, a to ma znaczny wpływ na ich samopoczucie i, co za tym idzie, na stan zdrowia.

Terapię śmiechem możemy także wykorzystać w innych obszarach naszego działania. Weźmy za przykład edukację. Pochwały i uśmiechy skierowane do ucznia wzmocnią jego pewność siebie, dodadzą odwagi, zachęcą do dalszej nauki. Dzieci i młodzież niechętnie uczestniczą w lekcjach prowadzonych przez zdenerwowanego, niemiłego, surowego nauczyciela. Stres związany z uczestnictwem w takich zajęciach rzutuje na chęć uczniów do dalszej nauki. Dobra atmosfera podczas lekcji oraz pogoda ducha prowadzącego pozytywnie wpływają na jakość edukacji, a jej brak może powodować trudności z koncentracją i nieufność wobec nauczyciela.

A gdyby tak włączyć w plan lekcji kilka prostych ćwiczeń z jogi śmiechu lub rozpocząć ją w niestandardowy sposób? Wyobraźmy sobie nauczyciela, który nie wita się poprzez zwykłe „dzień dobry”, a z uśmiechem przybijając „piątkę” z każdym uczniem po kolei.

Pamiętajmy o tym, że to właśnie dzieci są mistrzami radości i spontaniczności. Będąc autorytetem/nauczycielem nie należy tłumić radości, która w nas tkwi. Powinniśmy wykorzystywać dziecięcą wyobraźnię i dawać się ponieść radości, bez wstydu i zażenowania. Tylko będąc szczerym w swoich działaniach dotrzemy do drugiego człowieka.

Warto jednak pamiętać, że nie należy stosować żartów w nieodpowiedniej chwili. Kłopoty, choroby i troski traktujemy z należytą powagą. Cienka jest granica pomiędzy utrzymaniem dobrej atmosfery, a utratą autorytetu w oczach odbiorców. Nie rozśmieszamy na siłę siebie i innych. By dotrzeć do drugiej osoby i się nie ośmieszyć, musimy czuć to, co robimy i robić to szczerze. Czerpmy zatem inspirację do żartowania z otaczającego nas świata, chwili, sytuacji - ale z wyczuciem.

„Chęć śmiania się i weselenia jest wrodzoną potrzebą każdego człowieka”, ale musimy brać pod uwagę, że nie każdy śmieje się z tego samego. Najważniejszą kwestią w „terapii śmiechem” jest uważność na drugiego człowieka i sytuację w jakiej się aktualnie znajduje.*

Jak rozśmieszyć a się nie ośmieszyć?

Boimy się różnych rzeczy: pajaków, latania samolotem, przebywania w zamkniętym pomieszczeniu, choroby, samotności. Wielu z nas odczuwa również strach przed... ośmieszeniem się. Ten lęk nie pozwala nam zachowywać się swobodnie, głośno roześmiać, zrobić głupiej miny, a nawet zaszaleć z ubiorem i to nie tylko w towarzystwie nieznanych osób, ale także w gronie znajomych czy rodziny. „Trzymamy fason” i kontrolujemy gesty, słowa i mimikę właśnie po to, aby nie dać innym pretekstu do żartów. Niestety, jest to uzasadnione, bo wiemy jak łatwo w dobie Internetu ośmieszyć

kogoś na naprawdę wielką skalę. To koło zamknięte – jeśli jesteśmy śmiertelnie poważni i traktujemy siebie z pełną powagą i surowością, każdy krytyczny gest odbieramy jako atak.

Strach przed ośmieszeniem się jest zrozumiały, ale już trudniej zrozumieć obawy przed okazywaniem zwykłego uśmiechu, który to właśnie pomaga nam zyskać akceptację innych i łatwiej nawiązać relację.

Amerycanie to naród, który postrzegany jest jako najbardziej uśmiechnięty. Często słyszymy, że osoby, które po raz pierwszy pojawiają się w Stanach Zjednoczonych ze zdziwieniem odkrywają, że obcy ludzie na ulicy czy w metrze uśmiechają się szeroko i chętnie ucinają miłe pogawędki. Czują się mile zaskoczeni, ale nie zdają sobie sprawy, że te uśmiechy to wyraz powierzchownej życzliwości. (P. Szarota, „Instrukcja uśmiechu”).

Polacy, niestety, wykształcili specyficzną kulturę narzekania. Rzadko dzielimy się uśmiechem w przestrzeni publicznej. Tego rodzaju powaga jest interpretowana jako dojrzałość w ocenie rzeczywistości, szczerść i wystrzeganie się fałszywej, w naszym mniemaniu, radości.

Wielki wpływ na powściągnięcie uśmiechu miała oczywiście też polska historia. Trudne czasy PRL- u nie sprzyjały serwowaniu uśmiechów na ulicach polskich miast, a widok uśmiechniętej ekspedientki należał do rzadkości. Zresztą, wg. S. Drakulić, takie zachowania były charakterystyczne dla kultury Europy Wschodniej. Zwraca ona uwagę, że okazywanie zadowolenia w trudnych czasach było wręcz podejrzane i nieprzyzwoite.

Socjologowie podkreślają, że Polakom brak dystansu do siebie,

a to sprawia, że nie potrafimy śmiać się z siebie. A jeśli już to robimy to z powodu poczucia, że jesteśmy gorsi. Ale są na szczęście ludzie, którzy bez skrępowania niosą radość, są gotowi ośmieszyć się i celowo „zbłąźnić”, właśnie po to, aby sprawić radość innym. Właśnie dlatego, chociaż skoro radość, uśmiech i śmiech sprawiają, że czujemy się szczęśliwsi, pełni dobrej energii – to samo rozśmieszanie czy prowadzenie terapii śmiechem nie jest proste. I nie zawsze spotyka się z entuzjazmem innych.

Doskonale wiedzą o tym Doktorzy Clowni. Czasem wywołanie uśmiechu na twarzy pacjenta to przystówiowa bułka z masłem, wystarczy iskra, krótka rozmowa, szybka wymiana uśmiechów i magia działa! Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy przywrócenie uśmiechu staje się karkołomnym zadaniem. Przede wszystkim, wolontariusze sami muszą dać sobie prawo do spontaniczności, wyrażania siebie, odejścia od kultury narzekania i swoich stereotypów utrwalonych w tym zakresie. Poza tym, bywa, że oni sami znajdują się w trudnym momencie swojego życia, a to już jest rola lidera w Fundacji, aby profesjonalnie przygotował ich do pracy i do dbania o granice pomiędzy pracą a życiem prywatnym.

U odbiorcy „terapii śmiechem” funkcjonują też różne mentalne ograniczenia, trudności w otworzeniu się na nowe sytuacje i strach przed śmiesznością. Stąd niejednokrotnie – przede wszystkim wśród osób dorosłych – niechęć do założenia clownowego noska przy innych pacjentach. Dlatego Doktorzy Clowni to ludzie pełni empatii i szczególnie wyczuleni na emocje drugiego człowieka, ale i swoje, z bogatym warształem i doświadczeniem, dzięki któremu potrafią dobrać poziom interakcji, rodzaj działania, odpowiednią formę współpracy z pacjentem i jego opiekunami.

Jak rozśmieszyć a się nie ośmieszyć? Przede wszystkim ktoś, kto podejmuje się misji „leczenia uśmiechem”, przywracania uśmiechów i radości jest świadomy drogi, jaką obrał. To jego pasja, a przede wszystkim, to jego sposób komunikowania się. Czy zatem boi się ośmieszyć ktoś, kto ma za zadanie rozśmieszyć innych? Mając za swój cel niesienie radości, uśmiechu, dobrej energii, Doktor Clown celowo kreuje zabawne sytuacje, drwi z samego siebie. Zatem osoba, która ma dystans do samego siebie nie będzie miała z tym żadnego problemu. Należy przy tym pamiętać, że nie można poprawić komuś nastroju „na siłę” i warto także dać sobie samemu zgodę na to, że nie zawsze dobre samopoczucie uda się przywrócić.

Dzielenie się uśmiechem to delikatna materia. Czasem jest to śmiech do łez i bólu brzucha, a czasem musi wystarczyć lekkie uniesienie kącików ust i spojrzenie dodające otuchy. A kiedy to się uda, zamiast ośmieszenia się jest odwzajemniony uśmiech i ogromna satysfakcja!

W artykule korzystano z opracowań naukowych dr Anny Radomskiej z Zakładu Psychologii Rozwoju Człowieka Uniwersytetu Warszawskiego oraz książki P.P. Grzybowski „Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa”, Kraków 2012.

1.4. Śmiejąc się i bawiąc łatwiej żyć. *Wacław Idziak*

*„Nie przestajemy się bawić, bo się starzejemy;
starzejemy się, ponieważ przestajemy się bawić”
George Bernard Shaw*

Zabawa jest potrzebna i ważna, nie tylko dla dzieci, także dla dorosłych. Ten rozdział zaczyna się od opisu wyzwań współczesności, wobec których zabawa i zabawowość nabierają szczególnego znaczenia. Na tle tych wyzwań pokazane są różnorodne korzyści z zabawy i zabawowości w takich dziedzinach jak: uczenie się, dobrostan psychiczny i zdrowie, więzi społeczne i praca. Podział ten jest nieostry - zabawa nie działa przecież wybiórczo na określoną dziedzinę, jej wpływ jest całościowy. Nie uwzględnia on też wszystkich pożytków płynących z zabawy i zabawowości. Jest to ledwie zachęta do własnych refleksji nad fenomenem zabawy w jej różnych wymiarach.

Wyzwania współczesności

Zabawa i jej żywe podłoże, czyli zabawowość, potrzebne były zawsze, a w obecnych czasach ich wartość nabiera dodatkowych znaczeń. Wobec przyspieszonych zmian społecznych, gospodarczych, politycznych i klimatycznych oraz turbulencji i zagrożeń, ale przecież także szans, które z nich wynikają, zabawowość w połączeniu z zabawą może być traktowana jako sposób na twórcze dostosowywanie się do tych zmian i tam gdzie to możliwe, przeciwdziałanie zagrożeniom i wykorzystywanie szans.

Wyzwania współczesności widoczne są w prawie każdej dziedzinie ludzkiej działalności. Powinniśmy szukać nowych rozwiązań w polityce społecznej, ochronie zdrowia, edukacji,

ekologii, w organizacji i zarządzaniu, gospodarce, itd.

Wyzwania te mają charakter złożony, wieloaspektowy, wzajemnie się warunkują. Trudno im zaradzić prowadząc działania sektorowe, wycinkowe, ograniczone do konkretnej dziedziny. Potrzebne jest tu podejście holistyczne, ale także, choć w części, oderwane od poprzednich schematów. Potrzebna jest kreatywność i bujanie w obłokach w połączeniu z umiejętnością twardego stąpania po ziemi i wytrwałością w dążeniu do celów. Mając przy tym na uwadze, że cele te mogą się zmieniać, że raz wybrane metody nie będą skuteczne, że trzeba będzie błędzić, szukać, eksperymentować, narażać się na porażki i zwątpienie. I to jest właśnie istotą zabawy, szczególnie zabawy mającej oparcie w zabawowości.

Zabawa sprzyja uczeniu się

Zabawa otwiera na nowe doświadczenia, nowe pomysły i robienie rzeczy tylko dla zabawy - wszystko, co nasz „wewnętrzny kontroler” próbuje uciszyć. Kiedy się bawimy, nie martwimy się, czy robimy coś dobrze, czy też wyglądamy głupio - po prostu cieszymy się chwilą. Siła zabawy pozwala na chwilę porzucić racjonalną postawę dorosłego, dając myślom okazję do swobodnej wędrówki. Im więcej zgody na zabawę, tym więcej jest szans na kreatywność. Łatwiej uczyć się nowych zadań, gdy są zabawne i gdy jesteśmy w zrelaksowanym i zabawowym nastroju.

Od eksperymentów na zwierzętach, po badania na ludziach, nauka wykazała, że przebywanie we „wzbogaconym” środowisku, możliwość próbowania nowych rzeczy i rozwiązywania zagadek poprawia zarówno funkcje

umysłowe, jak i nastrój¹³.

Zabawa i ruch pomagają w myśleniu, uczeniu się i zapamiętywaniu. Uczenie się nowych form zabawy i ruchu sprzyja tworzeniu się nowych form działania i myślenia. Możemy do tego dojść na poziomie intuicyjnym, bez mówienia a nawet myślenia o tym. Ruchy ciała wpływają na funkcje mózgu, takie jak przetwarzanie informacji i podejmowanie decyzji, i odwrotnie - „ożywiony” mózg wpływa na chęć do ruchu. Zmieniając formę zabawy i ruchu, eksperymentując z nowymi sposobami bawienia się, poruszania i wykonywania codziennych czynności, modyfikujemy nie tylko zachowania na poziomie biologicznym (fizycznym), ale także na poziomie psychicznym i w konsekwencji - na poziomie społecznym.

Istnieją dowody na to, że ruch i umysł są ze sobą powiązane. Powiązanie to odnajduje się np. w funkcji mózdzku. Jest to struktura umocowana do podstawy mózgu. Odgrywa ona ważną rolę w myśleniu i emocjach. Wcześniej sądzono, że odpowiada tylko za zdolności motoryczne, zachowanie równowagi i koordynację ruchu. Ruch wspiera zdrowie mózgu sprzyjając powstawaniu nowych neuronów i ich połączeń. Ruch odmładza mózg i wpływa na samopoczucie fizyczne i psychiczne i w konsekwencji na poprawę szans życiowych i pozycję społeczną¹⁴.

13 T.R. Zentall, Effect of Environmental Enrichment on the Brain and on Learning and Cognition by Animals. *Animals* 2021, 11, 973, s.2, <https://doi.g/10.3390/ani11040973> A. Latacz, geneza w dorosłym mózgu, *Wszechświat*, t. 115, nr 1-3/ 2014, s. 50 <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-21c4a169-2ec6-4213-a8f4-661fc6ea2ce2/c/Latacz.pdf>

14 B. Gieroba, Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne

Znaczenie zabawy w edukacji na poziomie przedszkola i pierwszych lat szkoły podstawowej nie jest już poddawane w wątpliwość¹⁵. Wartość zabawy i ruchu podnoszona jest szczególnie w takich nurtach pedagogiki, jak: pedagogika zabawy, pedagogika przygody, pedagogika cyrku, pedagogika M. Montessori, pedagogika waldorfska, pedagogika intuicyjna.

Od niedawna zwraca się także uwagę na potrzebę uwzględnienia zabawy w pedagogice dorosłych, w tym na rolę zabawy w szkołach wyższych¹⁶.

Bawiąc się możemy lepiej pracować

Zabawa jest dobrym podłożem kreatywności i innowacji a także sposobem na motywowanie pracowników oraz pielęgnowanie relacji wewnątrz organizacji oraz pomiędzy organizacją i jej otoczeniem. Humor i zabawa w miejscu pracy pomagają budować koleżeństwo, zwiększają produktywność,

i funkcje poznawcze, s.155 – 158, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2019, Tom 25, Nr 3, 153–161, <http://www.monz.pl/Wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-psychiczne-i-funkcje-poznawcze,112259,0,2.html>

- 15 Burton L., Russell W. , Virag Suhajda E., Vastag Z., The Play-friendly School Label - A Handbook for Schools, https://rogersalapitvan.hu/wp-content/uploads/2020/06/CAPS_A-Handbook-for-Schools_EN.pdf
- 16 Nørgård R.T. (2021) Philosophy for the Playful University – Towards a Theoretical Foundation for Playful Higher Education. In: Bengtsen S.S.E., Robinson S., Shumar W. (red.) The University Becoming. Debating Higher Education: Philosophical Perspectives, vol 6. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-69628-3_10

zadowolenie i lojalność pracowników.

Zabawa może być remedium na takie zjawiska jak: indywidualizacja pracy, ograniczenie pracy fizycznej, siedzący tryb pracy, wypalenie zawodowe, depresja.

Zabawa w pracy może przynieść wymierne korzyści pracownikom, zespołom i całej organizacji. Przebywanie w miłym i przyjemnym otoczeniu zachęca do uczciwej i otwartej dyskusji oraz sprzyja wzajemnemu zaufaniu. Pracownicy przyjaźniący się z ludźmi z którymi pracują, lepiej współpracują i skuteczniej się komunikują.

Zabawa to świetny sposób na poznanie nawzajem swoich cech, upodobań i niechęci oraz rozwijanie nawyków i zasad, które pomagają wzajemnemu zrozumieniu. Ta wiedza pozwala ludziom lepiej zrozumieć swoje ograniczenia oraz mocne i słabe strony.

Kreatywność jest oznaką każdego tętniącego życiem biznesu, niestety, większość pracy, którą wykonujemy prowadzi z czasem do jej blokowania. Środowiska kreatywne i uczące się mają łatwą do rozpoznania atmosferę i aktywność. Poznaje się ją po śmiechu, gwarze rozmów, ekspresji ruchów i entuzjazmie w podejściu do wyzwań. Kulturę uczenia się i kreatywności można pielęgnować, wprowadzając zabawę do codziennego funkcjonowania organizacji.

Pracownicy, którzy dobrze się bawią, cieszą się tym co robią i są zaangażowani, chętniej o tym mówią i stają się orędownikami firmy. Ich opowieści będą chętniej słuchane i powtarzane, bo ich podłożem jest zabawa, niespodzianka, radość.

Organizacja bawiąca się zwraca na siebie uwagę, jest raczej pozytywnie postrzegana, rośnie jej wyróżnialność i atrakcyjność w oczach pracowników, klientów i potencjalnych partnerów biznesowych.

Badanie z 2015 r. przeprowadzone przez „Center for Competitive Advantage in the Global Economy” Uniwersytetu Warwick wykazało, że szczęśliwsi pracownicy są średnio o 12% bardziej produktywni niż osoby z grupy kontrolnej¹⁷.

Zabawa wzmacnia psychikę

Zabawa uwalnia endorfiny, hormony poprawiające samopoczucie i dające uczucie szczęścia. Silny przyptyw endorfin podczas zabawy, przeciwdziała skutkom działania kortyzolu, hormonu powodującego ospałość i przygnębienie.

Kiedy jesteśmy zestresowani, zabawowe usposobienie może pomóc nam lepiej sobie radzić. Ponieważ zabawa często wiąże się z robieniem rzeczy, w których nie jesteśmy dobrzy lub które nie mają „prawdziwego” celu, przyzwyczajamy się do okresów wzlotów i upadków oraz do wygłupiania się – dzięki czemu jesteśmy w stanie lepiej radzić sobie z rzeczywistymi wyzwaniem, gdy się pojawią, ponieważ wiemy, że mogą być tymczasowe.

Próbowanie nowych rzeczy sprawia, że tworzymy nowe połączenia w naszych mózgach. Jedną z zabaw (umiejętności), która szczególnie pomaga w uplastycznianiu mózgu jest

17 D. Sgroi, Happiness and Productivity: Understanding the Happy- Productive Worker, SMF-CAGE Global Perspectives Series, October 2015, s. 3,

żonglowanie¹⁸.

Odniesienie sukcesu w grze/zabawie daje zastrzyk pewności siebie, który w przyszłości może wesprzeć wysiłki w zupełnie innych obszarach. Jeśli jest to gra wymagająca strategii, pracy zespołowej lub dużego wysiłku, wyniki będą jeszcze lepsze.

Zabawa pomaga leczyć urazy, nieporozumienia i doznane krzywdy. Poprzez regularną zabawę uczy się ufać sobie nawzajem i czuć się bezpiecznie. Zaufanie pozwala nam współpracować, otwierać się na intymność i próbowanie nowych rzeczy. Podejmując świadomy wysiłek, aby włączyć więcej humoru i zabawy do codziennych interakcji, możemy poprawić jakość swoich relacji z członkami rodziny, przyjaciółmi i współpracownikami.

Osoby mające zabawowe podejście do życia i potrafiące się bawić łatwiej nawiązują kontakty z innymi i mają większe powodzenie w miłości¹⁹. Zabawa nie musi obejmować określonej aktywności, może to być również stan umysłu. Rozwijanie zabawowej natury może pomóc ci rozluźnić się w stresujących sytuacjach, przetłamać lody z nieznanymi, nawiązać nowe przyjaźnie i nawiązać nowe relacje biznesowe.

18 A. Grabowska, *Plastyczny mózg – “używaj albo trać”*, *Wszecławiat*, t. 117, nr 1-3/2016, s. 24. <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.agro-b4cd95b2-4d54-4728-ac8f-a89ac7483f1d/c/3.pdf>

19 R.T. Proyer, *To Love and Play: Testing the Association of Adult Playfulness with the Relationship Personality and Relationship Satisfaction*, *Curr Psychol* (2014) 33:501–514, <https://core.ac.uk/download/pdf/200784903.pdf>

Zabawa służy zdrowiu

Aktywna zabawa związana jest często z wysiłkiem fizycznym, co pozwala nam spać spokojniej w nocy, mniej się budzić i mieć bardziej regenerujący, głęboki sen. Pomaga również we właściwym czasie zasypiać.

Zabawa, jako aktywność fizyczna, umysłowa i społeczna, dająca radość i wspierająca dobrostan, przeciwdziałająca depresji, pomocna jest nawet w krańcowych przypadkach. Wpływa na podniesienie poziomu energii i witalność, zwiększa odporność na choroby.

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, podczas zabawy, zwiększa odczuwany poziom energii. Gry i zabawy mogą być w tym zakresie lepsze niż filiżanka kawy, czy też słodycze lub używki. Uruchamianie różnych połączeń w mózgu i próbowanie czegoś nowego stymuluje zarówno mózg, jak i ciało.

Zabawa zbliża ludzi

Zabawa pomaga rozwijać i doskonalić umiejętności społeczne. Podczas zabawy możemy próbować różnych zachowań, ćwiczyć występowanie w wielu rolach społecznych, uczyć się nawiązywania relacji z innymi i różnych sposobów porozumiewania się. Zabawa jest także okazją do wchodzenia w konflikty i sposobem na uczenie się, jak z nich wychodzić. Zabawa daje okazję do tworzenia się grup i ćwiczenia umiejętności działań zespołowych.

Zabawa uczy współpracy z innymi i jest potężnym katalizatorem pozytywnej socjalizacji. Poprzez zabawę dzieci uczą się, jak „ładnie się bawić” z innymi – pracować

razem, przestrzegać wspólnie ustalonych zasad i spotykać się w grupach. Jako dorośli możemy nadal wykorzystywać zabawę, aby przetamywać bariery i poprawiać relacje z innymi.

Zabawa jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi do utrzymywania świeżości relacji międzyludzkich. Wspólna zabawa daje radość, witalność i odporność w związkach.

Literatura:

1. Burton L., Russell W., Virag Suhajda E., Vastag Z., „The Play-friendly School Label – A. Handbook for Schools”, 2019, https://rogersalapitvany.hu/wpcontent/uploads/2020/06/CAPS_A-Handbook-for-Schools_EN.pdf
2. Gieroba B., „Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze”.
3. „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2019, Tom 25, Nr 3, 153–161, <http://www.monz.pl/Wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-psychiczne-i-funkcje-poznawcze,112259,0,2.html>
4. Grabowska A., „Plastyczny mózg – “używaj albo trać”, Wszechświat, t. 117, nr 1-3/2016, <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.agro-b4cd95b2-4d54-4728-ac8f-a89ac7483f1d/c/3.pdf>
5. Latacz A., „Neurogeneza w dorosłym mózgu”, Wszechświat, t. 115, nr 1-3/ 2014, <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-21c4a169-2ec6-4213-a8f4-661fc6ea2ce2/c/Latacz.pdf>
6. Nørgård R.T., „Philosophy for the Playful University – Towards a Theoretical Foundation for Playful Higher Education.” In: Bengtson S.S.E., Robinson S., Shumar W. (red.) The University Becoming. Debating Higher Education: Philosophical Perspectives, vol 6. Springer, Cham, 2021, https://doi.org/10.1007/978-3-030-69628-3_10

7. Zentall T.R., „Effect of Environmental Enrichment on the Brain and on Learning and Cognition by Animals. „Animals 2021, 11, 973, <https://doi.org/10.3390/ani11040973>
8. Latacz A., „Neurogeneza w dorosłym mózgu.” Wszecławiat, t. 115, nr 1-3/ 2014, <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-21c4a169-2ec6-4213-a8f4-661fc6ea2ce2/c/Latacz.pdf>
9. Proyer R.T., T”o Love and Play: Testing the Association of Adult Playfulness with the Relationship Personality and Relationship Satisfaction.” Curr Psychol (2014) 33:501–514, <https://core.ac.uk/download/pdf/200784903.pdf>
10. Sgroi D., Happiness and Productivity: Understanding the Happy- Productive Worker, SMF-CAGE Global Perspectives Series, October 2015, https://warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/dsgroi/impact/hp_briefing.pdf

1.5. Centrum Usług Społecznych – nowe oblicze pracy środowiskowej. *Tetiana Klaban, Romana Krzewicka*

Centrum Usług Społecznych to jednostka organizacyjna powoływana przez gminę lub kilka gmin, której celem jest integracja, rozwój i poszerzenie dostępności usług społecznych, tak by stanowiły one odpowiedź na konkretne potrzeby osób, rodzin, grup społecznych oraz ogółu mieszkańców – członków samorządowych wspólnot terytorialnych.

Działanie CUS reguluje Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o realizowaniu usług społecznych przez centrum usług społecznych. Zmiany, które wprowadza ustawa, wiążą

się z kształtowaniem relacji międzyorganizacyjnych i międzyinstytucjonalnych²⁰ oraz przekształcaniem tradycyjnych wzorów działania (i współdziałania) służb społecznych. Ustawa umożliwi konsolidację usług społecznych do tej pory rozproszonych w sensie instytucjonalno-prawnym i organizacyjnym oraz dzisiaj wzajemnie niespójnych. Proces konsolidacji polega tu na:

- wyodrębnieniu spośród ogółu realnie dostępnych już - w oparciu o inne przepisy ustawowe - usług społecznych (ustawa o CUS określa dokładnie, z jakich obszarów usługi wchodzi tu w grę) pewnej bazowej ich grupy, w ramach której będą one świadczone w sposób zintegrowany przy wykorzystaniu CUS;
- uzupełnieniu tej bazowej grupy usług o nowe usługi społeczne, które będą dostępne dzięki uchwaleniu lokalnego programu/programów usług społecznych; program taki określa, do kogo adresowane są takie usługi i na jakich zasadach są one realizowane.

Ustawodawca przyjął, że usługi społeczne będą realizowane przez CUS zgodnie z popularnym dziś rozwiązaniem organizacyjnym „jednego okienka” (one stop shop), które ma zapewniać obywatelom kompleksową obsługę w jednym miejscu. Funkcję jednego okienka ustawodawca przypisał

20 Metodyka rozwijania współpracy międzysektorowej w ramach CUS została dokładniej omówiona w opracowaniu: Ł. Waszak, Z. Wejcman, Współpraca międzysektorowa w ramach centrum usług społecznych, KPRP, Warszawa 2020; broszura dostępna w ramach pakietu edukacyjnego „Jak utworzyć i prowadzić centrum usług społecznych” przygotowanego przez Kancelarię Prezydenta RP (przyt. red.).

CUS – w zakresie rozeznania potrzeb i kwalifikowania do korzystania z usług. Samo świadczenie poszczególnych usług ma zaś pozostać zadaniem odpowiednich usługodawców współtworzących system, z którymi nie ma jednak już potrzeby uzgadniania terminów, warunków i innych szczegółów.

Ustawa o CUS wprowadza do praktyki publicznych służb społecznych formułę zarządzania przypadkiem (case managementu). Formuła ta, w metodyce pracy socjalnej znana od co najmniej 40 lat, polega na wprowadzaniu do systemów wsparcia społecznego roli case managera, który ma zapewnić, że oferowane usługi odpowiadają na realne potrzeby konkretnego mieszkańca, są mu świadczone w odpowiednim czasie i odpowiedniej jakości. Należy to wyraźnie podkreślić, że mowa tu o case managerze jako swoistym rzeczniku mieszkańca jako świadczeniobiorcy usług realizowanych przez CUS, czyli specjalisty troszczącego się o kompleksowe i pro jakościowe zaspokojenie potrzeb mieszkańca. Tym samym case manager to nie jest technokrata rozliczający mieszkańców z odpowiedniego wykorzystania oferowanych usług czy – w kontaktach z usługodawcami współpracującymi z CUS ale strażnik wskaźników efektywności.

Ustawa o CUS stanowisko pracy tak sprofilowanego case managera określa terminem „koordynator indywidualnych planów usług społecznych”.²¹

Działalność centrum usług społecznych odpowiada na

21 Tomasz Kaźmierczak, Arkadiusz Karwacki. Zarządzanie usługami w centrum usług społecznych. Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Warszawa 2020

aktualne wyzwania i potrzeby lokalnej polityki społecznej w Polsce. Przede wszystkim są to potrzeby w zakresie:

- rozbudowy oferty usług społecznych i reorientacji prowadzonej polityki w zakresie świadczenia obywatelom usług społecznych (w tym ich deinstytucjonalizacji),
- indywidualizacji procesu świadczenia usług społecznych (szycie na miarę),
- koordynacji współpracy międzyinstytucjonalnej i międzysektorowej w świadczeniu usług z różnych zakresów.

Z art. 27 ustawy o CUS wynika, że zadaniami organizatora usług społecznych w CUS będzie:

- przeprowadzenie diagnozy potrzeb mieszkańców gminy w zakresie usług społecznych oraz potencjału w zakresie realnych możliwości świadczenia tych usług (zasoby finansowe, organizacyjne, kadrowe, infrastrukturalne, społecznościowe);
- przygotowanie na podstawie wyników analizy zdiagnozowanych potrzeb i możliwości projektu gminnego programu/programów usług społecznych, zawierającego również nowe usługi, których w gminie brakowało; projekt powinien wskazywać m.in.: do jakich kategorii osób/rodzin ma on być adresowany, jakie cele mają być osiągnięte i w związku z tym jakie rodzaje usług powinien on zawierać oraz jakim standardom muszą te usługi sprostać;
- opracowanie planu wdrożenia programu, który m.in. powinien wskazywać dostawców usług i tryb ich pozyskiwania;
- zapewnienie wdrożenia programu, co

w szczególności wymagać będzie:

- zapewnienia niezbędnych środków w budżecie gminy,
- zapewnienia wykonawstwa przewidzianych usług w odpowiedniej ilości i jakości przez wprowadzenie ich do planów poszczególnych jednostek budżetowych gminy i/lub przygotowanie i przeprowadzenie konkursów na dostarczanie usług przez organizacje sektora pozarządowego (tryb wspierania lub powierzenia) i/lub przygotowanie i przeprowadzenie przetargów na dostarczanie usług przez podmioty ekonomii społecznej lub sektor prywatny (tryb zamówień publicznych) i/lub przygotowanie porozumienia z administracją powiatu (jeśli przewiduje się realizowanie przez CUS usług społecznych stanowiących zadania własne lub zlecone samorządu powiatowego (możliwość stosowania takiego gminno-powiatowego porozumienia reguluje art. 3 ust. 2 ustawy o CUS);
- bieżący monitoring, zarządzanie i koordynacja programu;
- ewaluacja programu²².

Podczas przeprowadzonych badań, większość pracowników centrów usług społecznych, którzy udzielili odpowiedzi na pytania związane z działalnością CUS-ów, twierdziło, że ich ośrodki powstały jako podmioty koordynujące lokalne systemy usług społecznych użyteczności publicznej, a więc usług dostępnych dla wszystkich mieszkańców, a nie tylko dla tych biedniejszych czy słabszych.

22 Ibidem

Jednym z kluczowych wyzwań stojących przed CUS-em jest konieczność świadczenia usług dla lokalnej społeczności, a więc dla wszystkich grup mieszkańców. Centrum stanie się nie tylko miejscem, gdzie usługi społeczne będą realizowane, ale będą one mogły być również skutecznie dystrybuowane. W taki sposób będzie przekazywana pełna informacja o dostępnych usługach i możliwości dopasowania ich do konkretnych potrzeb określonego klienta. Szeroka gama usług oferowana będzie w jednym miejscu, bez konieczności oczekiwania na podjęcie działań przez kilka instytucji, dzięki synchronizacji tych usług przez koordynatora indywidualnych planów usług społecznych.

W ramach współpracy ze społecznościami lokalnymi pracownicy CUS przede wszystkim planują działania służące integracji i wspieraniu wspólnoty samorządowej. Działania wspierające, stanowiące uzupełnienie usług społecznych, zaplanowane do realizacji w centrum usług społecznych to m.in. projekty socjalne, Klub Wolontariusza, alternatywne formy spędzania czasu wolnego: w tym warsztaty edukacyjne dla społeczności lokalnej, imprezy integracyjne, kampanie społeczne, wydarzenia społeczne, szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz: organizowanie spotkań, w tym wspomagającego prowadzenie różnych klubów, organizacja pomocy sąsiedzkiej, budowanie partnerstw lokalnych, promocja usług specjalnych, organizowanie spotkań promujących lokalną tożsamość, organizowanie spotkań dla NGO, zbieranie informacji o sytuacji społecznej, organizacja i przeprowadzanie działań wzmacniających lokalny potencjał, organizowanie kampanii profilaktycznych, organizowanie grup wsparcia, aktywne spędzanie wolnego czasu.

Wsparcie potrzebne pracownikom CUS to przede wszystkim: szkolenia z zakresu zarządzania i organizacji usług

społecznych, opracowywania i realizacji indywidualnych planów usług społecznych oraz organizacji społeczności lokalnej. Ponadto wymieniano zwiększenie liczby wykwalifikowanych pracowników, nastawienie na podnoszenie kwalifikacji zawodowych, widocznej motywacji i wsparcia dla pracowników. Zauważony również został problem związany z możliwością uczestniczenia w życiu kulturalnym przez osoby z niepełnosprawnością - często imprezy odbywają się wieczorem, kiedy osoby z niepełnosprawnością oraz osoby starsze nie są objęte opieką i nie mogą uczestniczyć w wydarzeniach. Tematyka warsztatów prowadzonych przez pracowników CUS-u powtarza się, a uczestnicy chcieliby uczyć się nowych rzeczy. Dobrą inicjatywą mogą być warsztaty prowadzone przez zewnętrznych specjalistów.

Z doświadczenia pracowników wynika, że śmiech zmniejsza napięcia, buduje zaufanie, pozytywnie wpływa na atmosferę pracy w grupie, ułatwia koncentrację i zaangażowanie w dalszą część warsztatu, jednak praca oparta o zabawę i śmiech to metoda nieznaną pracownikom CUS. Trudno im było ocenić czy jest przydatna i rozwijająca.



Rozdział 2

CUS jako bawiąca się organizacja

2.1. Jak przygotować personel do współpracy ze środowiskiem lokalnym oraz do pracy z wykorzystaniem śmiechu i zabawy

2.1.1 Zmiana w organizacji. *Romana Krzewicka*

*„Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”
Heraklit z Efezu.*

Słowa wypowiedziane przez Heraklita są jednymi z najczęściej cytowanych i nie należy się temu dziwić, a okres Pandemii COVID 19 tylko potwierdził i unaoczniał szybkość zmian jakie zachodzą w organizacjach. Zmiany jakie zostały wprowadzone w miejscu pracy: w organizacji pracy, czy relacjach międzyludzkich, jeszcze rok wcześniej wydawały się niemożliwe. Wszyscy byliśmy nimi zaskoczeni, a często wręcz obrażaliśmy się na nową rzeczywistość. Czynnikiem zewnętrznym był jednak na tyle bezwzględny, że po okresie chaosu przyjęliśmy względnie nowy porządek pracy.

Organizacja Centrum Usług Społecznych jest podobnym wyzwaniem, ale podstawowa różnica jest taka, że kadra zarządzająca wspólnie z pracownikami może się do niej przygotować. Mogą zaplanować i wspólnie ustalić w oparciu o jakie wartości ma funkcjonować CUS, jaka ma być kultura organizacyjna i jakie metody pracy będą wykorzystywane w pracy z klientami. To duże wyzwanie dla kadry zarządzającej, ale również szansa na zbudowanie instytucji opartej o nową jakość, instytucji, w której dobrze czują się zarówno klienci jak i pracownicy. Podstawowa różnica między wymuszoną czynnikiem zewnętrznym zmianą a świadomie zaplanowaną

i uzgodnioną z zespołem jest taka, że na drugą wszyscy jej uczestnicy mają wpływ, a ustalając wspólne cele zyskują dodatkową motywację do jej wdrożenia.

Założenie, że na co dzień instytucja wykorzystuje elementy śmiechu i zabawy może stanowić stabilny fundament pod zbudowanie nowej jakości pracy, z której można czerpać satysfakcję.

2.1.2 Diagnoza potencjału lokalnego, *Wacław Idziak*

A. Kapitały rozwojowe

Skoro już wiemy, że zabawa ma znaczenie, warto poznać jaki jest jej potencjał w środowisku lokalnym. Co zatem składa się na potencjał zabawy, jak go rozpoznać? Proponujemy, żeby do diagnozy lokalnego potencjału zabawy zastosować model kapitałów wspólnoty lokalnej zaproponowany przez M. Emery i C. Flora²³.

W modelu tym wyróżniono kapitały: naturalny, kulturowy, ludzki, społeczny, polityczny, finansowy, infrastrukturalny (rzeczowy).

Kapitał naturalny, to zasoby przyrodnicze, ich unikatowość, rozmiary, jakość i dostęp do nich.

Kapitał kulturowy obejmuje dziedzictwo kultury i sposoby uczestnictwa w kulturze oraz instytucje kultury, odzwierciedla

23 M. Emery, C. Flora, Spirling-Up: Mapping Community Transformation with Community Capitals Framework, Journal of the Community Development Society, Vol. 37, No. 1, Spring 2006, s. 20. <https://www.uvm.edu/rsenr/rm230/costarica/Emery-Flora-2006.pdf>

to, jak ludzie postrzegają świat i jak się w nim zachowują, jakie mają przekonania, tradycje i obyczaje.

Kapitał ludzki, to ludzie z ich umiejętnościami, wiedzą, cechami charakteru, zdrowiem i nastawieniem do rzeczywistości.

Kapitał społeczny pokazuje powiązania między ludźmi i organizacjami, mierzy się go poziomem zaufania i zorganizowania społeczności. Wiążący kapitał społeczny odnosi się do więzi bliskich, w środowisku lokalnym. Pomostowy kapitał dotyczy współpracy i zaufania w odniesieniu do osób i organizacji spoza danego środowiska.

Kapitał finansowy odnosi się do zasobów finansowych dostępnych do inwestowania w budowanie potencjału społeczności, gwarancji rozwoju przedsiębiorstw, wspierania przedsiębiorczości obywatelskiej i społecznej oraz gromadzenia bogactwa dla przyszłego rozwoju społeczności.

Kapitał infrastrukturalny (rzeczowy) obejmuje infrastrukturę i zasoby materialne, będące w dyspozycji lokalnej społeczności (domy kultury, świetlice, place, ulice, parki, place zabaw dla dzieci i dla dorosłych, parki linowe, skateparki, centra rozrywek, itp.)

Kapitał polityczny odzwierciedla dostęp do władzy i możliwości wpływania na władze w celu realizacji interesów własnych i ogólnych. Jego miarą jest wartość „głosu” danej społeczności i stopień zaangażowania w sprawy publiczne.

W ramach każdego z kapitałów jest coś istotnego dla zabawy, badając te kapitały pod kątem zabawy zadawać można pytania, które tu sugerujemy. Szukanie odpowiedzi na te pytania będzie okazją do namysłu, rozmów i refleksji

nad możliwością wykorzystywania różnych form zabawy w pracy organizacji.

B. Metody badawcze

Badanie lokalnego potencjału zabawy prowadzić można różnymi metodami. Warto zastanowić się nad tym, czy prowadzenie badań może być rodzajem zabawy. Kapitały rozwojowe, to jakby skarby społeczności lokalnej, ich badanie może być więc podobne do szukania skarbów. Do takiego badania, do poszukiwania skarbów, ciekawe by było zaangażowanie zespołów, w których będą też dzieci. Samo badanie może być przeprowadzone w formie zabawy w podchody, gry scavenger hunt, czy też spaceru badawczego.

Podchody badawcze mogą polegać na tym, że grupa uciekająca wybiera trasę podchodów i zostawia na tej trasie strzałki ułatwiające pościg oraz listy z zadaniami do wykonania przez grupę pościgową. W tym przypadku zadania mogą być związane z badaniem potencjału zabawy. Może to dotyczyć sprawdzania tego, które miejsca i obiekty w miejscowości mogą służyć określonym formom zabawy, albo tego, jakie zabawy można dla tych miejsc wymyślić.

W grze *scavenger hunt* każdy zespół otrzymuje listę zadań: obiektów i miejsc do odnalezienia, osób z którymi należy przeprowadzić wywiady oraz pytania do wywiadów. Wygrywa zespół, który pierwszy wypełni wszystkie zadania. Możemy się także wybrać na spacer badawczy, najlepiej w grupie różnorodnej wiekowo. Podczas tego spaceru odwiedzamy przestrzenie (miejsca) zabaw i opowiadamy sobie o tym, w co się w tych przestrzeniach bawiliśmy. Ciekawe czym się będą różniły opowieści dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów? Spacer badawczy posłużyć może do tworzenia map

przestrzeni zabawy i katalogów zabaw z różnych czasów.

Do badania potencjału zabawowego różnych miejsc, obiektów, organizacji można wykorzystać metodę współuczestniczącego badania w działaniu. Organizując różne formy zabaw, w różnych miejscach badamy jednocześnie podatność tych miejsc na prowadzenie w nich zabaw.

C. Pytania i inspiracje

Do badania potencjału zabawy z perspektywy kapitałów rozwojowych posłużyć mogą proponowane tu pytania. Ich lista nie jest skończona. Pytania można uzupełniać i zmieniać w zależności od potrzeb i fantazji badających. Obok pytań pokazane są także przykłady zabawowego wykorzystywania wartości związanych z poszczególnymi kapitałami. Przykłady te służyć mogą jako inspiracje do pobudzania wyobraźni badaczy.

Kapitał naturalny: Jakie są nieformalne miejsca zabaw na otwartej przestrzeni: łąka, las, park, podwórko, rzeka, jezioro... i kto z nich korzysta? Jakie są formalne place zabaw i kto z nich korzysta? Gdzie, na otwartej przestrzeni bawią się dzieci i młodzież, gdzie dorośli, jakie to zabawy?

Kto potrzebuje zabawy na otwartej przestrzeni, w środowisku naturalnym i nie ma ku temu z różnych powodów okazji, jakie są deficyty zabawy w środowisku naturalnym?

Czy w twojej miejscowości, albo w jej okolicy prowadzone są zajęcia w ramach programu Fundacji Rozwoju Dzieci pn. „Dzieci mają wychodne” (<https://www.frd.org.pl/dzieci-maja-wychodne/>)? Czy w twojej miejscowości, albo jej okolicy działają przedszkola lub szkoły „leśne”? Jaki jest w twojej

okolicy dostęp do otwartych, naturalnych przestrzeni, które mogą służyć, jako miejsca zabawy? Jaki jest stan środowiska naturalnego w twojej okolicy?

Inspiracje:

Naturalne place zabaw, nie place zabaw, przygodowe place zabaw:

- <https://rodzinykompas.pl/nieplace-zabaw/>;
- <https://www.facebook.com/groups/nieplaczabaw/>

Poradnik. Naturalne place zabaw.

http://placezabaw.um.warszawa.pl/files/SD357465_Naturalne%20place%20zabaw%20aktywny.pdf

Program Fundacji Rozwoju Dzieci „Dzieci mają wychodne” zachęcający do spędzania czasu na otwartej przestrzeni

<https://www.frd.org.pl/dzieci-maja-wychodne/>

Przygodowy plac zabaw w Lublinie „Rezerwat dzikich dzieci”

<http://ck.lublin.pl/wydarzenie/rezerwat-dzikich-dzieci-3/>

Kapitał ludzki: Jak się bawią mieszkańcy waszej okolicy, kto się bawi częściej, kto rzadziej? Od czego zależy chęć do zabawy, czy od wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania, zamożności, płci, od czego jeszcze? W co się bawią, jaki mają stosunek do zabawy? Kim są animatorzy zabawy i jakie mają przygotowanie? Może są to pracownicy domów kultury, świetlic, nauczyciele w przedszkolach i szkołach? Może są to osoby działające w organizacjach społecznych, a może osoby niezrzeszone? Kto i przy jakich okazjach inicjuje zabawy, zaprasza do nich? Ile osób jest chętnych do zabaw i do jakich zabaw? Kto potrzebuje zabawy, kontaktów z ludźmi i nie ma do tego okazji: osoby samotne, starsze, niepełnosprawne, cierpiące na depresję ..., jakie jeszcze? Ilu w waszej

miejsowości przebywa migrantów i jakie są ich umiejętności i potrzeby związane z zabawą? Jaki jest „zabawowy” potencjał migrantów i jak może być wykorzystywany?

Inspiracje:

R. Szewczyk. Osoby lubiące zabawę mają przewagę.

<https://portal.abczdrowie.pl/osoby-lubiacze-zabawe-maja-przewage>

R. Kantor, Zabawa w dobie społeczeństwa konsumpcyjnego: Szkice o ludyzmie, ludyczności i powadze, a w istocie o jej braku, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013

Plac zabaw dla dorosłych

<https://e.org.pl/plac-zabaw-dla-doroslych/>

Kapitał społeczny: Jak się bawią ludzie w różnych środowiskach społecznych, czy są pod tym względem jakieś różnice, preferencje? Jaki jest udział społeczności lokalnej w zorganizowanych, wspólnych, formach zabawy? Jakie formy zabaw organizują domy kultury, świetlice i dla kogo? Jaki udział w organizowaniu różnych form zabawy mają miejscowe organizacje społeczne, kluby i zespoły (śpiewacze, taneczne, turystyczne, sportowe)? W jakim stopniu zabawa jest zajęciem prywatnym, domowym, a w jakim społecznym? Jakie formy zabaw proponują organizacje zrzeszające seniorów? Jakie grupy mieszkańców są wykluczane (wykluczają się) z zabaw? W jakim stopniu miejscowe szkoły wykorzystują metodykę uczenia się przez zabawę? Jak przedsiębiorstwa z twojej okolicy wspierają albo mogą wspierać inicjatywy związane z zabawami? Jaki jest i jaki może być udział różnych form wolontariatu w organizowaniu zabawy?

Inspiracje:

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza

<http://klanza.org.pl>

Grupa zabawowa

<https://www.frd.org.pl/programy/grupa-zabawowa/>

Stowarzyszenia karnawałowe w Niemczech

<https://www.goethe.de/ins/pl/pl/kul/mag/21159744.html>

Badanie kapitału społecznego w formie zabawy

<http://www.flzb.lbl.pl>

Kapitał kulturowy: Jakie są tradycje zabaw w waszej okolicy, jak i w co bawiono się tu kiedyś? W co się bawiły dzieci, jakie były zabawy młodzieży i dorosłych? Jakie były tradycyjne przestrzenie zabaw? Przy jakich okazjach organizowano zabawy i jak się te zabawy nazywały? Czy są jakieś zapiski, pamiętniki, badania naukowe dotyczące dawnych zabaw w waszej okolicy? Z kim można porozmawiać na temat dawnych zabaw? Jakie tradycyjne zabawy są jeszcze w użyciu? Czy urządza się u was festiwale dawnych zabaw? Kto mógłby uczyć dawnych gier i zabaw? Jakie jest dzisiaj podejście do zabawy, jakie są wzory kulturowe zabawy? Komu i w co wypada się bawić? Gdzie się bawimy? Jaki jest stosunek do ryzyka w zabawie dzieci i dorosłych? Czy dzieci mogą się brudzić w trakcie zabawy? Co mogą wniesić do zasobu naszych zabaw migranci?

Inspiracje:

Wychodzą z cienia podwórkowe wspomnienia

<https://zabawy.zrodla.org/zagraj/>

Dzienniczek dawnych gier, zabaw i wyliczanek

http://leaderorawa.pl/wp-content/uploads/Dzienniczek-dawnych-gier_internet.pdf

M. Opiela, Społeczno-kulturowa wartość wykorzystania gier i zabaw w edukacji, integracji międzypokoleniowej i międzykulturowej według koncepcji Edmunda Bojanowskiego, Zeszyty Naukowe KUL 63 (2020), nr 1 (249),

<https://czasopisma.kul.pl/znkul/article/download/11100/9320/>

Kapitał finansowy: Jakie fundusze przeznaczają gminy na tworzenie i utrzymanie przestrzeni do zabawy i z jakich programów pomocowych przy tym korzysta? Jaki jest rozkład gminnych wydatków na zabawę, ile z tych środków przeznaczają się na budowę i utrzymanie placów zabaw? Czy gmina zatrudnia animatorów zabaw? Ile przeznaczają się na zabawę w budżetach domowych i jaki procent tych wydatków stanowią koszty wizyt w parkach rozrywki?

Inspiracje:

Zabawki z recyklingu

<https://rediscovercenter.org/pedagogy/>

Zabawki z kartonów

<https://www.zabawkowicz.pl/zabawka/2334,miasto-z-papieru.html>
Cardboardia – społeczna przestrzeń zabawy z kartonów

- <https://www.creative-lives.org/cardboardia-forming->

- new-communities;
- <http://www.cardboardia.info/?lang=en>

Jak tanim kosztem zaaranżować przestrzeń zabawy?
<https://www.projekt-rodzina.pl/plac-zabaw-w-ogrodzie/>

Kapitał infrastrukturalny: Jak wygląda infrastruktura zabawy: place zabaw, miejsca zabaw? Jakie są, kto z nich korzysta, czy tylko dzieci, czy są też przestrzenie, place zabaw dla dorosłych, jakie są place zabaw? Gdzie się można bawić (parki rozrywki, kluby, kawiarnie)? Jak można wykorzystać przestrzeń miejscowości (place, ulice, parki, nieużytki, podwórka, itp.) do różnych form zabawy? W jakich miejscach zabawa jest zabroniona?

Inspiracje:

Przestrzeń miasta i wsi, jako przestrzeń zabawy

- <https://urbact.eu/welcome-european-playful-cities>
- <https://www.aplayfulcity.com/>

Parkour dla seniorów

<https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2021-04-13/parkour-for-seniors-aims-to-prevent-potentially-deadly-falls>

Golf uliczny

<http://blog.golfballs.com/urban-street-golf-what-is-it-and-can-it-last/>

Golf chłopski

<https://www.bauerngolf-samerberg.de/was-ist-bauerngolf/>
Podstawowe zasady gry w disc golfa
<https://wawer.warszawa.pl>

O bezpieczeństwie na placach zabaw

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/mala-infrastruktura-sportowo-rekreacyjna.html>

Polskie ludoteki

- <http://www.polskaludoteka.it/>;
- <https://fanigier.net/z-wizyta-u-fundacja-ludoteka-rozsada/>

Jak zrobić grę miejską?

<https://www.superbelfrzy.edu.pl/projektomania/gramejska-jak-stworzyc/>

Kapitał polityczny: Jak władze samorządowe postrzegają rolę zabawy w rozwoju społeczno – gospodarczym?

Jakie są możliwości organizowania kampanii społecznych dotyczących miejsc i form zabawy? Jakie jest wsparcie władz samorządowych dla projektów związanych z zabawą? Jaki możemy mieć wpływ na decyzje samorządu dotyczące realizacji projektów zabawowych? Jakie są nastroje społeczne w kwestii zabawy, czy można się zorganizować wobec potrzeby poszerzenia przestrzeni i możliwości zabawy? Gdyby chcieć wprowadzić program miasta otwarte na zabawę, to na jakie poparcie polityczne można liczyć? Jakie projekty społeczne były lub są zgłaszane do budżetu obywatelskiego w sprawie zabawy? Jakie są plany gminy dotyczące infrastruktury zabawy?

Inspiracje:

Miasto zabawy

<https://urbact.eu/playful-paradigm-tool-re-think-cities>

O bezpieczeństwie na placach zabaw

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/mala-infrastruktura-sportowo-rekreacyjna.html>

2.2 Zmiana sposobu myślenia pracowników, motywacja i praca z oporem. *Fundacja Dr Clown*

Zmiany są procesem naturalnym, nieuniknionym w życiu każdego człowieka, zarówno w sferze zawodowej i życiu osobistym.

Jednocześnie, najczęściej z powodu wcześniejszych, negatywnych doświadczeń, towarzyszy im obawa i opór. Jeśli chcemy podjąć się procesu ich wprowadzania w zespole musimy mieć świadomość, że ich skuteczne i pozytywne przeprowadzenie w 40% zależy właśnie od nastawienia pracowników [1]. Osoba zarządzająca zmianą powinna mieć świadomość, że opór jest naturalną reakcją i nieuchronnie towarzyszy początkowym etapom wdrażania innowacji [2]. Również sytuacje konfliktowe są bezpośrednio związane z procesem zmian. Ich wyeliminowanie jest prawie niemożliwe. Zawsze towarzyszy im napięcie i niepokój.[3] Jednocześnie stanowią one potencjał, z którego może narodzić się nowa jakość. Należy tylko mieć świadomość ich nieuniknioności i prowadzić ten proces z otwartością, nie traktując oporu jako ataku skierowanego personalnie i z uwagnością na członków zespołu.

Co ważne - my jako projektanci zmian zwykle przeceniamy ich zalety, minimalizując wady. Pracownicy zaś, odwrotnie – koncentrują się na słabych punktach innowacji, lekceważąc korzyści jakie wyływają z ich wdrożenia. Powodem jest tu brak wiedzy, dlaczego są potrzebne, niska motywacja, strach przed kompromitacją w nowej sytuacji, niechęć do porzucenia

przyzwyczajień i uczenia się nowych zachowań czy obawa przed zwiększeniem wymagań w pracy. Wcześniejsza refleksja na ten temat pozwoli nam, jako liderom, podejść do procesu spokojnie i świadomie.

Co więc zrobić, aby pracownicy nie bali się innowacji? By próba ich wprowadzenia nie łączyła się z przymusem? Rozwiązaniem jest angażowanie członków zespołu w proces wprowadzenia i zakorzeniania się nowego podejścia do pracy. Jak to zrobić?

Będąc liderem warto się zastanowić, jakie potrzeby i potencjał mają członkowie naszego zespołu, jak mogą się zachować przy wdrażaniu innowacji i wcześniej przygotować strategię jej prezentacji i prowadzenia całego procesu. Doda nam to pewności siebie, gdy np. spisujemy to na kartce, przedyskutujemy z superwizorem czy inną, zaufaną i kompetentną osobą. Warto też sobie wyobrazić, jak będzie przebiegać samo spotkanie z pracownikami, by dzięki takiej wizualizacji przećwiczyć swoją rolę i poczuć się w niej pewnie.

Co do pracowników: również można zaprosić ich do eksperymentu myślowego. Niech wyobrażą sobie, jak będzie wyglądać ich nastawienie do pracy i satysfakcja z niej za 3, 5, 10 lat, jeśli nie spróbują wprowadzić nowych metod i będą jak teraz borykać się z problemami, na które być może znane procedury nie działają. Będą powtarzać obecne schematy nie czując satysfakcji, wypełniając jedynie schematy, tracąc szanse na żywą relację z członkami społeczności lokalnej, beneficjentami swej pracy. Jeśli to co zobaczą nie będzie zadowalające, to niech wizualizują sobie: jak chcą się czuć w tym zakresie za parę lat? Niech poczują, że pracują z nową radością, siłą i łatwością. Wizualizacja może dać im szansę, by poczuli swoje pragnienia i zmotywować do tego by kreować rzeczywistość taką, która daje satysfakcję i radość.

Jak praktycznie sprawić, że w tym procesie będziecie stanowili zgrany i optymalnie pracujący zespół:

Poprzez otwartą i szczerą komunikację na temat zalet i korzyści zmiany. Taką, która pozwoli wszystkim wypowiedzieć swoje uwagi, wyrazić niechęć i obawy. Zwykle taka otwartość daje szansę na osiągnięcie katharsis i oczyszczanie napięcia indukowanego porzuceniem starych schematów. Ważną zasadą jest tu prawdziwość - niepopadanie w nierealistyczny entuzjazm i jasne komunikowanie trudności, które mogą pojawić się po wprowadzeniu nowego modelu pracy.

Umożliwienie wszystkim decydowania o metodach pracy, dania im poczucia wpływu – tam gdzie taki dyskurs i modyfikacje są możliwe i nie zaburzają efektywnego dochodzenia do celu.

Przez szkolenia oswajające z nowymi technikami, uczące nowych rozwiązań i innego podejścia. Doświadczenie profitów nowych metod, przeżycie ich, poczucie efektów na warsztatach podniesie motywację do ich wykorzystywania.

Dbanie o relacje w zespole: kreowanie przyjaznej i twórczej atmosfery, szacunek i zaufanie, a także organizowanie wszelkiego rodzaju spotkań nieformalnych, wspólne świętowanie, mają ogromne znaczenie motywacyjne i podtrzymują entuzjazm.

Docenianie i dziękowanie: wszelkiego rodzaju sposoby wyrażenia uznania i docenienia wysiłku wkładanego w pracę. Chodzi tu raczej o drobne gesty, a nie znaczne gratyfikacje finansowe.

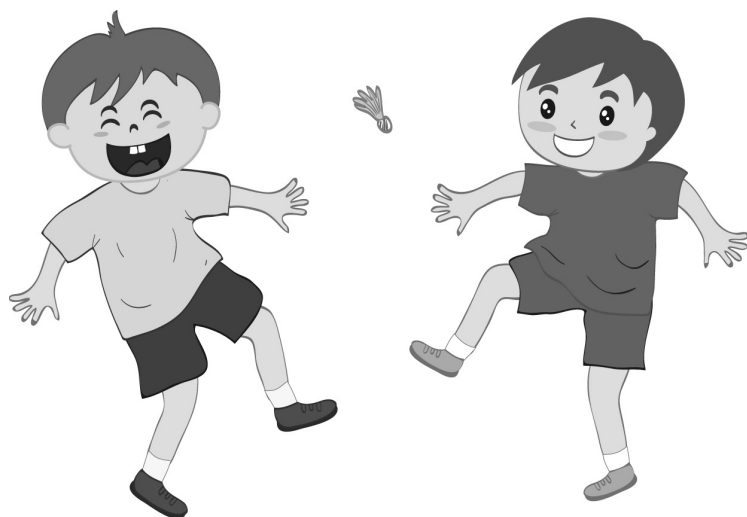
Dawanie pracownikom poczucia, że zmieniają świat, że mogą

mieć ogromny wpływ na społeczność lokalną i poprawić życie innych ludzi. Zgodnie z ideą „Bez Was nie zadzieje się nic!”. Ważne aby pracownicy mogli stale widzieć efekty swojej pracy. To nieocenione narzędzie motywacji! [4]

I na koniec, kwestia najistotniejsza. Kluczowe w całym procesie jest to, aby silne wewnętrzne przekonanie do zmiany i dużą ku niej motywację miał sam lider. To on bowiem musi zamodelować pozytywne zachowania zespołu i wzbudzić entuzjazm jego członków.

Literatura:

1. Carnall C. A., „Managing change in organizations.” Wyd. 4. New York: Prentice
2. Hall, 1990, s. 145.
3. Gallacher C., „Managing change in library and information services.” London: Aslib,
4. IMI, 1999, s. 8-11.
5. Wojciechowska M., „Metody pokonywania oporu wobec zmian i innowacji przeprowadzanych w bibliotekach.” Gdańsk Biblioteka Szkoły Wyższej Ateneum w Gdańsku, EBIB 2006 nr 4
6. W oparciu o ngo.pl, Poradnik Motywowanie



Rozdział 3.

Jak codziennie z klientem pracować ze śmiechem – aspekty praktyczne. *Katarzyna Czereszewska, Katarzyna Szczęsna, Sandra Zawiasa, Justyna Młynarczyk - Fundacja Dr Clown*

3.1 Praca z klientem indywidualnym

Według badań śmiech i uśmiech to ekspresje uniwersalne, wrodzone, występujące we wszystkich kulturach. Ich cechą wspólną jest fakt, że pojawiają się głównie w sytuacjach społecznych. Wykorzystaj więc ten potencjał, który ma każdy człowiek. Poszukaj tylko dobrej metody, aby go wyzwolić! Spotykając się z klientem indywidualnym, pamiętaj, że bardzo ważne jest zbudowanie zaufania. Można próbować (w zależności od kondycji klienta, sytuacji, w jakiej się znajduje) wykorzystać uśmiech lub śmiech, by stworzyć z nim więź i ułatwić nawiązanie kontaktu społecznego.

Tak właśnie pracują Doktorzy Clowni: z wyczuciem, stosownie do sytuacji, przyjazną, empatyczną rozmową przełamują nieśmiałość, smutek czy niechęć. Uniwersalny uśmiech staje się „wytrychem” do serca pacjenta – dlaczego więc nie wykorzystać jego dobroczynnej mocy do pracy z klientem? Pozytywne nastawienie do rozmówcy zwiększa poczucie autentyczności i szczerości, a „uśmiechnięty” początek znajomości może stać się filarem szczerego dialogu i opartej na zaufaniu relacji.

W pracy z klientem CUS-u warto wpleść elementy śmiechoterapii do nauki radzenia sobie ze stresem, a także do pracy z indywidualnymi problemami i kryzysami życiowymi. Jej umiejętne wykorzystanie daje pole do pracy nad poczuciem własnej wartości, sprawczości, dystansu czy budowania relacji.

Jeśli śmiech ma tak wiele zalet i tak dobroczynny wpływ na nasze życie – to czy możliwe jest, aby stosowanie terapii śmiechem niósło ze sobą jakiegokolwiek zagrożenia? Oczywiście! Brak taktu, empatii, zrozumienia sytuacji czy intencji drugiego człowieka mogą prowadzić do nieporozumień, zniechęcenia klienta lub oporu. A w konsekwencji : utraty zaufania, które może być trudno odzyskać.

Przede wszystkim śmiech ma wyraźnie społeczny charakter. O ile w grupie, w której wszyscy (lub większość) poddają się radosnej atmosferze i każdy ma poczucie, że tworzy razem z pozostałymi swoistą wspólnotę, o tyle w kontakcie indywidualnym opór przed spontanicznym, nieskrępowanym śmiechem jest większy. Innym zagrożeniem jest niedopasowanie metody pracy śmiechem do specyficznej sytuacji danej osoby. Są bowiem problemy czy kryzysy, w których próba jego wykorzystania może być dalece nieadekwatna. Może obudzić poczucie deprecjonowania trudności klienta, drwienia z jego problemów, braku empatii.

Wreszcie – każdy ma inne poczucie humoru. Dlatego w kontakcie z nieznaną osobą ważne jest, aby wyczuć, na jaki żart gotowy jest klient. Tu wpisuje się zasada „podążania za klientem” i jego potrzebami, a nie narzucanie naszej koncepcji pracy.

Jak radzić sobie z tymi wyzwaniami?

1. Zaczynij od swego uśmiechu i ćwiczeń, które za jego pomocą stymulują mózg do wydzielania endorfin. Jeśli osobiście poczujesz jego moc, łatwiej będzie Ci przekonać klienta, że warto pozwolić sobie na chwilę radości.
2. aby wprowadzić się w dobry nastrój popatrz w lustro

i uśmiechnij się. Nie masz motywacji? - przyklej karteczkę „Uśmiechnij się!”

3. możesz też trenować trzymając w zębach ołówek - uśmiech jest na początku wymuszony, ale szybko przekonasz się, że zmieni się twoje nastawienie i nastrój.
4. wykonuj ćwiczenia śmiechowo - oddechowe. Nabierz powietrza do płuc, unieś ręce do góry, po chwili wypuść powietrze z głośnym „ha ha ha” i skłonem w dół.
5. aby odprężyć i dotlenić całe ciało, powiedz na głos do siebie: HA HA HA; HO HO HO; HI HI HI
6. Opowiedz klientowi, jak może wykorzystać wiedzę o dobroczynnym działaniu śmiechu. To może być doskonały sposób na obniżenie poziomu stresu np. przed rozmową o pracę. Zasugeruj mu np. wieczór w towarzystwie osób, które wprawiają go w dobry nastrój czy obejrzenie komedii. Niech poczuje odprężenie i poprawę kondycji psychicznej.
7. Ucz się, bierz udział w szkoleniach, warsztatach, nie bój się pytać.
8. Śmiech to droga budowania relacji, więc każdy sposób doskonalenia umiejętności komunikacji, słuchania, wspierania daje poczucie bycia profesjonalnym, przygotowanym co do tego, czy w danej sytuacji można go wykorzystać jako narzędzie pracy.
9. „Trenuj “ wykorzystanie tej pozytywnej energii w różnych sytuacjach - w sklepie, w urzędzie - sprawdzaj na sobie, jak to działa i co można wykorzystać w pracy

z klientem. Ważne jest, aby być świadomym, z jakimi reakcjami możemy się spotkać.

10. Najważniejsze – wstuchuj się w potrzeby, nastrój klienta, z którym pracujesz. Empatia, życzliwość, uważność na drugiego człowieka i oczywiście pozytywne nastawienie - to gwarancja dobrych relacji. A w sprzyjającej, bezpiecznej atmosferze łatwiej wypracować postawione cele.

3.2 Praca ze środowiskiem i grupą

Działania pracowników socjalnych najczęściej, stereotypowo, kojarzą się z pracą „jeden na jeden”, czyli z kontaktem z pojedynczym klientem czy jego rodziną. A przecież niejednokrotnie pojawia się potrzeba pracy z grupą osób np. dotkniętych podobnym problemem (np. rodzice dzieci z niepełnosprawnością) lub ze środowiskiem (np. mieszkańcy jednej kamienicy, dzielnicy). Nie jest to proste i wymaga umiejętności interpersonalnych lidera, kreatywności, działań projektowych.

Podobnie jak w przypadku pracy indywidualnej, jednym z najważniejszych wyznaczników podatności na wprawienie w dobry nastrój jest autentyczność ekspresji emocjonalnej osoby modelującej. Czyli motywacja prowadzącego i wiara w to, że uśmiech poprawia jakość życia, że warto wykorzystać go jako metodę pracy z grupą.

A warto, bo efekty, jakie można w ten sposób osiągnąć potrafią zaskoczyć uczestników grupy.

„Humor i dowcip sprzyjają twórczości. Dobra zabawa wyzwala wyobraźnię, spostrzegawczość, kojarzenie odległych faktów

i niekonwencjonalność myślenia. Swobodna i zabawna atmosfera sprzyja nieskrępowanej i płodnej w oryginalne pomysły dyskusji.” – śmiech, zwłaszcza ten dziejący się w zespole, pomoże klientowi spojrzeć na swoje problemy szerzej, z innej perspektywy niż dotychczas i zyskać do niej dystans.

„Po pierwsze, warto poświęcić trochę czasu na rozluźnienie atmosfery, gdy pracownicy mają do czynienia z bardzo trudnym, prawie niewykonalnym zadaniem.” - trudną sytuacją życiową.

W zespole łączą się: wiedza, doświadczenie i umiejętności, co przekłada się na jego większą efektywność. Ponieważ śmiech i zabawa dzieją się w relacji, sięgając po nie można wykorzystać energię grupy i małym nakładem pracy stworzyć poczucie wspólnoty i zaangażowania. Ktoś bardzo nieśmiały lub przekonany o swej niewiedzy czy bezradności - w towarzystwie innych życzliwych osób, które dzięki śmiechowi porzuciły początkową sztywność i dystans odkryje, że jest słuchany. Osoby ekspansywne nauczą się respektować granice innych. Dobra energia płynąca z radości ułatwia autentyczność, zdjęcie masek i mechanizmów obronnych. Bardzo ważne, z punktu widzenia klienta, jest też płynące z grupy poczucie przynależności, a co za tym idzie - poczucia wsparcia i identyfikacji z innymi.

Czasem samo odkrycie, że „nie jestem sam” daje uczestnikom grupy większą pewność siebie i siłę do działania.

Doświadczenia Doktorów Clownów pokazują, że śmiech i zabawa skracają dystans i czas integracji grupy. Wolontariusze Fundacji Dr Clown wykorzystują to, że śmiech jest zaraźliwy. Dzięki zewnętrznym przejawom, takim jak ekspresja mimiczna czy charakterystyczne zmiany

w zachowaniu, jest wyraźnym sygnałem do motorycznego i emocjonalnego dostosowania się do innych osób.

Wyniki badań potwierdzają, że wspólne śmianie się członków zespołu buduje poczucie jedności. Spójny nastrój w grupie ułatwia z kolei koordynację działań, zmniejsza prawdopodobieństwo konfliktów oraz wzmacnia poczucie więzi między jej członkami oraz motywację. Śmiech i zabawa integrują, wzmacniają więzi społeczne, w radosnej atmosferze wspólnego śmiechu łatwiej przełamać bariery, podziały czy uprzedzenia. Dla skrócenia dystansu warto zaangażować w „terapię śmiechem” lidera społeczności (np. burmistrza, „pana prezesa”), pozwolić stanąć z nim/nią ramię w ramię np. podczas zabawy. Warto w zabawę angażować osoby z różnych środowisk, wyznań, pokoleń, wykorzystując do tego uniwersalne narzędzie, jakim jest śmiech. To połączy społeczność, da uczestnikom poczucie wspólnoty podczas proponowanych aktywności.

Każdy rodzaj pracy z drugim człowiekiem czy grupą niesie ze sobą pewne zagrożenia. Będąc jednak ich świadomym, łatwiej jest w porę reagować i przeciwdziałać ich niepożądanym skutkom. Jeśli zdecydujesz się na wprowadzenie do pracy z grupą elementów śmiechoterapii musisz liczyć się z tym, że jej członkowie mogą nie być gotowi na spontaniczny śmiech i wspólną zabawę.

Grupa ludzi, nawet współpracująca ze sobą wcześniej, może nie być w stanie pozwolić sobie na zaufanie i otwartość, mogą nie czuć się bezpiecznie. Wpływ na to mają konwenanse, mentalność, uprzedzenia, obawa przed utratą swojej pozycji czy przed ośmieszeniem się.

Proponowane formy aktywności mogą być kojarzone

z infantylnością a uczestnicy mogą pomyśleć, że są traktowani niepoważnie, jak dzieci.

Niezależnie od formy pracy z grupą, czy będzie to z wykorzystaniem terapii śmiechem czy też nie – praca bez wsparcia partnera, bez superwizji grozi zbyt dużym obciążeniem psychicznym. Prowadzący - świadomy zagrożeń i trudności, jakie może napotkać podczas pracy z grupą metodą „terapii śmiechem” może starać się je zminimalizować:

- Dbaj o swoje poczucie humoru, otaczaj się pozytywnymi osobami, szukaj sytuacji, filmów, ludzi, którzy wprawiają Cię w radosny nastrój.
- Bądź twórczy, szukaj inspiracji do prowadzenia zajęć, kreuj rzeczywistość i przede wszystkim: nie bój się prosić o pomoc i wsparcie.
- „Nic na siłę!” – nie forsuj swego pomysłu na wykorzystanie śmiechu jako narzędzia pracy z grupą. Może to przynieść odwrotny skutek, zwiększyć opór i obawy uczestników. Szanuj ich granice, rozmawiaj.
- “Śmiech to zdrowie”- zorganizuj “sesję śmiechu”, daj innym poczuć, jak śmiech poprawia ich samopoczucie, dotlenia, stymuluje krążenie, buduje dobry nastrój. Nic lepiej nie przekonuje niż własne doświadczenie. Upublicznij efekty takiego spotkania, aby zachęcić innych.
- Zaproś do współpracy znane osoby w środowisku, które staną się ambasadorami idei „pracy ze śmiechem”.
- Zadbaj, aby ludzie w grupie mieli jasny, wspólny cel, który jest ICH - nie narzucany przez Ciebie. Nawet jeśli cel twojej pracy z nimi jest zupełnie inny, pozwól im pracować nad czymś ważnym dla nich. To będzie baza do twojej pracy.

- Tłumacz, jaki jest cel danego zadania/ćwiczenia i dlaczego właśnie takie proponujesz. Ludzie lubią wiedzieć „po co?”. Zaangażuj grupę i pokieruj nimi tak, by to od nich wyszła inicjatywa, pomysły, by każdy czuł się ważny.
- Bądź szczerzy i autentyczny, nie udawaj. Tylko tak przekonasz ludzi, że warto w to wejść.
- Daj sobie prawo do błędu, gdy „coś się nie uda”. W czasie spotkania niekoniecznie oznacza to porażkę - może obiektywnie przynieść bardzo wiele korzyści np. zmuszając grupę do zmiany nastawienia, poszukiwania innej drogi. Lub po prostu: zabawa będzie jeszcze lepsza.
- Wyznacz osobę prowadzącą „sesję śmiechu”. Zadbaj o to, by była to osoba otwarta, z poczuciem humoru, odważna i spontaniczna.
- Dostosuj poziom zadań do grupy, z jaką pracujesz.
- W pracy z grupą metodą „terapii śmiechem” doskonale sprawdzają się gry bazujące na popularnych teleturniejach np. Kalambury czy Jaka to melodia? Możesz je wykorzystać do zajęć ze wszystkimi grupami wiekowymi: seniorami, dorosłymi, grupami międzypokoleniowymi, młodzieżą.
- Kalambury – gracz otrzymuje hasło, które musi zaprezentować swojej drużynie w formie rysunku lub pantomimy w określonym czasie. Za każde odgadnięte hasło drużyna otrzymuje punkt. Drużyna z największą ilością punktów wygrywa.
- Jaka to melodia? – prowadzący prezentuje fragment utworu, drużyna która najszybciej odgadnie tytuł i wykonawcę otrzymuje punkt. Drużyna z największą ilością punktów wygrywa.
- Wykorzystaj porę roku, okoliczności, święta nietypowe, by spersonalizować zabawę i dodać jej

indywidualnego charakteru – tematyki, która jest zabawna.

- Urozmaicaj „zwyczajne” czynności w czasie zabawy np. losowanie hasel z worka zamień na balony wypełnione zadaniami, które uczestnik musi przebić pupą, by zapoznać się z treścią polecenia. Samo wtrącenie słowa „pupa” w zabawę przetamie bariery i wywoła uśmiech na twarzach odbiorców.
- Warsztaty z „zakończeniem” - doskonale integrują grupę na dłużej, dają radość nie tylko tworzenia, ale i dzielenia się efektami swojej pracy. Sprawdzają się dla każdej grupy wiekowej. Mogą to być warsztaty rękodzielnicze zakończone wystawą i licytacją na cele charytatywne lub projekt społeczności lokalnej. Dzięki wystawie prac stworzonych przez uczestników warsztatów zwiększysz ich poczucie własnej wartości oraz zintegrujesz uczestników wydarzenia, ponadto wystawiając przedmioty na licytację możesz zebrać środki na szczytny cel.

Przykłady warsztatów

- okolicznościowe – np. malowanie bombek/ dekorowanie pierników
- obrazy inspirowane porą roku
- biżuteria (zamiast wystawą, możesz zakończyć zajęcia pokazem mody w którym modelami będą np. osoby z niepełnosprawnością, dzieci lub seniorzy).

Literatura:

1. humanresources.about.com/library/weekly/aa122701a.htm



Rozdział 4.

Jak bawić się z klientami realizując zakładane cele – aspekty praktyczne.

4.1 Co to znaczy postawić sobie cele w pracy z klientem?

Anna Bochenek

Wielu ludzi nie lubi planowania. Niektórzy wolą działać bardziej spontanicznie, cenią sobie swobodę i otwartość na nieprzewidziane sytuacje i uważają, że nie da się wszystkiego przewidzieć i skontrolować. Częściowo jest to podejście prawdziwe. Zastanowić się zatem należy co to jest cel i czy warto je stawiać?

Cel, to punkt lub stan, do którego się dąży. To słowo klucz w pracy z klientem. To coś, co powinno wskazywać oczekiwany kierunek działania i mające się dokonać zmiany. Kiedy realizowany jest jakiś projekt również niezwykle ważną kwestią jest doprecyzowanie celu, na którym koncentrować się będzie konkretna forma pomocy. Ich stawianie daje możliwość 100%-ego skupienia uwagi na ich realizacji, a właściwe ich zdefiniowanie pozwala osiągnąć sukces, gdyż to na nich koncentrujemy swój czas i energię. Pozwala też na bieżąco sprawdzać początkowe założenia i reagować, jeśli się okazuje, że zaczynamy zbaczać z obranego kursu.

W pracy z klientem nie istnieje jeden cel uniwersalny, nie istnieje też „złoty środek” na skutecznie działanie. Ważne jest, by cele dobrać, dostosować i sprecyzować strategię działania w odniesieniu do konkretnego klienta. Aby je wprowadzić, w fazie wstępnej, należy wytłumaczyć pracownikom/ wolontariuszom, co jest robione, dlaczego i w jaki sposób jest to robione. W drugim etapie zaś, kiedy przychodzi czas na

wyznaczenie celów dobrze jest włączyć wszystkich do dyskusji. Przy wyznaczaniu celu warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- Cel musi być konkretny, nieść za sobą konkretny przekaz, niepozostawiający przestrzeni na dowolność interpretacji.
- Cel musi być mierzalny, co oznacza, że warto wiedzieć po czym się pozna, że cel zostanie osiągnięty.
- Cel musi być atrakcyjny, czyli sformułowany w taki sposób, by niósł za sobą pozytywny przekaz.
- Cel musi być realny, czyli najpierw należy określić zasoby, jakimi dysponujemy (materiały, narzędzia, pieniądze, czas, ludzie, doświadczenie, wiedza, motywacja, etc.)
- Cel musi być ambitny, czyli stosunkowo trudny do osiągnięcia, by włożyć w niego rzeczywisty wysiłek, nie zapominając, by wciąż był realny do osiągnięcia.
- Cel musi być osadzony w czasie, gdyż jest to pewnego rodzaju zobowiązanie do realizowania poszczególnych działań.

Pamiętanie o powyższych zasadach przy wyznaczaniu celów uchronić może przed stawianiem nierealnych i nieosiągalnych zadań, co w rezultacie prowadzić może do niezadowolenia, frustracji oraz niepowodzenia w realizacji konkretnego projektu, a w konsekwencji do niepodejmowania nowych działań.

Określenie celów w projektach to etap programowania pomocy klientowi. Wyznaczanie celów współpracy powinno odbywać się wspólnie z klientem, bowiem cele te dotyczą poprawy sytuacji danej osoby, zatem to ona powinna je określać, biorąc pod uwagę różne czynniki warunkujące ich

realizację. Kiedy nie ma na to wspólnej przestrzeni cele te mogą być rozbieżne i prowadzić do konfliktu interesu.

Zdarza się nierzadko, że nie dojdzie jednak do porozumienia we wspólnym wyznaczeniu celów i klient go nie realizuje. Co wówczas? Być może cele nie są właściwie sprecyzowane, są zbyt ogólne i aby stały się użyteczne w praktyce należy je doprecyzować lub/i uszczegółowić. Być może klient nie otrzymał właściwego wsparcia lub czas na jego realizację był niewłaściwie określony. Być może w trakcie realizacji projektu pojawiły się inne okoliczności utrudniające działania. Warto wówczas spotkać się z klientem, wspólnie przyjrzeć się wyznaczonym celom i zweryfikować je na nowo.

Skorzystano z Encyklopedii Zarządzania na stronie:
https://mfiles.pl/pl/index.php/Zasada_SMART

4.2 Przygotowanie zaplecza technicznego. *Wacław Idziak*

Wykorzystanie zabawy w funkcjonowaniu CUS ułatwi odpowiednie przygotowanie zaplecza technicznego zabawy, czyli miejsc zabaw oraz sprzętów do zabaw i gier.

Przygotowanie tego zaplecza jest w dużym stopniu zależne od lokalnych warunków oraz inwencji pracowników i wolontariuszy CUS oraz osób odwiedzających CUS. Z dużą dozą optymizmu można założyć, że wszystkie pomieszczenia CUS powinny mieć jakieś elementy wyposażenia związane z zabawą, nawiązujące do zabawy, zachęcające do zabawy. Może to trochę przypominać kąciaki zabaw dla dzieci umieszczane w sklepach i restauracjach. Mogą to być wreszcie osobne pokoje zabaw. Miejsca zabaw w CUS powinny uwzględniać także potrzeby dorosłych, zarówno pracowników, jak i klientów.

Mogą to być:

- adaptowane do potrzeb dorosłych ścianki zabawowe (por. <https://www.kinderspel.net/en/play-walls/>), wyposażone np. w tangramy magnetyczne,
- przyrządy do mini koszykówki, z piłką na uwięzi,
- klocki typu „maple”,
- stoły do cymbergaja,
- stoły do zabawy w wyścig kapsli,
- zestawy łamigłówek,
- ścianki zabawowe,
- zestawy gier towarzyskich,
- sprzęty do żonglerki funkcjonalnej.

Wiele sprzętów do gier i zabaw wykonać można w ramach współpracy CUS z ZAZ i innymi przedsiębiorstwami społecznymi. Mogą to być np. sprzęty do żonglerki funkcjonalnej. Instrukcje do ich wykonania dostępne są na warunkach wolnej licencji na stronie: <https://www.quatprops.net/diy>

Miejsca do zabaw w CUS tworzyć można jako przykładowe ludoteki, czyli pomieszczenia, w których znajdują się gry i przyrządy do zabaw, z których można skorzystać na miejscu oraz wypożyczyć. Opiekunowie ludotek (mistrzyni i mistrzowie gry) pomagają w poznawaniu zasad gier i zabaw. Sposób przygotowania i wyposażenia przestrzeni zabaw w CUS jest wyzwaniem dla jego organizatorów. Można zaczynać od drobnych elementów wyposażenia i wzbogacać ich asortyment przy współpracy z klientami. Ich zaangażowanie w tworzenie miejsc zabaw owocowało będzie nowymi pomysłami i wzbogaceniem asortymentu gier i zabaw. Do CUS można będzie przynosić sprzęty do gier i zabaw, które zalegają często w wielu domach.

W miarę rozwoju działań związanych z zabawą, CUS mógłby także dysponować mobilnym punktem zabaw, czyli busem wyposażonym w sprzęty do gier i zabaw. Pracownicy CUS i wolontariusze korzystając z takiego busa i jego wyposażenia mogliby organizować zabawy w różnych miejscach gminy, szczególnie w takich, których mieszkańcy z różnych względów nie korzystają z usług świetlic i domów kultury.

Pracownicy CUS przyjmujący klientów w budynku CUS, jak i odwiedzający ich tam, gdzie oni mieszkają powinni mieć na swoim wyposażeniu podręcznym drobne sprzęty do gier i zabaw, np. piłki do żonglowania, karty dixit, tangramy, łamigłówki, talerze frisbee. Posiadanie tych sprzętów może ułatwić kontakt z klientami i wprowadzanie kultury zabawy do pracy CUS.

Zapleczem technicznym do prowadzenia gier i zabaw może być wreszcie całe miasto, cała gmina, cała wieś. W tych przestrzeniach rozgrywać można gry terenowe, LARPy²⁴, podchody, gry typu scavenger hunt, questy, gry i zabawy z wykorzystaniem kodów QR i geocachingu.

24 LARP (ang. live action role-playing) – aktywność na pograniczu gry i sztuki, podczas której uczestnicy wspólnie tworzą i przeżywają opowieść, odgrywając role podobnie do improwizowanego teatru.



Rozdział 5. W co się bawić?

Zestaw gier i zabaw oraz źródła inspiracji.

Anna Bochenek, Katarzyna Czereszewska, Katarzyna Szczęśna, Sandra Zawiasa, Justyna Młynarczyk, Wacław Idziak

W poniższym rozdziale chcemy zaproponować zestaw gier, zabaw i innych pomysłów - idealnych rozwiązań dla tych, którzy poprzez swoje działania pragną doświadczyć dobrej zabawy, śmiechu i przyjemnych emocji.

5.1 Społeczność lokalna – dzieci i młodzież

Najprościej jest zaprezentować gry i zabawy dla dzieci i młodzieży, gdyż jest to grupa społeczna, w której właśnie zabawa jest jedną z najwcześniejszych i najbardziej naturalnych aktywności człowieka. W trakcie jej trwania uczestnicy mają możliwość nie tylko rozwijania swojej pomysłowości i kreatywności, ale także odczuwania przyjemności i dobrego nastroju.

1. Sałatka owocowa

*cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas trwania: ok. 10 minut*

przebieg:

Ustawiamy krzesła w kręgu, przodem do środka, krzeseł jest o jedno mniej niż uczestników zabawy. Jeden uczestnik staje w środku kręgu. Każdemu przypisujemy imię – nazwę owocu (powinniśmy użyć co najmniej trzech nazw) typu jabłko, śliwka, gruszka, cytryna, melon itp. Osoba stojąca w środku podaje

hasło, że chce zrobić sałatkę owocową z np. jabłek, śliwek i melona lub innej dowolnej kombinacji owoców. Wtedy osoby, które miały przydzielone te nazwy, muszą szybko wstać i zamienić się ze sobą miejscami. Uczestnik stojący w środku stara się zająć sobie jedno ze zwolnionych miejsc. Ten, kto tym razem zostanie pośrodku koła, mówi, z jakich owoców chciałby przygotować sałatkę. I cała sytuacja powtarza się. Osoba w środku może też krzyknąć: „Sałatka owocowa” i wtedy wszyscy obowiązkowo zamieniają się miejscami.

2. Tratwa

cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie

czas trwania: 10-15 minut

materiały: koc

przebieg:

Na środku sali leży koc, który symbolizuje tratwę. Uczestnicy zostają zaproszeni w podróż tratwą tzn. wchodzą na tratwę. Zazwyczaj optymalna liczba osób na tratwie to 15-16 osób. Jeśli grupa jest większa, można stworzyć dwie tratwy i całą grę poprowadzić w duchu konkurencji między obiema grupami. Podczas podróży osoby stojące na tratwie mają za zadanie przewrócić koc na drugą stronę. Nie mogą przy tym używać rąk oraz dopuścić do tego, by ktokolwiek spadł z tratwy-koca. wskazówka: Po zakończonej zabawie podsumuj z uczestnikami tę grę. Zapytaj uczestników, co było dla nich największą trudnością. W jaki sposób dotarli do sposobu, który pozwolił im wygrać tę konkurencję? Pytania te pozwolą Ci zdobyć obraz współpracy w grupie.

3. Klamerki

cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas trwania: ok. 10 minut
materiały: klamerki do prania

przebieg:

Każdy otrzymuje dwie lub trzy klamerki, które druga osoba przypina mu do ubrania, na jego plecach. Na znak prowadzącego(-cej) uczestnicy zaczynają zbierać klamerki, zabierając je innym. Zadaniem każdego jest niedopuszczenie do tego, by odebrane zostały mu/jej klamerki z jego/jej pleców. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej klamerek.

4. Imię i cecha

cel: zaktywizowanie uczestników
czas trwania: ok. 10 minut

przebieg:

Ta zabawa pozwoli łatwiej zapamiętać imiona grupy. Zapraszamy wszystkich, żeby usiedli wygodnie w kręgu. Prowadzący może zacząć. Przedstawia się, mówiąc swoje imię, ale przed nim dodaje cechę, która go opisuje. Jedynym utrudnieniem jest to, że musi to być cecha zaczynająca się na tę samą literę co jej imię.

Może to być Mądry Marcin, Zaradna Zosia, Miła Marta itd.

Ta prosta zasada pozwala lepiej nam przyporządkować imię do danej osoby, szybciej ucząc się jej imienia.

Dodatkowo, można poprosić naszych uczestników aby, zanim się przedstawią, powiedzieli wszystkie imiona i cechy osób, które przedstawiały się wcześniej.

5. Papierowe samoloty

*cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas trwania: 1 – 3 godz.*

narzędzia, materiały: papier formatu A-4, taki jak do drukarek, w różnych kolorach, cienkopisy w różnych kolorach, instrukcje składania różnego typu papierowych samolotów, np. ze strony <https://joemonster.org/art/17180>, tomiki poezji różnych autorów.

zasady/przebieg:

a) Ćwiczenie „modele podstawowe”

Uczestnicy ćwiczenia składają z papieru samoloty w dowolnej formie, tak jak pamiętają, tak, jak robili to do tej pory. Osoby, które tego jeszcze nie robiły proszone są o przyjrzenie się temu, jak to robią inni i naśladowanie ich sposobów tworzenia samolotów z papieru. Kiedy już wszyscy zrobili samoloty urządzamy zawody w trzech kategoriach: loty na odległość, loty akrobatyczne, loty do celu.

b) Ćwiczenie „modele zaawansowane”

Uczestnicy zajęć zapoznają się z przykładami bardziej złożonych (zaawansowanych) modeli samolotów z papieru np. samoloty prezentowane na stronie <https://joemonster.org/art/17180> Mając do dyspozycji instrukcje tworzenia różnych samolotów, wybierają model dla siebie i tworzą go. Po wykonaniu modeli samolotów odbywa się drugi etap zawodów.

6. Gra „20 zadań”

*cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas trwania: 60 min.*

*narzędzia, materiały: 20 kartek z numerami od 1 do 20 oraz
20 samoprzylepnych kartek z zadaniami, ponumerowanych
od 1 do 20.*

zasady/przebieg:

Grupę dzielimy na dwa zespoły. Każdy zespół losuje numer od 1 do 20. Kartki z numerami zawierające zadania rozmieszczone są w miejscu zajęć (świetlica, biblioteka, park, las, łąka, itd). Zadaniem zespołów jest odnalezienie ich i wykonanie zadań, np. zespół, który wylosował kartkę z numerem 5 szuka kartki z numerem 5 zawierającej zadanie do wykonania. Każde zadanie musi być zaprezentowane przed prowadzącym, który je zalicza. Jeśli zespół wywiąże się z wylosowanych poleceń, może losować powtórnie. Zespół, który znajdzie i wykona najwięcej poleceń, wygrywa. Gra ta może mieć różne warianty tematyczne w zależności od potrzeb.

7. Teatr leśny

*cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas: do 3 godz.*

*narzędzia, materiały: zestaw książek służących jako
inspiracja do przygotowania scenki teatralnej (około 20
książek). Nożyczki, kawałki tkanin, kolorowe papiery,
klej, gumki, sznurki, druciki, tektura z opakowań, gazety,
listewki, siano, trawa, słoma.*

zasady/przebieg:

Ćwiczenie wykonuje się w grupach 5 – 8 osobowych. Grupy te stanowią zespoły teatralne, których zadaniem jest przygotowanie mini spektaklu w krótkim czasie (około 2 godz.). Spektakl przygotowywany jest w świetlicy (bibliotece) i następnie prezentowany w wybranym miejscu lasu, bądź parku. Przygotowanie spektaklu polega na wybraniu (wylosowaniu) książki, szybkim jej przejrzaniu, wybraniu z niej jednej sceny, przygotowaniu schematycznych, możliwie najprostszych, elementów kostiumów i scenografii, podzieleniu się na role, nauczenie się ról, przeprowadzenie próby generalnej. Po krótkim omówieniu wniosków z próby generalnej, grupa wychodzi do lasu lub parku, wybiera odpowiednie miejsce, np. fragment leśnej drogi, polanę. W wybranym miejscu odgrywana jest scenka. Odgrywanie scenki można przeprowadzić z widzami i bez widzów.

8. Kółka na kreatywność, koła Guilforda

*cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas: 10 minut*

przebieg:

Narysuj na kartce 12 - 30 kółek. Ustaw odmierzenie czasu na trzy minuty i w tym czasie stwórz z narysowanych kółek jak najwięcej obiektów, które przyjdą Ci do głowy. Istotne jest, aby były to obiekty rozpoznawalne, a nie zmyślane.

9. Jak się dziś czujesz ? - rysowanie

cel: zaktywizowanie uczestników, pobudzanie do pracy
czas: 10 minut

przebieg:

Uczucia ciężko przedstawić za pomocą rysunku. Jednak takie ćwiczenie jest doskonałym sposobem na rozwijanie kreatywnego myślenia! Jak się dzisiaj czujesz? Jesteś zawiedziona? Podekscytowana? Rozgoryczona? Spróbuj przedstawić to na kartce - jednak bez użycia do zilustrowania emocji rysunku postaci ludzkiej z odpowiednio dopasowaną mimiką twarzy. Do rysowania uczuć postaraj się wykorzystać jedynie kreski, linie i symbole. Możesz potem pokazać je drugiej osobie i zapytać, co widzi.

5.2 Społeczność lokalna – seniorzy

Śmiech to silny lek dostępny bez recepty, dlatego z jednej strony należy traktować go jako metodę leczenia, a z drugiej również jako prosty, tani i skuteczny sposób na profilaktykę zdrowia i co najważniejsze, dostępny dla każdego. Poniżej kilka propozycji do zastosowania dla seniorów.

1. Jaką postacią jesteś?

cel: zaktywizowanie uczestników
czas: ok. 10 minut
materiały: karteczki z nazwami postaci

przebieg:

Na karteczkach wypisz nazwiska słynnych ludzi. Każdy uczestnik dostaje po jednej karteczce. Trzyma ją na czole albo na plecach tak, żeby sam jej nie widział, ale żeby widzieli ją inni. Gra polega na tym, by odgadnąć jaką postacią jesteś. Można zadać innej osobie tylko 1 pytanie, na które może odpowiadać „tak” lub „nie”.

2. Obcy w obcym mieście

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 10 minut

przebieg:

Zabawa odbywa się w ciszy, tylko prowadzący snuje poniższą historię, a uczestnicy wykonują jego polecenia. W tle spokojna muzyka np. Jedna z części z „Czterech pór roku” Vivaldiego, część „Wiosna”.

Do wielkiego miasta przyjeżdża grupa obcych przybyszów. Wsiadają z pociągu. Speszzeni, splotzeni patrzą na czubki swoich stóp. Gdy kogoś potrąca, drżą onieśmieleni. W miarę upływu czasu, ośmielają się nieco i w czasie chodzenia spoglądają na innych już na poziomie kolan - oglądają, jak kto jest ubrany. Bardziej ośmieleni chodzą pewniej - patrzą na ludzi na poziomie ramion. Gdy ktoś wyda się im interesujący - podają niepewnie dłoń. Zupetnie już ośmieleni i oswojeni rzucają się sobie radośnie w ramiona, witając się z innymi.

5.3 Społeczność lokalna – dorośli

To, co dorosłych skłania do poprawy nastroju najlepiej to żart, ale połączony z ciekawą refleksją, muzykoterapią, choreoterapią (np. tańcem lub tai chi) i umiarkowanymi ćwiczeniami fizycznymi.

1. Ewolucja

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 10 minut

przebieg:

Uczestnicy znajdują się w pomieszczeniu. Na znak prowadzącego(-cej) wszyscy kucają i przycupnięci udają kury – gdakają, otrzepują się. Równocześnie dobierają się w pary, bawiąc się w „Papier, nożyczki, kamień”. Wygrywający wstępuje na wyższy poziom ewolucji i staje się psem. Zaczyna szczekać i poszukuje równocześnie partnera – też psa. Znow grają w „Papier, nożyczki, kamień”, a wygrywający wstępują na kolejne wyższe poziomy: prosięcia, ptaka i człowieka. Grę możemy zakończyć, gdy pierwszy uczestnik stanie się człowiekiem lub gdy wszyscy zostaną ludźmi. wariant: Możecie także obniżyć o jeden poziom ewolucji tych graczy, którzy przegrają w „Papier, nożyczki, kamień”. Dodatkowo zachęcamy do samodzielnego ustalenia poziomów ewolucji. Sami zobaczycie, jaka to może być świetna zabawa!

2. Bazyliszek

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 15 minut

przebieg:

Gracze ustawiają się w kole. Jedna osoba wychodzi za drzwi. Prowadzący wybiera bazyliszka. Osoba zza drzwi wraca do grupy, jej zadaniem jest odgadnięcie, kto jest bazyliszkiem. Bazyliszek zabija mrugnięciem. Kto zobaczy, że do niego mrugnięto udaje „omdlenie” i po chwili wraca do pozycji wyjściowej. Kiedy wybrana osoba odgadnie, kto jest bazyliszkiem, wychodzi za drzwi w kolejnej turze zabawy.

3. Kartonowe miasto

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: 2 – 7 godzin

narzędzia, materiały: noże do cięcia kartonów, nożyczki, taśmy klejące, kleje do tektury (np. wikoł), zszywacze i zszywki, farby akrylowe, pędzle, mazaki, kartony, tektura odpadowa (najlepiej w dużych rozmiarach).

zasady/przebieg:

Ćwiczenie w skali maxi

Osoby uczestniczące w zajęciach tworzą z kartonów pomieszczenia nawiązujące do budynków tworzących miasto (urzędy, sklepy i zakłady usługowe, galerie, więzienie). Ze względu na ograniczoność czasu i materiałów pomieszczenia te są niewielkie, wysokości człowieka. Takie, żeby można było do nich wejść

i przez okienko prowadzić działalność odpowiednią do rodzaju pomieszczenia. Więzienie może być np. takich wymiarów, żeby zmieścić się tam jeden więzień i to na siedząco. Osoby tworzące dany obiekt prowadzą w nim następnie działalność odpowiadającą jego funkcji. Pierwsza część zajęć (od 2 – 4 godzin) to tworzenie budynków z wyposażeniem. Druga część zajęć (od 1 do 3 godzin), to zabawa w miasto: odwiedzanie urzędów, zakładów usługowych i sklepów. Osoby, które stworzyły dany obiekt prowadzą w nim następnie działalność odpowiadającą jego funkcji.

Ćwiczenie w skali mikro

Osoby uczestniczące w tym ćwiczeniu tworzą makietę miasta wsi w skali mniej więcej 1:150. Najlepiej, gdy tworzy się makietę swojej miejscowości, lub jej fragmentu. Po stworzeniu makiety zespół dzieli się na trzy grupy. Pierwsza z nich tworzy opowieść o przeszłości miejsca pokazanego w formie makiety: co tu było wcześniej, jak doszło do powstania wsi, miasta, dzielnicy. Druga grupa opowiada o teraźniejszości, trzecia grupa opowiada o przyszłości: co tu będzie, jak będzie wyglądała egzystencja w tym miejscu za dziesięć, za dwadzieścia lat?

4. Nazwij to!

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: 60 min.

narzędzia, materiały: zestaw do gry Dixit, kilka arkuszy szarego papieru, mazaki kolorowe.

zasady/przebieg:

Dixit to gra w tworzenie skojarzeń (metafor) oraz wspólne ich odkrywanie. Każdy gracz ma po sześć kart z kolorowymi, symbolicznymi obrazkami. Każdy gracz w swojej turze staje się narratorem, wybiera spośród swoich 6 obrazków jeden i wymyśla do niego skojarzenie. Kiedy wypowie to skojarzenie (nie pokazując swojej karty) pozostali gracze wybierają spośród swoich kart taką, która ich zdaniem najlepiej pasuje do hasła podanego przez narratora. Następnie zbiera się te wybrane karty, tasuje i odkrywa na stole. Następuje głosowanie nad kartami. Ale nie trzeba - instrukcja gry znajduje się w pudełku.

Narrator zdobywa punkty jeśli któryś z graczy zagłosuje na wybraną przez niego kartę. Ważne jest wymyślenie skojarzenia, które z jednej strony nie jest zbyt proste, a z drugiej strony nie jest za bardzo oryginalne. Skojarzenia mogą dotyczyć dowolnych albo wybranych tematów. Tematem mogą być np. filmy, książki w ogóle, albo konkretny film, czy konkretna książka. Grę Dixit zastosować można np. do podsumowania szkolenia, wtedy kojarzenia tworzone są w nawiązaniu do treści poruszanych podczas szkolenia.

Jest to gra dla 4- 6 osób. Można ją jednak z powodzeniem przystosować do gry w zespołach 2 – 5 osobowych. Zespoły mogą grać przy jednym stole, albo przy osobnych stolikach. Gra w zespołach ma dodatkowy atut, jakim jest potrzeba negocjowania, uzgadniania skojarzeń przez osoby tworzące grupę. Grę można z powodzeniem stosować w bibliotece do pracy nad przeczytanymi książkami oraz w szkole podczas

zajęć z prawie każdego przedmiotu.

Grę Dixit można także stosować podczas warsztatów strategicznych, przy tworzeniu planów rozwoju miejscowości, czy przy tworzeniu projektów rewitalizacji.

Gra Dixit może być rozgrywana w grupach różnowiekowych. Doskonale nadaje się do integrowania różnych środowisk.

Karty do gry Dixit wykorzystywane mogą być także, jako karty dialogowe. Do prowadzenia rozmów, w których treści prezentowane na kartach pozwalają odnosić się metaforycznie do problemów nurtujących rozmówców.

Zabawą samą w sobie może być też tworzenie plansz do gry oraz tworzenie swoich kart, nazywanie kart, zabawa w tytuły, gra na punkty i zabawa bez liczenia punktów. Karty Dixit służyć mogą także do zabawy w opowiadanie historii.

5. Piosenka na zadany temat

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

materiały: karteczki

przebieg:

Dwie drużyny. Każda z nich ustala kilka propozycji słów z danej kategorii (np. kolory, zwierzę, kwiaty, etc.) i mają za zadanie zaśpiewać jak najwięcej fragmentów piosenek,

w których pojawi się słowo z danej kategorii. Śpiewają swoje fragmenty po jednym na zmianę aż do momentu, gdy jednej z drużyn zabraknie pomysłów.

6. Pomogę Ci odkryć....

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

przebieg:

a) wersja marzenia

Jak wyobrażasz sobie swój dzień/ dom/ pracę/ sytuację idealny/ną? Ale uwaga, nie chodzi mi o taki, w którym leżysz i nic nie robisz, ale taki normalny, pracujący, codzienny. Tyle, że fajny. Np. Wstaję, piję kawę przy oknie z widokiem na łąkę... co się dzieje, jedno po drugim. Idę do pracy. Jak ona wygląda, z jakimi ludźmi pracujesz, jak wyglądają twoje obowiązki? Dzięki odpowiedzi na to pytanie wiemy bardzo dużo: co lubisz, a czego nie. Jaki jest rytm Twojego dnia. Jak pracujesz. Jak odpoczywasz. Jak korzystasz z mieszkania w danych porach dnia. I wiele, wiele innych. (Zabawa do pracy nad motywacją i budowaniem celów życiowych)

b) wersja narzekanie

W tym ćwiczeniu zachęcamy klientów do narzekania na swoją obecną pracę/ dom/ sytuację (coś co chcą zmienić). Im więcej, tym lepiej. Można narzekać na wszystko. Nawet na rzeczy, których zmienić się nie da. To ważne. Weź kartkę i stwórz swoją listę. Przez chwilę ponarzekaj na wszystko w swoim domu/ pracy itd., nawet na irracjonalne rzeczy. Może Ci to pomóc dokonać zmian i spojrzeć na problem z innej

perspektywy. Na przykład kiedy mówisz: „Nienawidzę moich schodów!” to może wcale nie chodzi o nie.

7. Ćwiczenia na “odczarowanie” źle działających na nas osób

cel: zmiana nastawienia

*Często po 2-3 negatywnych sytuacjach z konkretną osobą, powodujących wyrzut kortyzolu w naszym organizmie, nasz mózg „umieszcza tę osobę w szufladce – wstręt”. Warunkuje się na nią negatywnie. Co czasem utrudnia nam życie np. w miejscu pracy (jeśli dotyczy to np. naszego szefa), a niekoniecznie oznacza, że nie moglibyśmy reagować na niego neutralnie, lub miło.
czas: ok. 7 dni*

przebieg:

Puszczamy muzykę odprężającą. Prosimy by osoba/y wyobraziły sobie swoje wymarzone miejsce, gdzie można odpocząć, zrelaksować się. Bezлюдną wyspę, plażę, domek na drzewie, czy hotel na Księżycu - nie ma znaczenia. Teraz trzeba je umeblować. O czym marzycie? W jakiej pozycji lubicie najbardziej odpoczywać? W bujanym fotelu? Hamaku? Kocu na łące pełnej kwiatów? Wstawcie meble, które wam uprzyjemnią ten czas: kominek, może świece lub lampka. W każdym z waszych miejsc oprócz tego wstawcie trzy rzeczy: pomniejszacz, skrzynkę miłości (zaprojektujcie ją tak, jak będzie wam się najbardziej podobać) i niszcarkę. Teraz wyobraźcie sobie tę osobę. Przyprowadźcie ją do tego miejsca i włóżcie do pomniejszacza. Zobaczcie jaka zrobiła się malutka. Przenieście ją delikatnie do skrzynki miłości. Teraz oblewajcie ją codziennie tym co najlepsze: lukrem

z uśmiechów, garściami brokatu i serdeczności. Obserwujcie czy się zmienia, może staje się coraz miłsza?

Macie tę osobę w skrzynce miłości. Teraz przez siedem kolejnych dni, kiedy ją spotkacie, pamiętajcie że musicie podlewać ją wszystkim co najlepsze, pomimo „wyuczonych reakcji waszego mózgu”. Postarajcie się być mili, uśmiechnąć się, przywitać, udzielić informacji. I obserwujcie. Czy z każdym dniem zachowanie tej osoby odbija wasze? A może ona zachowuje się tak samo, ale wy odbieracie to w inny sposób? Jeśli tak, możecie wyciągnąć ją z pudełka miłości, przywrócić do naturalnych rozmiarów i być z siebie dumni :) Jeśli nie, i mimo waszych starań nie ma poprawy, trzeba wrzucić ją do niszczarki - spisać relacje na straty i zaakceptować to. I zastanowić się, czy mimo sytuacji jesteście w stanie współdziałać z tą osobą?

8. Kamień -nożyce-papier

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 10 minut

przebieg:

Gra składa się z kolejnych tur. W każdej turze obydwaj gracze, na umówiony sygnał, szybko wystawiają przed siebie dłoń pokazującą symbol papieru, kamienia lub nożyc. Gracz, który pokazał silniejszy symbol, otrzymuje jeden punkt. W przypadku pokazania dwóch takich samych symboli następuje remis – brak punktu.

Oto hierarchia symboli:

- nożyce są silniejsze od papieru, ponieważ go tną,

- kamień jest silniejszy od nożyc, ponieważ je tępi,
- papier jest silniejszy od kamienia, ponieważ go owija.

Gracz, który pierwszy uzyska umówioną wcześniej ilość punktów, wygrywa partię. Na osobnej kartce można spisywać punkty, jeżeli ktoś zbiera pięć punktów, może zadać współgraczowi zadanie specjalne, na przykład zaśpiewanie piosenki lub wymienienie kilku słów z danej kategorii.

9. Węzeł gordyjski

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

przebieg:

Wszyscy stają w kole z zamkniętymi oczami. Na sygnał prowadzącego uczestnicy podnoszą ręce do góry i wolnym krokiem zbliżają się do środka koła. Gdy grupa będzie już blisko siebie, każdy musi złapać dwie dłonie dwóch różnych osób. Kiedy już wszyscy będą kogoś trzymać, uczestnicy otwierają oczy. Teraz już najprostsze: należy rozplątać powstały węzeł i ustawić się ponownie w kole. Dozwolone jest obracanie się, przykucanie, a także przechodzenie pod i nad rękami. Jedyny warunek to taki, że nie można, nawet na chwilę, puścić trzymanych rąk.

10. Babcia, Samuraj, Tygrys

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

przebieg:

Dzielimy się na dwie grupy. Gra opiera się na zasadzie "Nożyce, papier, kamień" z tym, że grają dwie drużyny. Uczestnicy w swoich grupach ustalają, jaką postacią będą. Samuraj - staje w wykroku, z jedną nogą do przodu, ramię do przodu, okrzyk „Ho"! Ta figura pokonuje tygrysa. Babcia - stoi chwiejnie, ma zgarbione plecy. Ta figura pokonuje Samuraja, który ze względów etycznych nie może nic zrobić starszej osobie. Tygrys - skacze z uniesionymi do góry łapami, groźnie prycha. Ta figura pokonuje babcię.

5.4 Społeczność lokalna – osoby z niepełnosprawnością.

Osoby z niepełnosprawnością zapraszane są do „łamania barier” w różnych aspektach życia. Niekiedy poprzez twórczość artystyczną, niekiedy poprzez uczestnictwo w życiu kulturalnym, ale także poprzez zabawę, radość i śmiech. Zapraszane są do zabaw i ćwiczeń, w których mają możliwość rozwijać swoje umiejętności, wzmacniać pewność siebie, ale również stymulować twórcze myślenie i poprawiać umiejętność współdziałania w grupie. Kilka propozycji poniżej, które udowadniają, że osoby z niepełnosprawnością mają takie samo prawo do radości jak inni.

1. Śmiejący się bokserzy

cel: zaktywizowanie uczestników

czas trwania: ok. 5 minut

materiały: ewentualnie rękawice bokserskie

przebieg:

„Podrygujcie jak światowej sławy pięściarze i uderzajcie wyimaginowanego przeciwnika. Przy każdym lewym i prawym ciosie krzyczcie na cały głos: ”hha..., hha, hha...,hha.”

wskazówka: jako śmiejący się bokserzy, dzieci mogą doskonale wyładować swoją agresję.

wariant: Dwóch pięściarzy może stanąć przeciw sobie, przy czym muszą obowiązywać następujące zasady: żadnego dotykania, a przy każdym ciosie głośno się śmiejemy.”

2. Memory

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 15 minut

przebieg:

Gracze dobierają się w pary i ustalają znak np. mrugnięcie. Ustawiają się w okręgu i co jakiś czas pokazują sobie swój znak. W środku staje jedna osoba, która nie zna par, ani ich znaków. Jej zadaniem jest odgadnięcie, kto jest z kim w parze.

3. Siatkówka dmuchana

cel: aktywizacja uczestników

czas: 15 min

Narzędzia, materiały: stół, sznurek, piórko, piłeczka pingpongowa, rurki do napojów, lub im podobne.

Zasady/przebieg:

To może być zabawa (gra) dla dwóch lub czterech osób, może też być tak, że jedna osoba zagra przeciw dwóm osobom. Na środku stołu kładziemy sznurek, tworząc tym sposobem dwa pola gry. Dwie osoby (dwa zespoły) dmuchają za pomocą rurek, żeby przedmuchać piórko (ping ponga) na pole przeciwnika. W tej zabawie niekoniecznie trzeba liczyć punkty. Ważne jest samo dmuchanie.

4. Malowanie intuicyjne

cel: aktywizacja uczestników

czas: 30 – 60 min

narzędzia, materiały: pastele olejne grube, farby wodne i akrylowe, pędzle (w uproszczonej wersji malowania mogą być tylko kolorowe kredki), papier w formacie A-4 o gramaturze 120 g/m².

zasady/przebieg:

Jest to ćwiczenie grupowe, dla grupy od 10 do 20 osób. Uczestnicy ćwiczenia siedzą wokół dużego stołu. Na środku stołu porozkładane są pastele olejne (kredki) i kartki A-4. Każda z osób ma przed sobą kartkę A-4. Na znak dany przez prowadzącego każda osoba kreśli pastelą (kredką) prostą linię na swojej kartce. Po wykonaniu linii, kartka przekazywana jest po okręgu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do następnej osoby. Wszyscy mają teraz przed sobą kartkę z linią namalowaną przez sąsiada z prawej. Każdy kreśli na tej kartce, według własnego pomysłu, następną linię, następnie kartki przekazywane są dalej. Kartki krążą po

okręgu tak długo, aż, przy mniejszych grupach, obejmą stół dookoła, lub, przy większych grupach, znajdzie się na nich około 10 linii. Po wykonaniu tego zadania karty są zbierane i mieszane (tasowane) a następnie rozdawane. Każdy ma teraz losowo przydzieloną kartę z abstrakcyjnymi (geometrycznymi) wzorami. Kartka jest podkładem do malowania farbami wodnymi, które stoją w stojakach na tym samym stole, lub, gdy jest dostatecznie dużo miejsca, na innym stole. Farbami tymi wypełniane są, według własnych pomysłów, pola pomiędzy liniami (kiedy dysponujemy tylko kredkami, to pola te zamalowywane są kredkami). Po zakończeniu malowania, prace zostawione są do wyschnięcia, a następnie tworzy się z nich wystawę i omawia poszczególne prace.

5. Zabawy z chustkami

cel: aktywizacja uczestników

czas: 30 – 60 min

narzędzia materiały: chustki, apaszki, materiał, sprzęt grający

zasady/przebieg:

Każda osoba dostaje do ręki chustkę do zonglowania lub apaszkę, muzyka w tle. Gra odbywa się w wariantach:

- *Lustro:* w parach stajemy naprzeciwko siebie; jedna osoba powtarza ruchy partnera jak w lustrze (górze - dół, w bok, itd.)
- *Koło:* stajemy w kole - każdy zwija chustkę w wyciągniętej dłoni, tak aby schowała się w garści; potem wszystko wykonuje drugą ręką

- *Kwiaty*: na „trzy, cztery” zbliżamy zamknięte dłonie do środka koła i powoli wypuszczamy rozwijające się chustki - wygląda to tak, jakby kwitły kwiaty...
- *Deszcz*: jeśli jest taka możliwość, jedna osoba siada lub kładzie się na podłodze - reszta uczestników na znak obsypuje ją kolorowymi chustkami, które powoli spadają. Taki kolorowy deszcz.
- *Z ręki do ręki*: chustki można podawać sobie w kole z ręki do ręki, z przodu lub z tyłu (muzyka w tle).
- *Rybki i ptaki*: każdy trzyma róg swojej chustki, chodzimy po sali (muzyka w tle). Instruktor mówi: „jesteśmy rybkami” - chustki trzymamy bliżej podłogi, rybki spotykają się ze sobą, gonią się. Potem chustki stają się ptakami - uczestnicy machają nimi w górze.

5.5 Osoby doświadczające sytuacji kryzysowych

W życiu każdego człowieka zdarzają się wypadki, katastrofy, zdarzenia losowe, które mogą doprowadzić do kryzysu. Każdy z nich prowadzi do zmiany na gorsze, albo na lepsze, o czym nie zawsze pamiętamy. W każdej trudnej sytuacji można nie tylko przezwyciężyć trudności, ale zamienić je w zwycięstwo. Oprócz psychologicznego wsparcia może pomóc nam bycie w grupie, gdzie będziemy mieli okazję zapomnieć o swoich trudnych doświadczeniach i „uciec” choć na chwilę od trosk. Temu mogą służyć również zabawa i śmiech, których próbkę prezentujemy poniżej.

1. Kalambury

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

materiały: hasła wypisane na kartkach

przebieg:

Jedna z osób pokazuje hasło znajdujące się na kartce. Pozostałe osoby muszą zgadnąć, co to jest za hasło. Można grać z zespołach i zadawać sobie hasła nawzajem.

2. Wieża ze słomek

cel: zaktywizowanie uczestników

czas: ok. 20 minut

materiały: 4-6 paczek słomek, 2 paczki spinaczy

przebieg:

Dwie drużyny dostają po 2-3 paczki słomek i po paczce spinaczy. W ciągu 10-20 minut mają zbudować z nich jak najwyższą wieżę.

5.6 Grupa zabaw międzypokoleniowych

Propozycja zabaw integrujących grupy międzypokoleniowe przyczyni się do zawiązywania mocniejszych więzi w relacjach międzypokoleniowych. Dzięki wspólnym działaniom dorośli poznają świat, zainteresowania, fascynacje swoich wnuków i dzieci. Najmłodszy zaś będą mogli czerpać wiedzę oraz doświadczenie od swoich opiekunów, a także poznać gry i zabawy, które były popularne kilkadziesiąt lat wcześniej.

1. Ćwierćland

cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie

czas: ok. 2 godzin

materiał: cztery arkusze papieru pakowego, odtwarzacz, płyty CD, kolorowa bibuła (krepina) i balony w 4 kolorach, treść bajki o Ćwierćlandzie, sznurek, taśma samoprzylepna, mazaki, klej, nożyczki, zszywacz biurowy, kolorowe bloki, karton.

czynności poprzedzające spotkanie:

- *należy przygotować taką samą ilość karteczek czerwonych, zielonych, żółtych i niebieskich*
- *każda osoba biorąca udział w zabawie losuje swój kolor i przychodzi w dobranym stroju (na przykład czerwona, żółta, zielona lub niebieska bluzka, spodnie, itp.) i przynosi różne przedmioty w danym kolorze (np. koc, szalik, etc.)*

przebieg:

Wszyscy uczestnicy dzielą się na 4 grupy wg wylosowanych wcześniej kolorów i spotykają się w wyznaczonych rogach sali.

Urządzenie swojego kraju:

- nadmuchiwanie balonów i rysowanie „buźki” – nastroju, w jakim każdy przyszedł, by wziąć udział w zabawie
- pisanie imion na kolorowych proporczykach i zawieszenie ich na sznurkach w kąciach sali
- zaznaczenie kolorowymi bibułkami granicy swojego kraju

przebieg:

- Odczytanie przez prowadzącego I części „Bajki o Ćwierćlandzie”. (w załączeniu poniżej)
- Praktyczna działalność uczestników. Zadania dla

poszczególnych krajów:

- przygotowanie na arkuszu szarego papieru plakatu, który ukazuje piękno kraju, z którego pochodzi dana grupa (zieloni - kraju zielonych, czerwoni - czerwonych, itd.);
 - ułożenie i zapisanie hymnu swojego kraju;
 - przygotowanie menu na wesele księżniczki kraju złożone z dań w kolorze danego kraju;
 - przedstawienie za pomocą pantomimy jednego zawodu, który wiąże się z kolorem danego kraju;
 - każdy uczestnik przygotowuje bibułowy strój charakterystyczny dla mieszkańców danego kraju.
 - Prezentacja poszczególnych grup.
 - Odczytanie II części bajki. (w załączeniu)
 - Zrywanie granic krajów, zjednoczenie państwa.
- Mieszanie kolorów – karton.

Do przygotowanego kartonu (karton musi mieć wklejone w środku - mniej więcej w połowie - dodatkowe dno) wrzucamy różnokolorowe przedmioty z poszczególnych krajów. Pomyślmy o swoim marzeniu. Zaklejamy karton. Mieszmamy jego zawartość i wybrane osoby przesuwać go między sobą. Otwieramy karton (od drugiej strony niż były wkładane przedmioty). Zdumionym oczom zebranych ukazują się cukierki (ukryte za podwójnym dnem).

- Połączenie społeczności czterech kolorowych państw we wspólnej zabawie - przekazanie iskielki przyjaźni.
- Wspólne porządkowanie sali.

Bajka o Ćwierćlandzie

(opowiadanie oparte na motywach bajki Giny Ruck-Pauquet)

Część pierwsza

„Ćwierćland” to ogromne państwo, które składa się z czterech krajów zwanych landami. W pierwszym kraju wszystko jest zielone, w drugim wszystko jest czerwone, w trzecim – żółte, a w czwartym – niebieskie.

W kraju zielonych wszystko jest zielone: domy, ogrody, ulice, zwierzęta, a także dorośli i dzieci. Dzieci nie chodzą do szkoły, a uczą się niewiele - tylko tego, co jest istotne dla koloru zielonego. A więc ważne jest wszystko, co jest zielone: ważne jest zielone ubranie i zielone jedzenie. Wszyscy, zarówno dorośli, jak i dzieci, grają w „zielone”. W całym kraju rozlegają się głosy: „grasz w zielone?, masz zielone?”. Dzieci z zielonego kraju bawią się w zielone skaczące żabki, skaczą przez zielone kaktusy oraz codziennie liczą zielone trawy. Kiedy liczenie staje się nudne, zaczynają wymyślać różne zielone potrawy, zielone prezenty itp.

W kraju czerwonych wszystko jest czerwone: domy, schody, piaskownice, a nawet dorośli i dzieci. W kraju tym nocą fruują transparenty z hasłami „Kolory zielony, niebieski i żółty to oszustwo”, „Tylko czerwony jest prawdziwy”. Każdego dnia dokładnie o godzinie czwartej, słychać głośne śpiewy truskawkowego hymnu. Dzieci z tego landu często bawią się w czerwoną zabawę, która polega na rzucaniu pomidorami w zachodzące słońce. Po zabawie zwykle siadają przy czerwonej lampie, zamykają czerwone oczy i marzą. Marzenia są oczywiście czerwone. Czerwone dzieci czasami bywają smutne, tak jakby im czegoś brakowało.

W kraju żółtych wszystko jest żółte: lizaki, sklepy, domy,

a także dorośli i dzieci. Tutaj rozlega się głos z odtwarzacza: „Kolory zielony, czerwony i niebieski są do kitu”, „Żółty – to jest to!”. Żółte dzieci zdejmują z żółtych głów czapki i w rytm cytrynowego walca tańczą para za parą. Od czasu do czasu siadają na brzegu żółtej rzeki i marzą. Marzenia skupiają się wokół kolorów żółtych, bo przecież innych nie znają. A kiedy otwierają swoje żółte oczy, są trochę niezadowolone, nie wiedzą jednak dlaczego.

W kraju niebieskich wszystko jest niebieskie: landy, stoły, papugi, koty, ryby, buty, a nawet dorośli i dzieci. Dzieci bawią się w niebieskie zabawy, śpiewają niebieskie piosenki, tańczą niebieskie tańce i modlą się do niebieskiego boga. W kraju niebieskich wszędzie wiszą plakaty z napisem „Niebieski, niebieski, niebieski”, a dzieci, wpatrując się w niebieskie plakaty, dostają swędzenia na niebieskich piętach. W każdym z landów nowo narodzone dzieci są na początku kolorowe. To dorośli patrząc na nie niebieskimi oczami, głaszcząc niebieskimi rękami sprawiają, że w bardzo krótkim czasie maleństwa przybierają kolor swoich rodziców. W każdym też landzie mieszkają policjanci, którzy pilnie strzegą granic swego kraju. Codziennie rano, kiedy mieszkańcy jeszcze śpią, są ze sobą połączeni linią telefoniczną, wydawałoby się więc, że można dzwonić do innych landów, ale niestety, jest to niemożliwe – nie ma zasięgu.

Pewnego razu w kraju zielonych urodził się chłopiec, którego nazwano Groszkiem. Groszek wyjątkowo długo był kolorowy, co bardzo niepokoiło rodziców. Dziwne też były niektóre jego zachowania, np. pewnego razu w paszczę zielonego robota, nawołującego do tępienia innych kolorów, włożył dziwny zielony przedmiot, który spowodował, że robot przestał działać. Innym razem zażyczył sobie czerwonej kropki, co wzbudziło ogólne niezadowolenie mieszkańców zielonego landu.

Część druga

Pewnego pięknego dnia w Ćwierćlandzie zdarzyło się coś bardzo niezwykłego. Otóż w samym centrum landu zielonego wyrosła piękna żółta róża. Przechodzący obok dorośli zachowywali się jednak tak, jakby napotkali coś bardzo odrażającego. Szybko powiadomili miejscową policję. Na miejsce niezwykłego zdarzenia przybyło 35 zielonych policjantów, którzy zielonymi szpadlami wgnietli żółtą różę w ziemię. Od tego dnia wszystkie dzieci w Ćwierćlandzie odczuwały jakiś dziwny niepokój.

Pewnego kolejnego dnia wszystkie dzieci – zielone, czerwone, żółte i niebieskie – nagle pobiegły do miejsca, gdzie graniczą ze sobą wszystkie landy. Zaczęły się sobie bardzo przyglądać, nie mówiąc ani jednego słowa. Aż Groszek zrobił coś, co szybko pochwyciły pozostałe dzieci: zaczął zrywać papierowe granice. Dzieci zaczęły się do siebie uśmiechać, zaczęły się wspólnie bawić, a nawet wymieniać kolorami. Od tej pory dzieci były kolorowe, kolorowe były też ich marzenia, życzenia i odczucia.

Dorośli patrzyli z niedowierzaniem. Niektórzy wybałuszali okrągłe oczy ze zdziwienia, ale byli i tacy, którzy także zaczęli wymieniać się z innymi kolorami. Tak naprawdę, to jednak najbardziej kolorowe były dzieci.

2. Gra w kamyki

cel: aktywizacja uczestników

czas: 30 min

narzędzia, materiały: pięć kostek lub kamyków o średnicy około 1 cm, do tej gry używano także zużytych hacli (elementów do mocowania podków)

zasady/przebieg:

Jest to jedna z najstarszych gier świata. Polega ona na podrzucaniu jednego kamienia w górę i jednoczesnym zgarnianiu reszty kamieni z ziemi i chwytaniu ich wszystkich w dłoń. Kamyki rozsypywane są na ziemi, piasku lub podłodze. Ważne, aby podłoże nie było zbyt szorstkie i twarde. Dobrze się gra na rozścielonym kocu lub podobnym materiale. Na początek gracz wybiera jeden z pięciu leżących kamyków i trzyma go w dłoni. Powinien podrzucić go do góry i w tym czasie zgarnąć któryś z leżących kamyków. Należy złapać kamień leżący na ziemi oraz zdążyć złapać kamień, który został podrzucony. Kamienie należy podrzucać i łapać tą samą dłonią.

Mając dwa kamienie w ręku trzeba jeden z nich podrzucić i kiedy ten jest w powietrzu podnieść z podłoża kolejny kamień. I tak dalej aż do podniesienia wszystkich kamieni w jedną dłoń.

Po zaliczeniu tego etapu, gracz przystępuje do łapania parami. Na podłożu są znów cztery kamienie a piąty w dłoni gracza. Piąty kamień podrzucony jest w górę i zanim spadnie należy podnieść dwa z leżących kamieni. Można na początek podrzucić kamień i przysunąć do siebie leżące kamienie, aby później łatwiej było je podnieść. To samo powtarzamy z pozostałymi dwoma kamieniami.

Na kolejnych etapach, według tych samych zasad, gracz łapie trzy i cztery kamienie.

W końcowym etapie gracz powinien wyrzucać kamienie położone na grzbiecie dłoni i łapać je na grzbiet dłoni.

Gracz kontynuuje podrzucanie i łapanie kamieni do momentu pomyłki, gdy ta nastąpi do gry przystępuje następny gracz.

Gra rozwija małą motorykę, uważność, koncentrację, zwinność, refleks, koordynację ręka – oko. Gra może skłaniać do refleksji dotyczących zasobów wsi i możliwości kreatywnego wykorzystywania do zabawy tanich, łatwo dostępnych materiałów.

4. Papierowe kule

Cel: aktywizacja uczestników

czas: 5 – 15 min.

materiały: gazety, makulatura

zasady/przebieg:

Zabawę można poprowadzić na boisku, na podwórku i w sali. Uczestników dzielimy na dwa zespoły. Każdy zespół dostaje mniej więcej tyle samo gazet (makulatury) i robi z nich kule. Teren gry dzieli się na pół tak, by każda drużyna miała swoje terytorium. Do podziału terenu najlepiej wykorzystać linę, której później użyć będzie można do innych zabaw.

Na dany znak obie drużyny zaczynają przerzucać papierowe kule na pole drugiej drużyny. Zadaniem graczy jest posiadanie jak najmniejszej liczby kul na swoim polu. Czas zabawy - zależnie od zacięcia graczy - ok. 3 minuty. Wygrywa drużyna, na której polu po przerwaniu gry było mniej kul. Zabawę można powtarzać kilka razy. Zbieranie kul warto

też poprowadzić w formie zabawy (konkurencji) -
która drużyna zbierze więcej kul.

Zabawy pochodzą ze zbiorów własnych.



Autorzy publikacji:

Anna Bochenek,
psycholog.

Moja droga zawodowa od 27 lat związana jest z pracą z dziećmi, młodzieżą oraz ich rodzicami. Towarzyszę im w radzeniu sobie z trudnościami. Jestem psychologiem, pedagogiem i terapeutą pracującym głównie w nurcie systemowym oraz poznawczo - behawioralnym. Na co dzień jestem pracownikiem poradni psychologiczno-pedagogicznej, prowadzę własny gabinet psychologiczny, pracuję w ramach projektów o charakterze społecznym, a także od kilku lat realizuję warsztaty umiejętności wychowawczych w ramach Szkoły dla Rodziców. Psychologię traktuję jako pasję, zaś odkrywanie przyczyn ludzkich zachowań jako wyzwanie.

Katarzyna Czereszewska, Dr Clown,
pedagog - specjalista pracy z rodziną, mediatorka rodzinna.

Przez 7 lat pracowałam w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Opolu. Stworzyłam tam i koordynowałam pracę Biura Pośrednictwa Pracy dla ponad 200 wolontariuszy. Prowadziłam też szkolenia zewnętrzne i wewnętrzne z kompetencji miękkich.

Od 15 lat pracuję w Biurze Zarządu Fundacji Dr Clown w Warszawie. Zajmuję się m. in. koordynacją pracy regionalnych oddziałów Fundacji, inicjowaniem i przebiegiem akcji CSR oraz fundraisingiem .

Wacław Idziak,
doktor socjologii.

Jestem językoznawcą, socjologiem, nauczycielem akademickim i animatorem społecznym. Pracuję na wsi i w mieście, z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. W mojej pracy ważne miejsce zajmują gry i zabawy. Służą mi one do uwalniania pozytywnych emocji oraz do tworzenia i wdrażania pomysłów na projekty społeczne, kulturalne i gospodarcze.

Tetiana Klaban

Mieszkam w Polsce od 8 lat. Interesują mnie sprawy polsko-ukraińskie. Prowadziłam badanie centrów usług społecznych. Obecnie uczę się pisać i realizować projekty innowacyjne. Moim hobby jest nordic walking - sporą część wolnego czasu poświęcam treningom oraz zawodom i uprawie kwiatów i warzyw.

Romana Krzewicka,
doradca zawodowy i animator, dyrektor ds. partnerstwa i rewitalizacji społecznej w CRSG.

Jestem specjalistką z zakresu rewitalizacji, profilaktyki zdrowia psychicznego i edukacji oraz wymyślania i testowania nowych rozwiązań z obszaru polityki społecznej. Jestem pomysłodawcą narzędzia do badania stanu zdrowia psychicznego (skorzystało z niego ponad 100 tys. osób) i wielu rozwiązań dla osób po terapiach w zakresie zdrowia psychicznego.

Justyna Młynarczyk,

Dr Clown, animator.

Ukończyłam animację społeczno-kulturową na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od 2016 roku działam zawodowo w sektorze organizacji pozarządowych. Zajmowałam się koordynowaniem grup wolontariuszy, prowadziłam projekty promocyjne, a także tworzyłam strategie dla organizacji. Od 2019 roku zarządzam małopolskim oddziałem Fundacji Dr Clown, dzięki której szerzę ideę terapii śmiechem w szpitalach i placówkach specjalnych. Swoją wiedzę przekazuję wolontariuszom, przygotowując ich do pracy z pacjentami oraz wykorzystuję w praktyce, samodzielnie działając jako wolontariusz. Z doświadczenia wiem, że uśmiech i śmiech wpływa pozytywnie na nasz organizm, dlatego chętnie dzielę się tą wiedzą, prowadząc zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży.

Katarzyna Szczęsna,

Dr Clown, menadżer uśmiechu. Doktor Clown, menadżer uśmiechu, pełnomocnik łódzkiego oddziału Fundacji „Dr Clown”.

Od ponad 10 lat jestem poszukiwaczem drogi do szeroko rozumianego uśmiechu. Studia archeologiczne zamieniłam na odkrywanie emocji drugiego człowieka, a zawód specjalisty public relations potraktowałam dosłownie – to, co mnie najbardziej interesuje to relacje i uśmiechnięte kontakty z otoczeniem.

Sandra Zawiasa,

Dr Clown.

Od kiedy tylko pamiętam, angażuję się w różnego rodzaju działania społeczne. Z terapią śmiechem związana jestem od 2013 roku, wtedy to po raz pierwszy wcieliłam się w postać

Doktora Clowna i zaczęłam nieść uśmiech dzieciom na szpitalnych korytarzach. Wierzę, że dzieląc się uśmiechem nie zmienimy całego świata, ale możemy zmienić cały świat choćby jednego dziecka – tu i teraz, w szpitalu. Poza szeregiem działań związanych z Fundacją Dr Clown, włączam się w życie społeczności lokalnej tworząc akcje pomocowe i wydarzenia dla mieszkańców z najbliższej okolicy. Kreuję i organizuję komercyjne eventy o charakterze rodzinnym na terenie całego kraju oraz aktywnie walczę o prawa zwierząt.

ThinkTank Nowa Przestrzeń Społeczna

Od niemal 20 lat wytwarzamy, gromadzimy, przekształcamy, upowszechniamy „wiedzę, myśli”.

W 2018 roku postanowiliśmy nazwać to co robimy od lat jako ThinkTank Nowa Przestrzeń Społeczna. ThinkTank jest po prostu zbiorem naszego doświadczenia wychodzącego z realizowanych projektów oraz odpowiedzią na potrzeby zmieniającego się otoczenia społecznego. Obecnie pracujemy w interdyscyplinarnym zespole. Pozwala nam to na wypracowywanie ciekawych innowacyjnych rozwiązań. W swojej pracy odpowiadamy na zapotrzebowanie w zakresie wiedzy czy też rozwiązań niezależnie od tego czy to jest Kancelaria Prezydenta RP, gmina czy też mała organizacja pozarządowa. W naszej pracy cenimy otwartość, niezależność a także możliwość nieskrępowanego wypowiedziania sądów i opinii oraz wspólnego poszukiwania rozwiązań.

Obecnie pracujemy nad nowymi rozwiązaniami w zakresie aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, imigrantami oraz osobami z wyzwaniami w zakresie zdrowia psychicznego.

Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość

Gdyby był przepis na nasze Stowarzyszenie to pewnie znalazłaby się tam szczypta renesansu, Bahausu, Młodej Polski, artes liberales czy też szczecińskiej secesji. Zaczynaliśmy skromnie od debat o tożsamości Szczecina, wydawnictw o historii jego dzielnic i okolicznych miejscowości. Organizowaliśmy wystawy (w Szczecinie, Berlinie i Krakowie – o Matkach Solidarności, uczestnikach Grudnia 1979, przedstawialiśmy portrety aktywnych obywateli z obu stron granicy), promowaliśmy osoby do nagród artystycznych Szczecina i jego honorowych obywateli. Potem nasz zespół zaczął się rozrastać, nasze zainteresowania poszerzyły się o rozwój praktyczny społeczności lokalnych, wspieraliśmy w rozwoju Nowe Warpno, byliśmy prekursorami ekonomii społecznej i systemowego spojrzenia na jej rozwój w regionie i w kraju. To co nas zawsze wyróżniało, to bycie z różnymi rozwiązaniami krok przed i myślenie systemowe. Przez te lata żeglowaliśmy z artystami, tworzyliśmy Nową Amerykę. Aktywnie wspieraliśmy rozwój ekonomii społecznej zarówno w naszym regionie jak i na poziomie krajowym. Ukoronowaniem tego była organizacja Ogólnopolskich Spotkań Ekonomii Społecznej w Szczecinie (kilkaset osób dyskutowało o ekonomii społecznej). Potem przeszliśmy Morze Czerwone i odbudowaliśmy zespół naszej organizacji. Dziś jesteśmy jedną z nielicznych organizacji, która potrafi skalować rozwiązania, przechodząc zarówno z poziomu lokalnego na poziom rozwiązań systemowych i z poziomu rozwiązań systemowych na poziom lokalny. Szczególne miejsce w naszej pracy zajmuje obszar zdrowia psychicznego – zbudowaliśmy zarówno narzędzie do autodiagnozy jak i szereg narzędzi wspierających osoby z wyzwaniami w tym obszarze. Współpracujemy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej tworząc nowe rozwiązania w zakresie kształtowania instrumentów wsparcia

dla osób bezrobotnych i niepełnosprawnych oraz migrantów. Nie zapominamy też o tym od czego zaczęliśmy naszą przygodę ze Stowarzyszeniem. Co roku organizujemy kilka wystaw na temat naszej tożsamości „Kapitanowie”, „Portrety szczecinian”, Sadzimy również „Drzewka pamięci” kolejnym szczecinianom, którzy tworzyli to miasto a są pochowani gdzieś w Polsce.

Lubimy chodzić własnymi drogami. Na co dzień pracujemy w zespole, uprawiamy pomidory, a z winogron robimy wino. I tak od 2004 roku.

