

Scenariusz: WOLONTARIAT – SPOTKANIE DLA SENIORÓW, KTÓRZY CHCĄ ZOSTAĆ WOLONTARIUSZAMI W PROJEKCIE PRZYRODNICZO-TERAPEUTYCZNYM

Cele zajęć

Uczestnik:

- Rozumie czym jest wolontariat
- Wie co chce/może robić w ramach wolontariatu przyrodniczo-terapeutycznego

Metody pracy

- rozmowa
- wykład

Formy pracy

indywidualna, grupowa, zbiorowa

Materiały i pomoce potrzebne do przeprowadzenia zajęć

zestawy do notowania (kartka+długopis), tablica lub flipchart

Przygotowanie do zajęć

zaplanowanie czasu i miejsca spotkania - min. 1,5-max 3 godziny; ustawienie w kręgu siedzeń dla uczestników



Przebieg zajęć

- Prowadzący definiuje czym jest wolontariat i przedstawia generalne, najważniejsze założenia wolontariatu
- Prowadzący pyta uczestników o ich doświadczenia związane z wolontariatem – dyskusja. Prowadzący i uczestnicy tworzą mapę myśli doświadczeń i skojarzeń uczestników związanych z wolontariatem
- Prowadzący przedstawia koncepcje Ornitoterapii i wolontariatu przyrodniczo-terapeutycznego
- Prowadzący pyta uczestników o to co lubią robić, jakie są ich zainteresowania i hobby. Może mają jakieś talenty czy specyficzne zdolności (np. plastyczne, kulinarne, fotograficzne). Notuje pomysły na tablicy. Wraz z uczestnikami przeprowadza burzę mózgów – Jak można wykorzystać te rzeczy w ramach wolontariatu przyrodniczego?
- Prowadzący pyta uczestników o ich emocje związane z wolontariatem? Jak się czują pomagając innym? Co ich do tego motywuje?



Materiały dla prowadzącego

Wzór przykładowego grafiku ustalanego na kolejnych spotkaniach z koordynatorem wolontariatu

Nr porządkowy /Data / godziny/ miejsce/ aktywność/ potrzebne materiały/uwagi

Nr	Uczestnik	Data	Godzina	Miejsce	Aktywność	Materiały	Uwagi
1.	Np. Jan Kowalski	30.05	9:00-10:00	DPS	Zebrań od mieszkańców pytań dotyczących ptaków, które posłużą do stworzenia dedykowanego wykładu	Kartka, długopis	Telefon do koordynatora i przekazanie mu zebranych pytań
2.	Np. Janina Kowalska	31.05	11:00-14:00	Ośrodek rehabilitacji ptaków	Karmienie piskląt; prace porządkowe	Strój roboczy; drugie śniadanie	Potrzeba zorganizowani a przejazdu - TAXI
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							



Scenariusz: SUPERWIZJA

Celem superwizji w ornitoterapii jest udzielenie wsparcia seniorom i bieżąca rozmowa o ich emocjach związanych z ptakami, wolontariatem i pracy w grupie.

Poniżej proponujemy konkretne tematy/pytania do poruszenia na spotkaniach superwizyjnych. Superwizja grupowa dla grupy 10 wolontariuszy powinna trwać min. 2 godziny, max 3 godziny. Superwizja indywidualna – 1 godzina.

SUPERWIZJA GRUPOWA DLA GRUPY WOŁONTARIUSZY SENIORÓW

Pytania do wspólnej dyskusji:

Jakie emocje towarzyszą Wam w związku z ornitoterapią/kontaktem z ptakami/nowymi wyzwaniem?

Czy potrzebujecie wsparcia w związku z opieką z ptakami/pracą w grupie/ organizacją ?

Czy jakieś wyzwania okazały się dla was trudne/niepokojące?

Z czego jesteście najbardziej dumni?

Czy chcielibyście podzielić się z grupą swoimi doświadczeniami?

Czy macie pytania do grupy w związku z ich sposobami na rozwiązywanie konkretnych trudności/wyzwań?

Czy chcielibyście podzielić się z grupą swoimi refleksjami dotyczącymi ornitoterapii?

Tematy do wspólnego omówienia:

Jakie aktywności/działania są dla mnie największym wyzwaniem?

Jakie aktywności/działania są dla mnie najprzyjemniejsze?

Czy jakieś aktywności wolę wykonywać w grupie/indywidualnie?

Pomysły na nowe działania w które można się zaangażować



SUPERWIZJA INDYWIDUALNA DLA SENIORA WOLONTARIUSZA

Pytania

- Jak się czujesz?
- Jakie są twoje cele związane z ornitoterapią? Czy udaje ci się je realizować?
- Czy chciałbyś podzielić się swoimi doświadczeniami z ornitoterapii?
- Czy coś było dla ciebie wyzwaniem/ sprawiło ci trudność?
- Czy coś mogłoby być lepiej/inaczej?
- Czy dzięki ornitoterapii coś w twoim życiu/samopoczuciu jest inaczej?
- Czy jest coś o czym chciałbyś porozmawiać?
- Co możesz zrobić dziś/do następnego spotkania aby było lepiej/inaczej?
- Czy czujesz że udało Ci się nawiązać bliższy kontakt/relacje z ptakiem/przyrodą?

Tematy do rozmowy

- Samopoczucie i emocje z jakimi uczestnik mierzy się zarówno w trakcie ornitoterapii jak i poza nią
- Relacja z ptakiem i przyrodą
- Relację z grupą/pracownikami ośrodka
- Potrzeba wsparcia



ROZWIĄZYWANIE TRUDNOŚCI

W sytuacji gdy osoba starsza przeżywa trudności związane z ornitoterapią, relacją w grupie, relacją z ptakiem, zdrowiem czy innymi życiowymi wyzwaniami, możemy zastosować techniki Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Należy jednak pamiętać, że w przypadku poważnych trudności wskazane jest skonsultowanie się ze specjalistą tj. psychologiem/terapeutą/psychiatrą. Ornitoterapia jest narzędziem wspomagającym i wpływającym korzystnie na dobrostan, a nie odrębną, certyfikowaną psychoterapią.

Przydatne techniki:

- „Pytanie o cud” (opis w scenariuszach)
- Skalowanie – wspólne stworzenie skali dotyczącej obecnej sytuacji. Na skali określamy punkt 0 – czyli najgorzej jak może być, punkt 10 – czyli najlepiej jak może być, następnie pytamy uczestnika gdzie on sam jest na tej skali, w jakim punkcie. Definiujemy co oznacza ten punkt. Następnie pytamy – Czemu nie jest gorzej? Co sprawia, że nie jest np. na -15? Jakie są jego zasoby? Czy kiedyś był już w takim miejscu skali i sobie poradził? Co mu wtedy pomogło? Następnie pytamy po czym pozna, że przesunął się na skali bliżej 10. Co oznacza zrobić krok do przodu? Co może zrobić już teraz aby zbliżyć się do 10? Co może mu w tym pomóc?
- Pytania pomocnicze:
 - Co sprawia, że czujesz się lepiej?
 - Co poradziłbyś w takiej sytuacji przyjacielowi?
 - Co poradziłaby Ci w takiej sytuacji ważna dla ciebie osoba/autorytet?
 - Co to mówi o tobie, że radzisz sobie mimo tego, że teraz jest ci ciężko?
 - Jakie twoje cechy/zasoby mogą ci pomóc w tej sytuacji?
 - Po czym poznasz, że jest lepiej?
 - Po czym Twoi bliscy poznają, że jest lepiej?



- Ćwiczenie: Wypisz swoje zasoby w poszczególnych kategoriach:

Zainteresowania i
hobby: co mnie
interesuje?

Wiedza: co wiem?

Umiejętności: co
potrafię zrobić?

Wartości: czym
kieruje się w życiu?

Dobra materialne: co
mam i jest dla mnie
cenne?

Doświadczenie:
czego
doświadczyłem w

Motta życiowe: co
powtarzam sobie i
innym?

Bliscy: Kto jest ważny
w moim życiu?

Wykształcenie:
edukacja, kursy,
staże, szkolenia

Praca: kim jestem
lub kim mógłbym być
w życiu?

Osobowość: co cenię
w sobie? co cenią
inni?

Fizyczność: za co
jestem wdzięczny
ciału?

