

Kronikarz Wspomnień - Dziadku, opowiedz mi swoją historię

SCENARIUSZ

Aktywność: **Kronikarz Wspomnień - Dziadku, opowiedz mi swoją historię**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	2-10 osób
Miejsce	Pomieszczenie
Organizacja	cykliczny

Wprowadzenie

Aktywność polega na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni do wspólnych rozmów i dzielenia się doświadczeniem życiowym. Uczestnicy pracują nad stworzeniem namacalnego artefaktu – osobistej książki wspomnień, która ma być prezentem i dziedzictwem dla ich wnuków. Spotkania mają formę męskiej grupy dyskusyjnej, skupionej na konkretnych, rzeczowych pytaniach o przeszłość (np. o narzędzia pracy czy ważne wydarzenia historyczne).

Cel

Zbudowanie bezpiecznej przestrzeni dla starszych mężczyzn do integracji i rozmowy poprzez dzielenie się doświadczeniem życiowym. Stworzenie namacalnego artefaktu – osobistej książki wspomnień, stanowiącej prezent i dziedzictwo dla rodziny (wnuków). Trening funkcji poznawczych, stymulacja pamięci autobiograficznej (profilaktyka demencji). Wzmocnienie poczucia własnej wartości, sprawczości i bycia potrzebnym.

Dla kogo

Mężczyźni w wieku 60+. Szczególnie panowie po przejściu na emeryturę, odczuwający pustkę po zakończeniu aktywności zawodowej, narażeni na izolację społeczną. Wymagana podstawowa sprawność poznawcza (w przypadku trudności z pisaniem dopuszczalna asysta lub nagrywanie).

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnoza lokalna i budowa partnerstw.

Zmapuj zasoby w społeczności. Sprawdź, ilu mężczyzn korzysta z oferty Twojego ośrodka. Skonsultuj pomysł z lokalnymi liderami opinii (Radny, Prezes osiedla, prezes zarządu ogródków działkowych). Nawiąż partnerstwo z lokalną biblioteką lub rzemieślnikiem introligatorem.

2 Krok 2: Zadaniowa rekrutacja.

Unikaj słów takich jak „terapia”, „grupa wsparcia” czy „warsztaty literackie”. Używaj języka zadaniowego: „Tworzymy wyjątkowy prezent dla rodziny”. Skieruj informację nie tylko do seniorów, ale też do ich partnerek i dorosłych dzieci, które często są inicjatorami ich wyjścia z domu.

3 Krok 3: Realizacja cyklu spotkań (Warianty działania).

Minimum: Zakup gotowych książek do uzupełniania. Spotkanie dzieli się na luźne rozmowy przy kawie, wyciszoną pracę własną z odpowiedziami na 2-3 konkretne pytania z książki oraz dobrowolne dzielenie się tymi opowieściami na forum. Maximum (np. z dostępem do pracowni rzemieślniczej): Projekt zostaje rozszerzony o moduł introligatorski. Uczestnicy od zera sami tworzą, zszywają i oprawiają swoje księgi. Działanie manualne silnie podnosi prestiż zadania („zrobiłem to sam”) i zdejmuje stres związany z samym pisaniem.

4 Krok 4: Finał i ewaluacja.

Zamknięcie cyklu uroczystym spotkaniem z udziałem rodzin i wnuków, połączone z oficjalnym wręczeniem książek. Opcjonalnie: organizacja mini-wystawy w holu instytucji, na której (wyłącznie za wyraźną zgodą autorów!) zaprezentowane zostaną anonimowe fragmenty najciekawszych opowieści i starych zdjęć.

Potrzebne zasoby

Kameralna sala (stoły w układzie podkowy, aby uczestnicy widzieli swoje twarze). Prowadzący (moderator, niekoniecznie literat – kluczowa jest umiejętność aktywnego słuchania, zadawania pytań pogłębiających i dbania o dynamikę męskiej grupy). Półprodukty: gotowe dzienniki wspomnień do uzupełniania (dostępne na rynku księgarskim) lub notesy, teczki i wydrukowane zestawy pytań. Dostęp do skanera/drukarki (do kopiowania starych fotografii). Opcjonalnie (moduł warsztatowy): materiały introligatorskie (tektura, kleje, nici, płótno do oprawy, narzędzia tnące). Poczęstunek

Wskazówki

Męski rytuał: Wprowadź stały rytuał otwarcia i zamknięcia spotkania, budujący ramy i przewidywalność. Pozwalaj na dygresje: Dla osamotnionych starszych mężczyzn sama możliwość swobodnego wygadania się i przebywania w męskim gronie ma często znacznie większą wartość niż idealnie uzupełniona książka. Brak ocen: Unikaj jakiegokolwiek oceniania czy poprawiania stylistyki tekstów. Artefakt ma być w 100% autorskim dziełem seniora. Pytania ratunkowe: Przygotuj bardzo konkretne, rzeczowe pytania na wypadek, gdyby grupa miała blokadę w mówieniu (np. „Ile kosztował bochenek chleba, gdy miałeś 20 lat?” lub „Jakich narzędzi w pracy używał Twój ojciec?”).

Element rywalizacji

Wspólne wyzwanie (Cel grupowy): Zamiast rywalizować między sobą (co przy osobistych wspomnieniach jest niewskazane), grupa realizuje wspólny cel opisania np. wylosowanych lat np. co się istotnego wydarzyło w 1975 roku, albo gdzie oglądałeś mecze o Mistrzostwo Świata w piłce nożnej w 1982 roku w Hiszpanii.

Bariery i zalecenia

Brak umiejętności literackich / brzydkie pismo: Zapewnij uczestników, że liczy się autentyczność historii, a nie kaligrafia. Dopuszczalne, a wręcz wskazane jest pisanie hasłowe. Trudne emocje: Ryzyko poruszenia bolesnych wspomnień związanych ze stratą lub trudną przeszłością. Prowadzący musi moderować spotkania z dużą empatią, upewniając się, że w grupie panuje zasada bezwzględnej poufności. Formalności: Standardowe zgody RODO oraz zgody na utrwalenie wizerunku w przypadku dokumentacji fotograficznej z finału.

Linki i inspiracje

Projekt ShedBox (Men's Sheds, Australia): Inicjatywa cyfrowego storytellingu w Męskich Szopach. Starsi mężczyźni, pracując w warsztacie, korzystają z prostej aplikacji do nagrywania 2-minutowych wspomnień audio (często związanych ze starymi narzędziami czy pracą fizyczną), co świetnie przełamuje barierę strachu przed pisaniem. Dzienniki „My Grandfather's Life” / Seria „Dziadku, opowiedz mi swoją historię”: Gotowe, drukowane książki-wywiady z podpowiedziami (promptami) dostępne powszechnie w księgarniach. Stanowią doskonałą, gotową matrycę pytań (od dzieciństwa, przez pierwszą pracę, po refleksje o świecie) do skopiowania na potrzeby warsztatów. W Polsce w księgarniach są analogiczne publikacje gotowe do uzupełnienia treścią.