

Metodologia dla pracowników młodzieżowych



**Kierowanie Wyzwaniami
od Problemu do Wyzwania!**

**ERASMUS +
CHALLENGED!**

Projekt nr. 2020-3-LT02-KA205-007230



**Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Ten projekt (2020-3-LT02-KA205-007230) został sfinansowany ze środków Komisji Europejskiej. Nasza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy jej autorów i Komisja Europejska nie będzie ponosić odpowiedzialności za jakiegokolwiek działanie podjęte przy użyciu informacji zawartej w tym materiale.



Methodologię rozwinięto i opracowano przez wspólny wkład wszystkich sześciu organizacji partnerskich uczestniczących w projekcie - została udostępniona w wersji elektronicznej we wrześniu 2022.

Rozdział	Str.
Wprowadzenie	1
1. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Psychologię	3
2. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Zajęcia na Świeżym Powietrzu	33
3. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Filozofię	61
4. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Sport	95
5. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Sztukę	126
6. Radzenie sobie z wyzwaniami przez Rozwój Osobisty	155
WNIOSKI KOŃCOWE	185

WPROWADZENIE

Projekt Erasmus+ „CHALLENGED!” jest ukierunkowany na doskonalenie umiejętności pracowników młodzieżowych i młodych ludzi oraz podnoszenie świadomości w zakresie edukacji emocjonalnej i wzmacniania osobowości, stymulowanie i udoskonalanie młodzieży, z którą pracujemy, w szczególności mieszkającej na obszarach wiejskich oraz tych, którzy realizują swoje zadania w regionach napotykaających na wyzwania gospodarcze, społeczne i kulturowe. Szkolenie młodych ludzi na obszarach wiejskich zasadniczo oznacza pomaganie im w przekształceniu się w ludzi bardziej pewnych siebie i produktywnych, zdolnych do stosowania realistycznych rozwiązań dla pokonywania wyzwań oraz zdolnych do wzięcia odpowiedzialności za własną przyszłość. W tym celu wykorzystamy techniki równowagi osobistej, stymulacji emocjonalnej, twórczego rozwoju, rozwijania talentów i wychowania w wartościach tradycyjnych kultur i rozwoju osobistego, szczególnie tych związanych ze wsią i przyrodą, z głęboką refleksją nad własnym życiem oraz kreatywne i partycypacyjne metody pozaformalne.

Główne **cele działań** będą obejmować:

- Stworzenie przewodnika roboczego, zawierającego narzędzia, ćwiczenia i działania pracującymi nad edukacją emocjonalną i wzmacnianiem pozycji młodych ludzi na obszarach wiejskich oraz z trudnościami społecznymi, kulturowymi i ekonomicznymi
- Polepszenie jakości pracy facylitatorów poprzez podnoszenie ich kompetencji (wiedzy, umiejętności, wartości, zachowań) na rzecz zaspokojenia potrzeb osób defaworyzowanych w zakresie wrażliwości, empatii i zrozumienia
- Promowanie rozwoju młodych ludzi na obszarach wiejskich iw regionach, w których trudności gospodarcze, społeczne i kulturowe pozostają najbardziej widoczne, aby spełnić potrzeby młodzieży zmarginalizowanej, zapewniając im narzędzia umożliwiające ich włączenie i rozwój osobisty
- Wspieranie włączenia, równości i poczucia własnej wartości młodych ludzi z obszarów wiejskich poprzez ułatwianie im aktywnego udziału w życiu społecznym, szkolenie osobiste oraz doskonalenie umiejętności zawodowych i ducha inicjatywy

	1	
--	---	--

- Propagowanie edukacji emocjonalnej i wzmocnienie pozycji młodzieży, promowanie różnorodności i przekazywanie podstawowych wspólnych wartości naszego społeczeństwa

Wstępnie należy zauważyć, że każde podejście do szkolenia musi uwzględniać specyfikę terytorium oraz dynamikę ekonomiczną, społeczną i kulturową panującą w społecznościach. Należy również zidentyfikować zawody i potencjał rozwojowy danego obszaru, podkreślając nie tylko jego mocne strony, ale także niedociągnięcia/szanse lepszego ukierunkowania interwencji szkoleniowych.

Rozwój umiejętności i zdolności musi odnosić się do konkretnej i aktualnej rzeczywistości gospodarczej, społecznej i terytorialnej, w której można przewidzieć ich opłacalne wykorzystanie.

Procesy zrównoważonego rozwoju społeczności wiejskich stanowią złożone procesy, w których wiele czynników biologicznych, społecznych, kulturowych i ekonomicznych interweniuje i wzajemnie na siebie wpływa. Czynniki te będą współzależne, dlatego towarzyszenie wyżej wymienionym procesom wymaga kompleksowej strategii, łączącej różne wizje, dyscypliny i tematy.

Dopiero wychodząc od tych nieuniknionych założeń realne będzie zbudowanie ścieżek uwzględniających rzeczywiste potrzeby podmiotów, ich braki, wady nie tylko ekonomiczne i organizacyjne, ale także społeczne i psychologiczne.

Wzrost zakresu wyzwań nie jest w rzeczywistości związany wyłącznie ze wsparciem ekonomicznym i możliwościami szkoleniowymi, ale także z aspektami psychologicznymi, takimi jak rozwój poczucia własnej wartości, nabywanie proaktywnych postaw, poprawa umiejętności komunikacyjnych i relacyjnych. Sukces młodych ludzi na obszarach wiejskich zależy od wszystkich tych warunków, które mają być realizowane sprawnie i wzajemnie się wspierać.

Nasza metodologia jest przewodnikiem dla facylitatorów (pracowników młodzieżowych) zainteresowanych pracą nad tematyką umiejętności ludzkich i

	2	
--	---	--

projektami życiowymi, zarówno w prywatnych, jak i publicznych instytucjach edukacyjnych, oferującym materiały edukacyjne, które promują uznanie ludzkich zdolności młodych ludzi jako motor napędowy ich rozwoju ludzkiego i społecznego, sterując ich ku właściwym celom i zadaniom.

Ta metodologia jest przeznaczona dla Ciebie, jako potencjalnej osoby zajmującej się edukacją młodzieży, aby mieć konceptualne informacje na temat roli, którą powinieneś odgrywać, stawiać czoła teoriom i metodologiom zarządzania, aby promować ten rozwój.

Wierzmy, że owa metodologia przyniesie korzyści nie tylko edukatorom wiejskim, ale także innym organizacjom zajmującym się tematyką rozwoju, które chcą towarzyszyć młodym ludziom na ekscytującej ścieżce zarządzania wyzwaniami.

Twoim celem jako moderatora dzięki wykorzystaniu jednego z 6 obszarów zastosowania 9-stopniowego procesu na małej grupie młodych ludzi będzie:

- podniesienie samooceny młodych ludzi
- podwyższenie motywacji do pozytywnych zmian w swoim życiu
- budowanie większego zaufania do siebie, aby wyznaczać i osiągać cele
- zwiększenie poczucia przynależności do grupy i małej społeczności
- tworzenie coraz lepszego zaufania między młodymi ludźmi a facylitorem
- zapewnienie przestrzeni dla sieci społecznościowych
- zdobywanie nowych kompetencji przekrojowych (wiedza, umiejętności, postawy, zachowania) z wykorzystaniem metod edukacji pozaformalnej

Pozwoli Ci to wyjaśnić różnice między funkcjami **facylitatora, konsultanta lub trenera**, pomoże Ci wspierać młodzież z obszarów wiejskich w stawianiu czoła wyzwaniom poprzez praktyczne zajęcia, na 6 różnych obszarach zainteresowań takich jak psychologia, zajęcia na świeżym powietrzu, filozofia, sport, sztuki i rozwój osobisty oraz podpowie, jak wspierać współpracę z psychologami.

ROLA FACYLITATORA

	3	
--	---	--

Chociaż nie dzieje się tak w kompletnie wiejskiej rzeczywistości, pozycja facylitatora nie jest łatwa, gdy trzeba działać w następującym kontekście: trzeba pomóc młodemu człowiekowi stanąć naprzeciw paradygmatom i oporom zarówno własnym, jak i kontekstu społecznego, żeby awansować w życiu i osiągać sukcesy w swoich pomysłach oraz rozwoju osobistym.

Możesz napotkać następujące wyzwania:

- niska samoocena
- postawy wynikające z opinii lub decyzji kilku osób na bazie lokalnych reguł społecznych, religijnych, ekonomicznych lub politycznych
- utrzymywanie nadziei, że ktoś z zewnątrz przyjdzie i rozwiąże dane problemy
- uprzedzenia
- rezygnacja, fatalizm i pesymizm
- brak chęci zaangażowania się w rozwiązywanie problemów
- brak inicjatyw zmierzających do zmiany obecnych warunków
- ograniczenia w wyrażaniu siebie
- częste konflikty często charakteryzujące się silną agresją
- pohamowanie znajomych kontekstów
- ograniczenia kulturowe w celu poszerzenia sieci kontaktów

W tej metodologii postaramy się przedstawić kilka kluczy, które mogą pomóc Ci skuteczniej radzić sobie z takimi sytuacjami.

Funkcja/rola facylitatora jest bardzo zbliżona do roli trenera, chociaż może przejąć niektóre aspekty innych modeli towarzyszenia. Zadanie towarzyszenia facylitatorowi obejmuje szereg konkretnych działań, które ogólnie można podsumować następująco:

	4	
--	---	--

- Zadawaj młodym uczniom pytania, aby dowiedzieć się, jak wyglądają ich odczucia na temat szkolenia, ich ewolucji w procesie uczenia się, możliwości, jakie mogą znaleźć w celu realizacji swojego projektu i innych aspektów ich rozwoju. W kontekście facylitacji, ważniejsza niż wiedza o tym, czy koncepcja została zrozumiana, ważna jest pojęcie, jak uczestnik myśli o praktycznym zastosowaniu koncepcji w swoich wyzwaniach. Preferowane będą bardziej otwarte pytania, takie jak:

1. *Jak myślisz, w jaki sposób taka koncepcja – lub takie ćwiczenie – może ci się przydać na przyszłość?*
2. *Jakie jest Twoje stanowisko w tej sprawie?*
3. *Co sądzisz o zastosowaniu tej wiedzy?*
4. *Jak myślisz, co może pomóc ci być bezpieczniejszym?*

Chodzi nam o to, żeby młody człowiek mógł zareagować wyrażając swoje uczucia tak bardzo, jak to możliwe. Jeśli nie mogą odpowiedzieć od razu lub pozostają zdezorientowani jak zastosować to, czego się nauczyli, pytania facylitatora będą miały na celu znalezienie przyczyn tej niepewności, aby w miarę możliwości zadać pytania, które służą do zastanowienia się nad sensownymi rozwiązaniami. Wsłuchuj się, co młodzi mają do powiedzenia o swoich potrzebach, o tym, co ich trapi, ale także o ich nadziejach i toku myślenia, co powinni robić. Za pomocą pytań i zaufania, które nawiązałeś z młodym podopiecznym, musisz być w stanie tego kogoś wesprzeć, określić jej potrzeby oraz umiejętności, zidentyfikować mocne i słabe strony, zweryfikować nadzieje i obawy. Bardzo ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na język, jakim posługuje się młody człowiek, na to, jak opowiada o wydarzeniu, jak konstruuje słowa. Szczególnie ważne jest zidentyfikowanie przyczyn, którym przypisują swoje problemy, na przykład, czy będą przypisane przyczynom wewnętrznym albo zewnętrznym. Przy tym wszystkim facylitator musi potrafić ułatwić młodemu człowiekowi zastanowienie się nad swoją sytuacją, obserwację siebie w procesie podnoszenia swoich umiejętności.

	5	
--	---	--

Opierając się na tych założeniach ramowych facylitator będzie mógł wskazać inne potencjalne sposoby postrzegania rzeczywistości, pomagając młodemu człowiekowi przedefiniować swoje hipotezy i sposób analizowania problemów. W ten sposób facylitator nie powinien wdzierać się w świat młodych ludzi i modyfikować go w sposób autorytarny, ale raczej współdziałać z młodym człowiekiem w planowaniu zadań, które pomogą mu zmierzać naprzód, przekształcając sytuację wyjściową, towarzysząc młodym w ich podróży.

- Zaplanuj spotkania uzupełniające, które wykorzystuje się do okresowej oceny ewolucji młodej osoby poprzez refleksję nad różnymi sytuacjami, których doświadcza. Po przejściu pewnej fazy, w której młodzież i facylitator zgodzili się na określone zadanie, będziesz musiał ponownie zadać młodemu człowiekowi pytania, które skłaniają do refleksji nad doświadczeniem: co jego zdaniem zadziałało dobrze/źle i jak to wypadło w Twojej opinii, ponieważ obserwowałeś sytuację; jak czuli się podczas zadania; w czym ich zdaniem otrzymali pomoc; co sprawiłoby i pomogłoby im osiągnąć więcej, jak postąpiliby, gdyby znowu mieli zrobić to samo. Nowy proces refleksji musi stać się punktem wyjścia dla nowego programu działań, który będzie przechodzić przez nowe i odmienne fazy.

Do tej pory zbadaliśmy rolę facylitatora jako towarzysza, nadzorującego proces rozwojowy podejmowany przez uczestnika.

Przedstawimy teraz inne funkcje/role z ich cechami charakterystycznymi, które mógłbyś pełnić w zajęciach z młodzieżą, jeśli uważasz, że jesteś do nich przygotowany.

KONSULTANT

Zwykle jest to osoba posiadająca specjalistyczną wiedzę na określony temat. Konsultantów często się wzywa, gdy cokolwiek się komplikuje. W niektórych przypadkach przyczyny tych problemów będą nieznane, w innych bardziej rozpracowane, ale bez wiedzy jak zdiagnozować problem. Dlatego młodzież przypisuje konsultantowi umiejętność pomagania mu w identyfikacji przyczyn problemów i/lub ich

	6	
--	---	--

rozwiązaniu. Czasami rolą konsultanta jest znalezienie źródła problemu, następnie pomoc w znalezieniu rozwiązania. Przy innych sytuacjach doradztwo jest ukierunkowane na zapobieganie błędom, planowanie albo wdrażanie dobrych praktyk. Konsultacje mogą być prowadzone przez różnych specjalistów, gdy młodzi ludzie potrzebują porady. Powinni oni zostać skierowani do jednego konkretnego eksperta w temacie, w którym szukają porady. Dla przykładu, jeżeli młody człowiek musi opracować plan założenia warsztatu ze złożoną technologią lub gdy potrzebuje opracować broszury i branding dla osobistego projektu.

TRENER

Orientacja koncentruje się na priorytetach i potrzebach młodzieży oraz na napotykanym problemach do ich rozwiązania. Nie będzie to rekomendowanie zachowań potwierdzonych doświadczeniem trenera (jak w przypadku mentora) ani zastosowanie konkretnej wiedzy w rozwiązywaniu problemów (jak w przypadku doradcy) czy wreszcie promowanie wsparcia psychologicznego (domena psychologa). W tym przypadku osoba otrzymująca pomoc poprzez coaching powinna mieć dość jasny obraz swojej sytuacji i rozważać działania, które ją zmieniają. Sposobem wykonywania pracy przez trenera jest zadawanie pytań. Stawianie właściwych pytań pomoże zrozumieć pewne sytuacje, jak młody człowiek je odczuwa, jak chciałby się czuć oraz co powinien zrobić i pomyśleć, aby się tak czuć. Trenerzy niekoniecznie muszą stanowić ekspertów w określonej dziedzinie interwencji, ale powinni przynajmniej znać zadania i obowiązki, które się z tym wiążą. Trener pomaga odkryć zdolności, których młody człowiek czasem nie posiada, aby „wydobyć” z niego to, co najlepsze. Muszą tylko kierować właściwe pytania pod adresem podopiecznych. Jakie pytania będą uważane za „dobre pytania” z trenerskiego punktu widzenia? Takie, które skłaniają człowieka do refleksji nad tym, co robi, nad własnymi postawami i zdolnościami.

KOŃCOWE WYZWANIE - DZIAŁANIE UZUPEŁNIAJĄCE

Wyzwanie z zakresu metodologii opiera się na wyrobieniu nawyków, które należy powtarzać minimum 21 dni z rzędu. Takie podejście jest zgodne z zaleceniami

	7	
--	---	--

psychologów oraz neurologów i musi być przeprowadzone z młodzieżą na zakończenie zajęć. Facylitatorzy powinni motywować młodych ludzi do wdrożenia nawyku/drobnej czynności, która pomoże im rozwijać się jako ludzie i/lub profesjonalści. Takie działanie powinno trwać 21 dni z rzędu po głównej aktywności.

Zapoznając się z kilkoma przykładami poniżej przygotujmy sobie listę, którą można zebrać od młodych ludzi podczas etapu refleksji:

- czytać książkę codziennie przez co najmniej 30 minut
- znaleźć każdego dnia przynajmniej 1 pozytywny aspekt swojego dnia i zanotować
- znaleźć hobby, które chcielibyśmy uprawiać i pracować nad nim co najmniej 20 minut dziennie
- wykonywać ćwiczenia fizyczne, według własnej woli, przez co najmniej 15 minut każdego dnia
- codziennie zastąpić niezdrową przekąskę przynajmniej 1 zdrową przekąską (np.: surowe owoce, warzywa, orzechy itp.)
- jeść i pić bez dodatku cukru (np.: desery, soki itp.)
- zapisywać codziennie wszystkie złe słowa/przekleństwa, które zastąpimy miłymi słowami
- sporządzić krótką listę afirmacji i czytać każdego ranka

Facylitatorzy będą korzystać z Cyfrowego Dziennika Wyzwań, żeby śledzić postępy swoich podopiecznych, stale się z nimi komunikować i motywować ich do zaangażowania się w 21-dniowe wyzwanie.

Po 21 dniach prowadzący muszą zorganizować spotkanie ze wszystkimi uczestnikami, którzy podjęli dane wyzwanie. Celem będzie refleksja nad tym, jak poradzili sobie z własnymi indywidualnymi wyzwaniami, co się zmieniło, czego się z tego nauczyli. Facylitator może wybrać jedną z metod ewaluacji opisanych w 9-tym kroku tej metodologii.

	8	
--	---	--

Rozdział PIERWSZY

RADZENIE SOBIE Z WYZWANIAM I PRZEZ PSYCHOLOGIĘ

Psychologia jest nauką badającą stany psychiczne w procesach emocjonalnych, poznawczych oraz behawioralnych na poziomie świadomym i nieświadomym, a jej celem jest promowanie dobrostanu psychicznego i powrotu do zdrowia po zaburzeniach.

Młodzież z regionów wiejskich bardzo często żyje w warunkach, które mogą wystawić ją na większe ryzyko psychologiczne, lecz także na pewne czynniki ochronne.

Doradztwo psychologiczne to typowa czynność zarezerwowana dla dyplomowanych psychologów i jest to bardzo delikatny temat, którym powinni zajmować się certyfikowani profesjonaliści.

Tak czy inaczej, niektóre badania dotyczące postrzegania zawodu często przedstawiają pewne uprzedzenia w odbieraniu psychologów, co może stanowić poważne przeszkody dla wszystkich młodych ludzi potrzebujących tego konkretnego rodzaju wsparcia.

Waszą rolą, jako facylitatorów młodzieży, będzie wspieranie młodych ludzi w zgłaszaniu potrzeby wsparcia psychologicznego, identyfikowanie potencjalnych trudności do oceny i terapii przez psychologów, sprzyjanie lepszemu zrozumieniu problemów zdrowia psychicznego, walka ze stygmatyzacją związaną z chorobami psychicznymi i

propagowanie psychologów jako profesjonalistów zajmujących się nie tylko zaburzeniami, ale także promocją dobrostanu psychicznego.

ETAP 1 – POZNANIE SIĘ NAWZAJEM

Znajomość siebie samego jest bardzo przyjemnym zajęciem, które można realizować w grupach młodzieżowych i można wykonywać na kilka sposobów. Jest to ponadto okazja dla Wychowawców Młodzieży do stworzenia pozytywnego klimatu przed wdrożeniem innych grup.

Proponujemy to ćwiczenie, aby stworzyć miłe otoczenie w ramach przygotowań do dalszych zajęć.

ĆWICZENIE



Struktura: pojedyncza prezentacja z informacją zwrotną



Czas trwania: 30 minut - 1 godzina



Materiały i narzędzia: długopisy, listy i papier

	10	
--	----	--



Liczba uczestników: nie więcej niż 12

- Każdy uczestnik musi przygotować 3-minutową autoprezentację i wygłosić przemówienie przed innymi uczestnikami.
- Słuchacze wpisują pozytywny przymiotnik dotyczący wrażenia, jakie wywarł na nim mówca, i dołączają dokument do listów. Można używać tylko pozytywnych przymiotników. Należy zachęcić uczestników do znalezienia pozytywnych cech u innych.
- Mówca otrzymuje listy od innych uczestników.
- Wszyscy uczestnicy dokonują autoprezentacji.
- Po otrzymaniu wszystkich informacji zwrotnych każdy uczestnik przeczyta otrzymane oceny.

Podajemy tutaj kilka dodatkowych pytań, których możesz użyć, aby przetworzyć otrzymaną opinię:

- Jak się czujemy??
- Czy uważamy, że wystawione oceny są trafne?
- Czy chcemy skomentować coś konkretnego na temat otrzymanej opinii?
- Jakie konkretne działanie możemy teraz podjąć, aby polepszyć otrzymane pozytywne opinie?

Przekazujemy tutaj kilka sugestii, jak doskonalić Twoją zdolność do uczenia się z autoprezentacji podczas sesji grupowych:

	11	
--	----	--

- Przeczytajmy książkę o mowie ciała – pomoże nam to lepiej obserwować uczestników i uzbierać wkład do informacji zwrotnych.
- Przeczytajmy książkę do wystąpień publicznych – pomoże nam rozróżnić efektywne i mniej skuteczne prezentacje, ale także wesprze ludzi przy doskonaleniu ich komunikacji w grupie.

Do analizy i monitorowania wyników zakładamy również rozważenie następującej kategoryzacji **strategii autoprezentacji**:

- **Asertywność:** w asertywnej autoprezentacji zwracamy uwagę na własne cechy i zalety, takie jak inteligentne komentarze na przyjęciu, bycie zabawnym, tańcząc błyskotliwie, czarując innych podczas rozmawiania i tak dalej. Taka bezpośrednia strategia może zostać dobrze przyjęta przez innych, ale łatwo może też zostać zinterpretowana na naszą niekorzyść. Pożądane cele (wyróżnienie się jako ktoś szczególnie inteligentny i społecznie kompetentny) mogą więc zostać zniweczone.
- **Ingracjacja** w celu uzyskania aprobaty innych znaczących ludzi, lecz można wpaść w oczywiste, nadmierne pochlebstwa.
- **Zastraszanie:** przedstawiamy się jako potężni i w jakiś sposób niebezpieczni dla otoczenia.
- **Promowanie siebie** (autopromocja), zamiast dążyć do bycia miłym i przyjemnym, jednostki dążą do tego, by wyglądać na kompetentnych.
- **Przykładowe Działania:** jednostka pragnie zdobyć szacunek i podziw za swoją uczciwość oraz godność moralną.
- **Błaganie:** czasami wygodniej jest przedstawiać siebie jako biednego i bezbronnego, aby skłonić ludzi do robienia dokładnie tego, czego chcesz, w taki pośredni sposób, odwołując się do społecznej normy pomagania potrzebującym.

	12	

- **Obrażliwa samoprezentacja:** to agresywny sposób próby wykreowania pozytywnego obrazu siebie poprzez poniżanie innych (porównania w dół), używanie ironiczných stwierdzeń lub krytyczne oceny osób trzecich. Obie metody niosą ze sobą ryzyko, o którym należy pamiętać mając na myśli ukierunkowane techniki wyrażania siebie.
- **Obronna/defensywna autoprezentacja:** celem strategii obronnych jest intencja zapobieżenia albo ograniczenia scenariuszy wystąpienia w niekorzystnym świetle poprzez unikanie przekazywania negatywnego obrazu siebie, który może pozostawiać niekorzystne wrażenie na opinii publicznej, a tym samym utratę wpływów.
- **Samoutrudnianie:** jest to kolejna metoda próby uniknięcia niedobrego wrażenia na innych. Przykładowo możemy z góry zaznaczyć, że nie spałeś ostatniej nocy i dlatego nie jesteś dzisiaj w szczytowej formie. Tak więc dobre wrażenie pozostaje nienaruszone, a niebezpieczeństwo poczucia zakłopotania i niepewności zostanie zażegnane. Mamy tu do czynienia ze strategią dążenia do zwiększenia szans na usprawiedliwienie jakiejś porażki.

ETAP 2 – IDENTYFIKACJA PROBLEMÓW

Diagnoza psychologiczna jest czynnością zarezerwowaną dla dyplomowanych psychologów potrzebujących specjalistycznej oceny zawodowej, której nie mogą przeprowadzić edukatorzy młodzieży. Równie ważne będzie promowanie znaczenie wsparcia psychologicznego, walka ze stygmatyzacją związaną z problemami zdrowia psychicznego, stymulowanie krytycznej wiedzy z zakresu nauk psychologicznych, faworyzowanie konsultacji i wsparcie specjalistów, bez strachu, uprzedzeń i piętna.

Może to zdecydowanie pomóc ludziom mieszkającym na obszarach wiejskich w zarządzaniu i radzeniu sobie z wyzwaniami.

	13	
--	----	--

Przy tworzeniu działań szkoleniowych dla młodzieży mieszkającej na obszarach wiejskich uważamy, że bardzo ważne jest dostosowanie ćwiczeń i zajęć do kontekstu wiejskiego.

Kilka statystyk i danych socjologicznych wyróżnia przeszkody wspólne dla ludzi mieszkających na obszarach wiejskich:

- “Przepaść” cyfrowa
- Gorszy poziom wykształcenia
- Trudności w kategorii przedsiębiorczości
- Brak zatrudnienia (bezrobocie)
- Izolacja społeczna

Niepewność zatrudnienia jest z pewnością czynnikiem ryzyka wystąpienia stanów lękowych, depresyjnych czy innych negatywnych uwarunkowań psychologicznych, które mogą utrudniać radzenie sobie z wyzwaniami.

Twoim celem, jako wychowawcy młodzieży, jest podkreślenie warunków/możliwości życia na obszarach wiejskich i ich ewidentnych zalet:

- Kontakt z naturą może być korzystny dla zdrowia psychicznego.
- Mocne/silne społeczności i więź z ludźmi mają korzystny wpływ na wsparcie społeczne oraz stawianie czoła stresowi.
- Dziedzictwo kulturowe może wnieść ważną kontrybucję do wzmacniania poczucia tożsamości.
- Koszt ekonomiczny posiadania domu na obszarach wiejskich jest zwykle niższy.
- Odżywianie się i dieta będą zwykle zdrowsze.
- Praca na wsi obejmuje więcej kooperatywności.
- Dostęp do czystego powietrza.

	14	
--	----	--

- Życie na wsi wymaga od nas więcej ćwiczeń fizycznych.

Według psychologii społecznej i środowiskowej życie w kontakcie z naturą przynosi następujące zalety i korzyści:

- Pomaga wyeliminować nadmierne rozmyślenia
- Wspiera w uzyskiwaniu lepszej koncentracji
- Ułatwia walkę ze stresem
- Oferuje idealne okoliczności oraz miejsca do medytacji

Bardzo zaleca się przyjmowanie wszelkich historii, anegdot i nawiązań do obszarów wiejskim, w których się mieszka, żeby wzmocnić nasze poczucie dumy z życia tam, pomimo skupiania się na rzeczach negatywnych.

Zdecydowanie powinno się również znajdować wspólne pole manewru z certyfikowanymi psychologami w celu prawidłowego radzenia sobie z możliwymi trudnościami psychologicznymi, które wymagają specyficznej i wykwalifikowanej pomocy.

Stworzenie wartościowych więzi z psychologami gotowymi do interwencji w przypadku trudności można dokonać następująco:

- Sprawdzenie w oficjalnych rejestrach krajowych, czy dany psycholog rzeczywiście znajduje się na ich liście.
- Upewnienie się, że psycholog posiada określone doświadczenie i pracuje ze wskazanymi przedziałami wiekowymi grup docelowych.
- Świadomość, że jeśli żyjemy w bardzo odizolowanym obszarze, to na danym obszarze może nie być certyfikowanego psychologa mieszkającego. Należy wtedy pamiętać o wariancie znalezienia takiego specjalisty w najbliższej okolicy

	15	
--	----	--

albo połączenia się z psychologiem gotowym do zaoferowania danej usługi online near area or also to connect with a psychologist ready to offer support online.

- Zdanie sobie sprawy, że psychologia obejmuje wiele podejść o różnych cechach, natomiast ewentualnych przeszłych niezadowolających działań z określonym podejściem czy rozwiązaniem nie można wtedy uogólniać na inne podejścia.

ĆWICZENIE

Proponowane przez nas ćwiczenie jest bardzo szerokie i elastyczne. Może zostać zastosowane podczas sfinalizowanej dyskusji grupowej w celu promowania krytycznego myślenia i podejścia do rozwiązywania problemów. W tym sensie można zintegrować te ćwiczenia ze swoim treningiem na kilka sposobów, ale sugerujemy korzystanie z nich na początkowych etapach.



Struktura: Dyskusja grupowa



Czas trwania: 30 minut – 1 godzina



Materiały i narzędzia: długopis i pióro

	16	
--	----	--



Liczba uczestników: nie więcej niż 12

Podczas dyskusji w grupie należy postawić uczestnikom następujące pytania:

- Jakie jest Twoje największe wyzwanie w życiu?
- Co konkretnie zrobiłeś, aby stawić czoła wyzwaniu?
- Jakie ze strategii, które wdrożyłeś, pomogły Ci podjąć dane wyzwanie?
- Jakie strategie nie pomogły rozwiązać problemu?
- Jaki kolejny krok należy uczynić, aby stawić czoła wyzwaniu?

Niech zanotują swoje odpowiedzi. Pozwoli im to lepiej skoncentrować się na treści i zasadniczych aspektach.

Zaletą tego ćwiczenia jest dostępność przeprowadzenia na różne sposoby:

- Uczestnicy mogą wspólnie dzielić się elementami pytań, znajdować podobieństwa w danych wyzwaniach, zawierać między sobą sojusze lub dzielić się działaniami, które pomogły im sprostać wyzwaniom.
- Uczestnicy mogą odnotowywać odpowiedzi prywatnie bez udostępniania.
- Można łatwo dostosować te pytania również do zbadania ewentualnej indywidualnej prośby sformułowanej spontanicznie przez młodych ludzi natrafiających na trudności.

Przy monitorowaniu tego ćwiczenia należy pamiętać, że jeśli wystąpi jedno lub więcej z poniższych wrażeń, dobrze byłoby promować poradnictwo psychologiczne jako wiarygodną metodę szukania rozwiązań problemów:

	17	
--	----	--

- Wyzwanie wydaje się być powiązane z przeciągającym się zarządzaniem emocjami.
- Wyzwanie wydaje się być powiązane z utrzymującym się stanem psychicznym.
- Wyzwanie wydaje się być związane ze ciągłym stanem dysfunkcji zachowawczej.
- Rozwiązania wdrożone w celu sprostania temu wyzwaniu wydają się nie działać, działają częściowo czy wręcz szkodliwie.

ETAP 3 – POZYTYWNE MYŚLENIE

Pozytywne myślenie jest jedną z najpotężniejszych metod, jakie można zastosować w pracy z młodzieżą. Technicznie pozytywne myślenie odnosi się do umiejętności postrzegania rzeczy z optymistycznej perspektywy, wzbogacającej i konstruktywnej. Włącza to również wiarę w siebie, bycie realistą i stawianie czoła problemom z optymizmem.

Kiedy zaczynamy sesję zachęcania do pozytywnego myślenia sugeruje się rozmowę o 4 rodzajach myśli, które przychodzą nam do głowy. Przygotowaliśmy również tekst, który można wykorzystać na wykładach frontowych lub do przedstawienia tematu.



Działanie/ćwiczenie: wykład frontalny



Czas trwania: 10 minut

	18	
--	----	--



Ustawienia: sesja grupowa albo indywidualna

Strukturę pierwszego wykładu można podsumować w następujący poniższy sposób, jednocześnie z dopuszczeniem dostosowania tekstu i treści do konkretnego kontekstu.

Zarówno pozytywne myślenie, jak i mówienie to działania, które predysponują do dialogu i pozwalają na lepszą komunikację ze sobą oraz innymi. Wszystko, o czym myślimy, wpływa na nasze emocje, nastrój i działania. Cokolwiek mówimy do siebie poprzez pozytywne myślenie będzie mieć związek z wewnętrznym dialogiem lub językiem. Budowanie pozytywnego języka wewnętrznego może pomóc w nawiązaniu bardziej pozytywnego kontaktu z samym sobą. Ponadto język ten pozwala na uzyskanie bardziej konstruktywnego spojrzenia w obliczu ewentualnych napotkanych przeciwności.

4 rodzaje myśli, które możemy wyróżnić:

- Niezbędne lub rutynowe myśli
- Bezużyteczne myśli
- Negatywne i/albo destrukcyjne myśli
- Pozytywne myślenie

1. **Niezbędne/rutynowe myśli** obejmują takie, które odnoszą się do naszej codziennej rutyny, takie jak „co jemy, co mam dzisiaj robić, kiedy muszę zapłacić czynsz itp.”. Będą to myśli, które dotyczą sytuacji z życia codziennego.

2. **Bezużyteczne myśli** obejmują takie, które nie mają ani konstruktywnej, ani szczególnie negatywnej użyteczności. Odnoszą się do rzeczy z przeszłości, na przykład „jeśli mnie to nie spotkało, dlaczego mi to powiedzieli, jeśli tylko zrobili to lub tamto itp.”. Myślimy o czymś, czego nie możemy już zmienić. Bezużyteczne myśli mogą również

	19	
--	----	--

zwracać się do przyszłości, na przykład: „Co będzie, jeśli...? Jak to się stanie...? Co postanowię, jeśli...? i tak dalej.”.

Wiele naszych myśli należy do kategorii bezużytecznych (nauka mówi, że potrafimy tworzyć od 30 do 50 tysięcy myśli dziennie) i chociaż nie należą one do negatywnych, to jednak odbierają nam wewnętrzną siłę i sprawiają, że czujemy się zmęczeni, wpływając na nasze własne zdolności do samokoncentracji.

3. **Negatywne myśli** powodują najwięcej szkodliwości, zwłaszcza wobec nas samych. Oprócz wpływu, jaki mogą mieć na innych, te myśli powodują wielkie marnotrawstwo naszego wewnętrznego spokoju oraz siły. Negatywne myśli opierają się na złości, niespełnionych oczekiwaniach, nieporozumieniach, zazdrości, chciwości itp. Skoro nasze myśli opierają się na takich słabościach, to możemy doprowadzić do zatrucia własnego umysłu i atmosferę wokół nas. Bez względu na to, jak będziemy uzasadniali takie myśli, przy myśleniu negatywnym zawsze będziemy przegrani.

4. **Pozytywne myśli**: tylko one pozwalają nam zgromadzić wewnętrzną energię i pozwalają nam na bycie konstruktywnymi. Pozytywne myślenie nie oznacza ignorowania otaczającej nas rzeczywistości i życia w fantazjach czy udawania kogoś innego. Pozytywne myślenie pociąga za sobą dostrzeganie problemów i zrozumienie ich rzeczywistości, lecz jednocześnie akcentuje umiejętność znajdowania rozwiązań tego problemu. Takie działanie często wymaga tolerancji, cierpliwości i zdrowego rozsądku.

Zestaw narzędzi sprzyjających pozytywnemu myśleniu

Jako wychowawcy młodzieży możemy zaplanować podczas sesji kilka technik polepszenia pozytywnego myślenia. Sugerujemy wykonanie zestawu ćwiczeń również w tej samej sesji na rzecz wzmocnienia poczucia pozytywnego myślenia.

Ponieważ struktura następujących czynności jest podobna, podsumowujemy tutaj ustawienia zasad i procedur.

	20	
--	----	--



Kontekst: dyskusja w grupie



Czas trwania: mniej więcej 15 minut na ćwiczenie



Liczba uczestników: sugerujemy uczestnictwo 12 osób na sesji

Na koniec każdego ćwiczenia zakładamy przeprowadzenie sesji podsumowującej w celu przeanalizowania indywidualnego znaczenia proponowanych odpowiedzi. Zdefiniowaliśmy instrukcje w zestawie wraz z tekstem i głównymi słowami do wykorzystania podczas prezentacji ćwiczeń.

Technika “gruntowania”

Polega na sporządzeniu listy pozytywnych aspektów dotyczących Ciebie i Twojego otoczenia, podkreśleniu oraz spisaniu tych rzeczy, takich jak: „Cieszę się dobrym zdrowiem”, „Mam kochającą mnie rodzinę”, „Dobrze wykonuję swoją pracę”. Jeżeli to ćwiczenie będzie kogoś kosztować dużo wysiłku, należy poprosić przyjaciół albo kogoś z rodziny o pomoc w jego wykonaniu. Systematyczne przeglądanie tej listy i uzupełnianie jej pomoże nam pozbyć się negatywnych myśli.

Podniesienie naszej uwagi

	21	
--	----	--

Gdy martwimy się i czujemy się przygnębieni, nasza zdolność koncentracji ulega zmniejszeniu. Możemy to zauważyć, jeżeli na przykład czytamy książkę i po przewróceniu strony zdajesz sobie sprawę, że nie pamiętamy, co ostatnio przeczytaliśmy. Występują pewne praktyczne ćwiczenia do poprawy umiejętności skupienia się: skupienie się na obiekcie lub czymś zewnętrznym, takim jak dana czynność, którą ktoś wykonuje i zwracanie uwagi na każdy szczegół albo wykonywanie czynności wymagających dużej uwagi, takich jak rozwiązywanie krzyżówek czy malowanie mandali.

Podniesienie samooceny

Na dłuższą metę postawa pełna negatywnych myśli może wywołać niezadowolenie i frustrację szkodzące samoocenie. Praktykowanie drzewa samooceny pozwala dokonać wizualizacji swoich cech oraz osiągnięć.

Najpierw trzeba sporządzić listę składającą się z dwóch kolumn: w jednej wypiszemy swoje sukcesy życiowe (posiadanie dyplomu, dobre gotowanie, umiejętność wykonywania pracy...), w drugiej określimy swoje cnoty (hojny, wyrozumiały, wojownik...). Po zidentyfikowaniu swoich osiągnięć i cech narysuj drzewo z różnymi owocami; w każdym z nich stawiasz sobie cel (np. robienie kariery), a do korzeni ustawiasz dopasowaną względną cnotę (w tym przypadku bycie wojownikiem). Rezultatem będzie graficzny sposób weryfikacji wartości, który możemy przejrzeć i odwołać się w preferowanej porze dnia.

Świadomość swoich procesów myślowych

Pierwszym krokiem w treningu pozytywnego myślenia będzie uświadomienie sobie swojego sposobu myślenia. Co mówimy do siebie w ciągu dnia? Jakie myśli przychodzą nam do głowy w związku z naszymi osiągniętymi sukcesami? O czym myślimy w obliczu trudności? Spójrzmy następująco: czy te myśli zaliczymy do pozytywnych albo negatywnych? Czy pomagają one nam się doskonalić i dobrze bawić, czy też może powodują zaburzenia z cierpieniem? Po zidentyfikowaniu pozytywnych (i realistycznych) myśli spróbujmy te myśli wzmocnić oraz odtwarzać przez cały dzień.

	22	
--	----	--

Wizualizacja sukcesów

Jednym z najlepszych ćwiczeń na pozytywne nastawienie jest próba wizualizacji udanej przyszłości. Na pewno mamy wyznaczone cele w swoim życiu, sens, marzenia, które chcielibyśmy osiągnąć. Żeby spróbować zobaczyć jasną stronę życia warto będzie trochę pomarzyć, pozwolić sobie wyobrazić sobie sukces, a tym samym napełnić się pozytywnymi uczuciami, które uchronią nas przed apatią i pomogą zmotywować siebie oraz kontynuować pracę do osiągnięcia swoich celów.

Zaakceptowanie trudności

Byłoby trochę naiwnie sądzić, że dzięki samym pozytywnym myślom wszystko zawsze dobrze się ułoży. Rzadziej lub częściej musimy spotykać się z sytuacjami, które mogą nas zdenerwować lub czuć, że mijają dni i nie dzieje się nic satysfakcjonującego. Oprócz tego myśli mają związek z charakterem, przeżytymi doświadczeniami, edukacją i uczeniem się, więc jeśli reprezentujemy pesymistyczną albo niespokojną osobowość, zastosowanie wszystkich naszych rad w praktyce może być utrudnione. To, co chcemy osiągnąć będzie myśleniem pozytywne, ale realistycznym, a nie idealistycznym z utopią. Dlatego ważne będzie uświadomienie sobie naszych trudności i przeszkód, z którymi musimy się mierzyć w ciągu dnia. Zaakceptujmy ich współistnienie i zastanówmy się nad pozytywnym sformułowanie swoich danych problemów: jak mogę poczuć się lepiej? co mogę uczynić, aby poprawić daną sytuację? Czy mogę coś zdziałać albo czy jest to czynnik, który nie zależy ode mnie?

Zidentyfikowanie jasnych stron tego co się nam przydarza

Nie będzie to łatwe zadanie, ale jak we wszystkim może zostać rozpracowane. Wszystko, co nam się przydarza, pociąga za sobą pozytywne i negatywne skutki i ważne będzie dokonanie ich identyfikacji. Mogą się przytrafić bardzo trudne sytuacje, z którymi trzeba się zmierzyć i próba znalezienia pozytywnej strony nie zawsze jest osiągalna. Zawsze jednak można kombinować ze znalezieniem przynajmniej jakiejś lekcji płynącej z takiego doświadczenia. Kiedy uczymy się znajdować pozytywne strony pewnych

	23	
--	----	--

sytuacji, kultywujemy również łagodniejszy, współczujący i pozytywny język względem nas samych.

Analizowanie uczuć doświadczanych podczas myślenia

Pozytywne myśli obejmują nie tylko te formułowane z optymizmem, ale też takie, które generują w nas dodatnie emocje, funkcjonalne i zdrowe, które wpływają pozytywnie na inne nasze myśli, emocje i nastrój.

Dlatego ważne będzie nauczenie się rozpoznawania, które emocje generują nasze myśli, nauczyć się dokonać „klasyfikacji” jako pozytywne (zdrowe) lub negatywne (nieprzystosowawcze).

Otaczanie się ludźmi, którzy nas wzbogacają

Otaczanie się ludźmi, którzy sprawiają, że czujemy się dobrze, stanowi także kolejny sposób na kultywowanie naszego pozytywnego myślenia, ponieważ nasze relacje wpływają na sposób, w jaki myślimy, jesteśmy i działamy. Chcąc dowiedzieć się czy ludzie, z którymi wchodzimy w interakcje, dodają nam wartości (tzn. będą dla nas pozytywni i sprawiają, że czujemy się dobrze), możemy wykonać następujące ćwiczenie: zadaj sobie pytanie „jak się czuję po zobaczeniu tej osoby?”, „czy czuję się lepiej czy gorzej?”, „z większą czy mniejszą energią?” Należy pamiętać, że sami decydujemy, kogo chcemy zachować w swoim życiu, a kogo nie.

Ograniczenie samokrytyki oraz poczucie swojej nieomyślności

Uzasadnione jest stawianie wymagań względem samego siebie, zwłaszcza gdy chcemy osiągnąć określone kamienie milowe, lecz zastanówmy się, w jakim stopniu stopień nasilenia jest dla nas korzystny a jak szkodliwy. Jeżeli rzeczywiście pewne rzeczy nas niepokoją albo nie pozwalają nam żyć szczęśliwie, to może właśnie nadejść czas na zmiany i polepszenia siebie jako osoby.

Bycie bardzo wymagającym wobec siebie, a przede wszystkim krytycznym, może zaburzyć nasze myśli i zmienić w negatywne lub dysfunkcyjne. Należy zatem dbać o swój wewnętrzny dialog, nie osądzać siebie, wybaczać błędy oraz wady i nie

	24	
--	----	--

pozostawać dla siebie szczególnie surowym. Miłość do siebie będzie pierwszą rzeczą, którą musimy kultywować do cieszenia się dobrą, wysoką samooceną.

Pokochaj siebie bardzo

Zdrowe relacje z samym sobą nauczą nas bycia pozytywnym. Należy zadbać o siebie zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz, poświęcić czas na rzeczy, które lubimy robić i cieszyć się swoim towarzystwem. Odkurzmy i zabierzmy się za dany projekt czy marzenie, które gdzieś porzuciliśmy i pozwólmy sobie zostać panem swojego życia. Oprócz ćwiczeń mających na celu nauczenie się pozytywnego nastawienia, ważne będzie również przestrzeganie pewnych technik, które mogą pomóc nam lepiej przystosować się do kultywowania takiego nowego spojrzenia na świat i swoje życie. Do optymistycznego spojrzenia na życie musimy potrafić cieszyć się pozytywnym i zdrowym życiem.

Przeznaczaj czas na własne hobby/zainteresowania

Ważne jest cieszenie się życiem. Nigdy nie można mieć pozytywnego spojrzenia na życie, gdy nie podoba nam się, jak żyjemy, jeśli odczuwamy stagnację, zagubienie lub nic nas nie motywuje. Dlatego zawsze warto w ramach wszystkich obowiązków i rutyny pozostawić przestrzeń na swoje hobby i pasje.

Redukuj stres w swoim życiu

Kolejną z najlepszych technik i ćwiczeń, które pomogą nam nauczyć się pozytywnego nastawienia, jest pozbycie się stresu i niepokoju z Twojego dnia. Życie w ciągłym stanie napięcia prowadzi do niekorzystnych zmian w naszym układzie nerwowym, a to wpłynie na wiele sytuacji w naszym życiu: nie wypoczniemy dobrze w nocy, nie zapewnimy sobie właściwego odżywiania się, zabraknie nam czasu na odpoczynek czy relaks i tak dalej. Wszystkie te okoliczności z czasem sprawią, że nasz nastrój stanie się bardziej wybuchowy, więc ciężko będzie patrzeć na życie przez dobry pryzmat.

Medytuj w rytmie tygodniowym

	25	
--	----	--

Następnym świetnym ćwiczeniem pomagającym w osiągnięciu bardziej pozytywnego i optymistycznego nastawienia jest medytacja. Ta orientalna praktyka jest ukierunkowana na wyciszenie umysłu, obniżenie stresu, życie w terażniejszości i poczucie wielkiego wewnętrznego spokoju. Idealnie byłoby podejmować medytowanie codziennie, ale przy braku czasu albo warunków zaleca się wykonywać medytację co najmniej dwa razy w tygodniu. Istnieją doskonałe kursy online dotyczące medytacji, rozwagi czy nawet autohipnozy, które wszystkie zaliczamy do powszechnie sprawdzonych i skutecznych technik zmniejszania stresu.

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne stanowią bardzo zdrową praktykę potrafiącą skutkować osiągnięciem bardziej zrelaksowanego i pozytywnego nastawienia. Sport wyzwala endorfiny, czyli rodzaj hormonu, dzięki któremu czujemy się lepiej i bardziej szczęśliwi. Ponadto sport aktywizuje nasze organizmy i sprawia, że komórki szybciej pokonują przestrzeń w naszych ciałach, co przekłada się na wyższe dotlenienie, rozbudzenie oraz lepszy nastrój.

Przedstawione wskazówki mogą pomóc rozwinąć pozytywne myśli w codziennym życiu, które pozwolą uzdrowić wewnętrzny dialog oraz zmierzyć się z wyzwaniami życia z większą pogodą ducha, spokojem i optymizmem.

Jednak każdy będzie musiał znaleźć swój własny sposób kultywowania tego typu myślenia w sposób najbardziej korzystny dla własnego codziennego życia.

ETAP 4 – RZUCENIE WYZWANIA MŁODZIEŻY PRZEZ ZABAWĘ

Kiedy ja, Igor, byłem studentem psychologii, moim pierwszym zewnętrznym kursem na uniwersytecie była psychologia dobrego samopoczucia zorganizowana przez organizację pozarządową. Psycholog moderował sesję w grupach i pierwszy raz zapoznałem się z „terapeutyczną” rolą pozytywnych emocji. Fantastycznie było dowiedzieć się, że pozytywne emocje wpływają bezpośrednio na nasz organizm również na poziomie neurochemicznym.

	26	
--	----	--

Zawsze jestem wdzięczny za to doświadczenie, które zdobyłem dzięki stowarzyszeniu „Accademia della Risata” (Akademia Śmiechu) we włoskim Urbino.

Ponieważ procesu tej metodologii można właściwie nauczyć się poprzez głębokie przestudiowanie tematu, proponujemy tutaj kilka ćwiczeń, które można zastosować w celu zwiększenia pozytywnego nastawienia uczestników poprzez terapię śmiechem. Więcej o tego rodzaju terapii można poczytać odwiedzając oficjalną stronę dr Madan Kataria tutaj ([Laughter Yoga International for Health, Happiness and World Peace](#)). Dla mieszkających we Włoszech i preferujących czytać treści w języku włoskim poleca się odwołanie do następującej strony ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata](#)).

TERAPIA ŚMIECHEM

Przechodząc do sesji z młodzieżą na temat terapii śmiechem bardzo dobrze jest rozpocząć od frontalnej dyskusji na temat tego, czym jest terapia śmiechem. Wyjaśnienie, że śmiech tworzy bezpośrednie implikacje psychologiczne i pozytywne, jest świetną sugestią dla uczestników.

Ten rodzaj terapii ma charakter profilaktyczny dla polepszenia jakości życia, promocji zdrowia i samopoczucia psychicznego.

Znawcy tego typu terapii utrzymują, że śmiech pomaga przeciwdziałać chorobom takim jak depresja i może działać przeciwbólowo u ludzi, które znajdują się w sytuacji fizycznego i psychicznego cierpienia. Śmiech uwalnia nagromadzone napięcie w naszym ciele, wytwarza limfocyty K, a także pomaga we wzmocnieniu naszego układu odpornościowego.

Chociaż sama nazwa wskazuje, że mamy do czynienia z terapią, w rzeczywistości śmiech jest strategią rozśmieszania ludzi poprzez różne czynności, takie jak gry, dramatyzacje, tańce, mimikę ciała czy zwykłe „zarażanie” śmiechem, które pojawia się spontanicznie, gdy grupa ludzi się spotyka. Śmiechoterapię prowadzi się tak naprawdę w grupach, niezależnie od tego, czy członkowie grupy mieli już ze sobą kontakt, ponieważ

jedną z osobliwości śmiechu jest podnoszenie przez niego samooceny i zdolności do socjalizacji.

Należy pamiętać, że w terapii śmiechem nie będzie miało znaczenia, czy śmiech jest wymuszony albo spontaniczny, ponieważ organizm wtedy reaguje w ten sam sposób i osiąga te same korzyści.

Dynamika Terapii Śmiechem

Sesje terapii śmiechem trwają zwykle dwie godziny, chociaż potrafią się przedłużyć w przypadku specjalnych okazji takich jak demonstracja, impreza lub otwarcie nowej grupy. Zawsze jednak wyodrębnione będą trzy następujące fazy: rozgrzewka, ćwiczenia i zakończenie.

Na początku facylitatorzy upewniają się o należyтым przygotowaniu się wszystkich uczestników do przeprowadzenia zajęć i pozytywnego reagowania na nie oraz skoncentrowania się na sesji. Na ogół w pierwszej fazie oprócz konwencjonalnego „koła” prezentacji wykonywane są ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Ćwiczenia oddechowe praktykowane podczas sesji śmiechoterapii zazwyczaj należą do nowatorskich, więc nie tylko starają się uspokoić uczestników poprzez proste kontrolowanie dotlenienia płuc, ale także wykorzystują inne narzędzia, takie jak odtwarzanie muzyki instrumentalnej w tle, która pomaga harmonijnie zsynchronizować oddech w rytm melodii lub poprzez rozchodzenie się dźwięków natury w celu stworzenia wymaginowanych scenariuszy naturalnych krajobrazów, prowadzących badanych do osiągnięcia poziomu wyciszenia niezbędnego do tego, aby czuć się swobodnie w towarzystwie kolegów z laboratorium i móc jak najlepiej wykonywać kolejne ćwiczenia.

Wiele osób czuje się nieswojo, gdy przybywają do nowych miejsc, w których nikogo nie znają, co może wzmacniać niepokój. Konieczne jest wzajemne poznanie się uczestników przed rozpoczęciem działań niezbędnych do wywołania śmiechu, ponieważ pozwala im to zrelaksować się i cieszyć się bardziej komfortowym otoczeniem. Runda prezentacji będzie zatem przyjemna i pokaże pozytywne aspekty każdego uczestnika. W terapii

	28	
--	----	--

śmiechem ta bieżąca faza będzie mieć na celu podkreślenie zalet, cech osobistych i może również obejmować komentarze na temat pierwszego wrażenia, jakie uczestnicy mieli na temat moderatora sesji śmiechu.

Główne informacje o ćwiczeniu terapii śmiechem można podsumować następująco:



Rodzaj sesji: frontalne wykłady i interwencja grupowa



Czas trwania: 2 godziny



Liczba uczestników: 12 to 50

Zestawione poniżej czynności należy wykonać według zaprezentowanej kolejności.

Ziemniak płonie

Odmianą prezentacji polegającą na zabawie w grupie będzie „Ziemniak płonie”, w którym wszyscy uczestnicy tworzą krąg i podając piłkę wymawiają swoje imię. Kiedy jeden z prowadzących warsztaty mówi „Ziemniak płonie”, uczestnik który zostanie z piłką w ręku, otrzyma zadanie zapamiętania i powtórzenia imion wszystkich, którzy do tej pory zdążyli się przedstawić. Jest to doskonały sposób na wzajemne poznanie się, a śmiechy towarzyszą nam spontanicznie podczas gry.

	29	
--	----	--

Trójka zwierząt

Gdy uczestnicy dokonają wzajemnego przedstawienia się, prowadzący sesję terapii śmiechem poprosi ich, aby szybko pomyśleli o trzech zwierzętach i wymówili je w takim porządku, w jakim się przedstawili, dodając charakterystykę każdego z nich. Kiedy wszyscy uczestnicy zabiorą głos, prowadzący wyjaśnia, że z psychologicznego punktu widzenia wybór pierwszego zwierzęcia wskazuje, jak według danej osoby jest ona postrzegana przez innych, selekcja drugiego zwierzęcia nawiąże do tego, jak widzimy siebie, a wymienione trzecie zwierzę określi jacy naprawdę jesteśmy. Chociaż oczywiście to tylko gra, taka technika potrafi torować drogę do zbiorowego dobrego humoru.

Kiedy uczestnicy poczują niezbędny relaks i poznają się, prowadzący warsztat przygotowuje się do zastosowania działań, które celowo wywołają manifestację śmiechu, co pozwoli „zarazić” wszystkich uczestników pozytywnymi emocjami i myślami. Wspólną cechą dynamiki używanej w tego rodzaju spotkaniach jest podejmowanie próby uzewnętrznienia dziecka, które wszyscy nosimy wewnątrz siebie.

Pojedynek na śmiech

Jest to dynamika powszechnie stosowana w sesjach śmiechoterapii, która polega na tworzeniu pary i patrzeniu sobie w oczy, aż jedno z nich nie może już wytrzymać i zaczyna się śmiać, wywołując śmiech partnera i wszystkich obecnych, tworząc falę radości, która potrwa kilka minut. Mamy tu do czynienia z bardzo znaną grą, dzięki której sprawdza się, kto wytrzyma dłużej bez uśmiechu.

Zamiana ról

Dramatyzacje regularnie wykorzystuje się jako strategię wywołujące śmiech. Wiele gier opiera się na naśladowaniu i aktorstwie, ale najczęściej stosowaną zabawą w śmiechoterapii jest „zamiana ról”, polegająca na przyjmowaniu postaw innej osoby, którą może być inny członek grupy lub słynny artysta oraz zachowywaniu się jak ten ktoś w określonej sytuacji. Występuje odmiana tej techniki, w której jedna osoba próbuje naśladować drugą, podczas gdy pozostali uczestnicy mają odgadywać, kim jest. W obu

	30	
--	----	--

przypadkach wybuchnie śmiech, kiedy osoba usiłująca przekazać wiadomość zachowuje się zabawnie bez użycia słów, a jedynie gestów.

Śpiewanie ze śmiechem

Mamy kilka sposobów zastosowania tej dynamiki w warsztatach śmiechoterapii, chociaż intencją uczestników będzie zaśpiewanie znanych melodii wyłącznie przy użyciu śmiechu. Najbardziej spotykaną wersją tej gry jest taka, która jest zgodna ze strukturą zamiany ról. Wychodzimy na scenę albo stajemy przed resztą grupy i wybieramy autora piosenek lub piosenkę, starając się znaleźć partnerów i odgadnąć, który to jest, śmiejąc się w czasie symulacji melodii danej piosenki. Wszyscy wtedy przyczynią się do wielkiego śmiania się.

Wewnętrzne dziecko

Niemowlęta i małe dzieci potrafią śmiać się każdego dnia, ponieważ umieją odnaleźć radość w każdej sytuacji, a ich życie obraca się wokół zabawy. Maluchy stają się zwykle powodem do śmiechu dla dorosłych ze względu na ich niewinność albo sposób, w jaki wyrażają siebie, dlatego większość dynamiki w terapii śmiechem próbuje uzewnętrznić dziecko, które każdy uczestnik nosi w sobie. „Wewnętrzne dziecko” zawiera w sobie przesłanie, że uczestnicy muszą zachowywać się jak dzieci, mówić jak one, hałasować, zaskakiwać się drobnymi szczegółami i śmiać się tak jak dzieci, gdyż naśladować dzieci i obserwując robiącą to pozostałą część grupy śmiech będzie przychodzić każdemu naturalnie.

Po zakończeniu cyklu dynamiki następuje etap zamykający, w którym uczestnicy wyrażają, jak się czuli podczas sesji, wskazują, czego nauczyli się w tych ćwiczeniach i co według nich można zastosować w swojej codziennej rutynie. Podobnie facylitatorzy zastanowią się nad zajęciami przeprowadzonymi w ramach tego eksperymentu, korzyściami płynącymi ze śmiechu i znaczeniem systematycznego uczęszczania na sesje śmiechoterapii. Takie doświadczenia będą sposobami na przyjęcie zdrowszego stylu życia, pomagając jednocześnie ludziom rekreacyjnie, przy relaksowaniu się i przyjmowaniu optymistycznego spojrzenia na życie.

	31	
--	----	--

ETAPY 5, 6, 7, 8 – PRZYGOTOWANIE, AKCEPTOWANIE, KIEROWANIE, MONITOROWANIE WYZWANIA

Akceptacja, zarządzanie i monitorowanie wyzwania psychologicznego jest zadaniem, które można wykonać na poziomie jednostkowym i powinno być koordynowane przez certyfikowanego psychologa.

Po wykonaniu czynności przygotowawczych grupa powinna zadeklarować gotowość z właściwym nastawieniem do wyznaczenia prawdziwego wyzwania w swoim życiu.

Cele psychologiczne powinny być zawsze ustawiane z pomocą certyfikowanego psychologa, który potrafi przedstawić profesjonalną opinię na aspekty psychologiczne do wzięcia pod uwagę w rozwoju osobistym i sprostaniu przeszkodom psychologicznym.

Do osiągnięcia tego celu proponujemy zaprosić psychologa na sesję grupową dotyczącą stanu psychicznego w danej grupie.

Ponieważ jest to delikatny i wrażliwy temat, który można realizować indywidualnie w kwestiach technicznych i związanych z prywatnością, sugerujemy tutaj potencjalne działania na zorganizowanie w grupie do zmierzenia się z wyzwaniami. Należy pamiętać, że oceny psychologiczne mogą być przeprowadzane wyłącznie przez psychologów. Dlatego zaleca się przyłączenie zawodu psychologa do personelu swojego centrum edukacji młodzieżowej.

Jeśli stawiamy sobie za cel zoptymalizowanie wykorzystania pojedynczego psychologa w grupie musimy zwrócić uwagę, że występują określone formy wsparcia psychologicznego dla grup.

Jedną z nich nazywa się **terapią grupową** i opiera się na założeniu, że można zastosować dynamikę grupową w celu wzmocnienia efektów terapeutycznych, chociaż zazwyczaj sesje terapii grupowej gromadzą grupy doświadczające ten sam rodzaj problemu.

Inną metodą stosowaną przez certyfikowanych psychologów, która może być realizowana w grupach, jest **psychodrama**, czyli metodologia, w której osoby obejmują role w symulacyjnej sesji.

Certyfikowani psychologowie potrafią trafnie i właściwie określić cele, wyzwania oraz monitorować stan psychiczny.

ETAP 9 – EWALUACJA

Podczas zamknięcia sesji związanej z działaniami dotyczącymi pozytywności i kondycji psychicznej dobrze jest, żeby wszystkie części zaangażowane w proces były dostępne, na rzecz wzmocnienia poczucie własnej wartości i przypomnienia uczestnikom o wynikach osiągniętych w trakcie procesu. Wskazana będzie ponownie sesja grupowa, w której wszyscy uczestnicy przypominają sobie o postępach i informacji zwrotnej na poziomie grupy. Stosowanie tej metodologii dostarczy wychowawcom młodzieżowym zestawy działań do realizacji w młodzieżowych ośrodkach wiejskich, natomiast zamknięcie cyklu działań może stanowić początek kolejnego z 5 obszarów uwzględnionych w tej metodyce.

Notka na temat autorów:



Dr Igor Vaslav Vitale

Psycholog, międzynarodowy trener i autor, kluczowy ekspert w 40 projektach Erasmus+ z doświadczeniem w 25 krajach europejskich i pozaeuropejskich. Wykładowca na Uniwersytecie LUMSA, Uniwersytecie w Padwie, Uniwersytecie Rzymskim „Tor Vergata” oraz w Szkołach Psychoterapii.

	33	
--	----	--



Dr Claudio Iacono

Psycholog i psychoterapeuta, specjalizacja psychoterapia grupowo - analityczna. Należy do zespołu IIAPHS, uczestnicząc w licznych europejskich projektach Erasmus+, aktywnie zajmującymi się wieloma

istotnymi społecznie i psychologicznie kwestiami dla poprawy warunków życia i pracy obywateli, w które angażuje się wielu międzynarodowych partnerów.



International Institute of Applied Psychology and Human Sciences jest stowarzyszeniem kulturalno-naukowym z siedzibą we Włoszech i skupia ekspertów w dziedzinie psychologii i nauk społecznych: pracy i organizacji, marketingu, socjologicznych, kulturowych, psychologii i psychometrii.

IIAPHS uczestniczy w projektach UE w kilku obszarach interwencji związanych z psychologią stosowaną i naukami humanistycznymi, w tym gnębienie, cyberbullying, zapobieganie przemocy, przekazywanie złych wieści, psychologia szkolna, ochrona dzieci, wykrywanie fałszywych komunikatów, psychologia turystyki, pracy, organizacji, niepełnosprawności i seksuologia.



	34	
--	----	--

Rozdział DRUGI

RADZENIE SOBIE Z WYZWANIAM I PRZEZ ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Zajęcia na świeżym powietrzu mogą być zabawne, pełne przygód i adekwatne dla dobrego samopoczucia, nawet przy założeniu pewnego wysiłku oraz wyjścia ze strefy komfortu. Nie mamy klarownej definicji tego, co stanowi aktywność na świeżym powietrzu, ale wyróżnia się pewne czynniki, które będą jej częściami, takie jak ćwiczenia, przebywanie na świeżym powietrzu i kontakt z naturą. Jednak interpretacja różni się w zależności od indywidualnej sytuacji, a poziom intensywności powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb ludzkich. Często czynności te wiążą się z pewnym wysiłkiem albo zawierają element – rzeczywistego lub wyobrażonego – zagrożenia, lecz na pewno nie będą to cechy immanentne (Korenstra&Worm, 2018).

Dla młodych ludzi mieszkających na obszarach wiejskich, o mniejszych szansach, którzy nie lubią ograniczonego i ograniczonego środowiska oraz borykają się z problemami psychologicznymi i społecznymi, aktywność na świeżym powietrzu jest jednym ze sposobów znajdowania radości i spełnienia. To rozwiązanie na podniesienie samooceny, zbudowanie pewności siebie, rozwój umiejętności komunikacyjnych czy zwykła okazja do znalezienia przyjaciół. Dlatego uczestnictwo w zajęciach na świeżym powietrzu to nie tylko tradycyjne podejście do rozrywki. Badanie wykazało, że edukacja na zewnątrz wywiera znaczących doświadczenia na życie osób

głuchych i niewidomych (Gibson, 2005). Uczestnicząc w takich zajęciach można szlifować różne umiejętności, dzięki czemu następuje polepszenie w sferach tak jak:

- spanie
- ogólna dyspozycja fizyczna
- mobilność fizyczna
- zachowania skutkujące odnośzeniem kontuzji

Dodatkowo aktywności na świeżym powietrzu przekładają się na lepsze opcje rozwoju osobistego i społecznego, takie jak:

- pewność siebie
- świadomość naszego otoczenia
- utrzymywanie poziomu koncentracji
- cierpliwość
- relacje interpersonalne

Chociaż głównym sensem zajęć na świeżym powietrzu może być sama dobra zabawa, wiąże się to z dodatkową przewagą w postaci pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.



[Więcej na temat korzyści płynących z aktywności na zewnątrz.](#)



	36	
--	----	--

“ **Facylitator, który będzie prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu, musi okazać motywację do aktywności, otwartości i posiadać umiejętności do reagowania na potrzeby młodzieży z regionów wiejskich.** ”

Facylitator musi być dobrze poinformowany o liczbie młodych ludzi z obszarów wiejskich, którzy przychodzą na zajęcia grupowe (od 6 do 12 osób) i ich głównych cechach. Zgodnie z tym facylitator musi być w stanie dobrać najbardziej odpowiednie zajęcia dla tej grupy.

Jak kierować procesem facylitacji

Do pracy z młodymi ludźmi przyjmujemy 9-etapowy model, który należy przygotować i przeprowadzić w następującej kolejności. W sumie cały proces może zająć do 7 lub 8 godzin i sugerujemy zaplanowanie działań na ok. 3 godziny dziennie z przerwą, czyli łącznie przez 3 dni.

1. **Poznając się nawzajem** (30-40 min). Zajęcia integracyjne: „Gra w imię”, „Kto rozpoczął ruch”, „Rzeźba grupowa”. Bardzo ważne jest zrozumienie kontekstu społecznego i szanowania różnorodności, więc trzeba dowiedzieć się, z jaką młodzieżą będziemy pracować, ale nie można rozwijać żadnych z góry przyjętych stereotypów. Różne gry albo zajęcia integracyjne i lodołamacze wspomagają proces poznawania się. Z czego wynika ważność gier zespołowych? Współpraca, skuteczna komunikacja i spójność grupy mogą pomóc jednostkom odnieść sukces w sytuacjach zespołowych. Okazywanie poświęcenia oraz entuzjazmu dla naszej pracy przynosi pozytywne i produktywne rezultaty tym, którym służymy. Łącząc te składniki zorientowani i troskliwi profesjonaliści mogą dokonać

	37	
--	----	--

niesamowitych rzeczy. Uczestnicy tych zabaw sprzyjają budowaniu zaufania, pracy zespołowej oraz pozytywnej i efektywnej komunikacji w grupach. Materiały, sprzęt i działania mogą zostać dostosowane do okoliczności (Ingalls, 2018; Fisher, 2005).

2. **Identyfikacja problemów** (20-30 min). Wykrywanie lęków i problemów poprzez kreatywność, wspólna praca w grupie. Rozwiązywanie problemów jest jedną z najważniejszych umiejętności, które należy rozwijać i pomaga ono analizować problem w sposób kreatywny. Takie działanie będzie służyć rozwijaniu kreatywności, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów i umiejętności/biegłości w metapoznaniu, komunikacji, współpracy, umiejętnościach informacyjnych oraz technologicznych.
3. **Pozytywne myślenie** (40-60 min). Zabawa w poszukiwanie skarbów pomoże najmłodszym myśleć pozytywnie, ponieważ jest to aktywna, ekscytująca i motywująca gra, pobudzająca radość z ciekawością, jednocześnie propagując umiejętności takie jak komunikacja, praca w grupie, pewność siebie, akceptacja współodpowiedzialności itp.
4. **Rzucenie wyzwania młodzieży przez zabawę** (30-60 min). Granie w rzucanie szachami wikingów to oryginalny pomysł, jak pozwolić młodym ludziom zmierzyć się z kontrolowanym wyzwaniem i móc je pokonać, podwyższając w takim układzie ich pewność siebie, żeby mogli stawić czoła innym, prawdziwym wyzwaniom.
5. **Przygotowanie do wyzwania** (30-40 min). Ćwiczenie pod tytułem „narysuj rękę” przyniesie wiejskiej młodzieży szansę popracowania nad swoją kreatywnością oraz umiejętnościami społecznymi. Ponadto ta zabawa pozwala nie tylko poznać drugą osobę, ale także siebie oczami drugiej osoby. Należy zauważyć, że przed podjęciem tego wyzwania młodzi ludzie muszą być świadomi swojej osobowości oraz wiedzieć o swoich mocnych i słabych stronach.

	38	
--	----	--

6. **Przyjęcie wyzwania** (60 min). Przejście/pokonanie toru przeszkód stanowi zadanie, które zwiększy u młodych ludzi pewność siebie i umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, a także doda im energii i wyzwoli endorfiny..
7. **Zarządzanie wyzwaniem** (30- 60 min). Powieszenie dużych arkuszy papieru ze spisanyymi wyzwaniami pomoże nam w przejrzystej i fizycznej wizualizacji problemów, co ułatwi nie tylko jednostkom zmierzenie się z nimi, lecz także wesprze grupy we wspólnej pracy nad rozwiązaniami, sprzyjając poczuciu solidarności.
8. **Monitoring** (60 min). Wywiad z uczestnikami na temat zajęć na świeżym powietrzu wraz z analizą ich oczekiwań i wyników ćwiczeń.
9. **Ewaluacja** (realizowana przez cały czas trwania zajęć). Refleksja jest jednym z najważniejszych kroków w każdym procesie, a uczestnicy zawsze powinni otrzymać czas i instrukcje, jak to wykonać. Doświadczenie zostaje po każdej części zajęć, a czas refleksji przeznaczony będzie do przemyślenia problemów, usprawnienia procesu rozwiązywania wyzwań i na koniec zachować same pozytywne wrażenia.

ETAP 1 - POZNAWANIE SIĘ NAWZAJEM

Metoda: gry i zabawy budujące zespół (integracyjne)



Cel/intencja: pomóc młodym ludziom poczuć się bardziej komfortowo w grupie przy różnych środowiskach społecznych z poszanowaniem różnorodności.

	39	
--	----	--



Czas trwania: 30 – 40 minut



Materiały i narzędzia: wystarczająco duża przestrzeń do zmieszczenia wszystkich uczestników stojących w kręgu



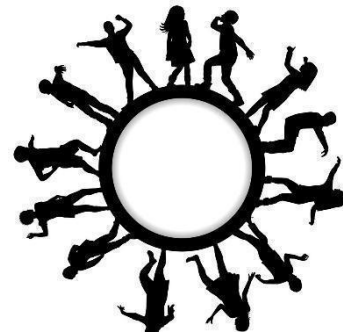
Efekty uczenia się: zrozumienie kontekstu społecznego; poznanie ludzi wokół siebie; nauczenie się zaufania do osoby, którą spotykamy po raz pierwszy

W hiperindywidualistycznej kulturze współczesnego świata budowanie zespołu może stanowić wyzwanie dla facylitatorów. Często powtarza się hasło „w zespole nie myślimy w kategorii ja” i rzeczywiście, żeby zbudować zespół trzeba zrezygnować z pewnej indywidualności. Ingalls (2018) rekomenduje takie improwizowane gry teatralne do zajęć integracyjnych.

Do monitorowania tych ćwiczeń prowadzący może porobić grupowe zdjęcia i przeprowadzić krótką dyskusję z uczestnikami po ćwiczeniach, zadając pytania w stylu: jak się czułeś wykonując zadanie? jakie były trudności ćwiczeń? co się najbardziej podobało?

GRA Z IMIONAMI

Cel/intencja: Mamy wiele typów i przykładów gier imiennych. Nie tylko pomagają nowym grupom w nauce swoich imion, ale mogą również służyć jako do integrowania, przełamywania lodów lub rozgrzewka.



	40	
--	----	--

Umiejętności/cele: Gra z imionami wymaga od graczy poszerzenia pola uwagi wzrokowej i koordynacji manewrów z grupą.

Wielkość grupy: Gra może zostać swobodnie realizowana w grupie liczącej od 8 do 25 osób.

Potrzebne narzędzia/zaplecze: Powierzchnia wystarczająco duża do pomieszczenia uczestników stojących w kręgu. Plakietki dla uczestników, jeżeli nie zdążyli jeszcze poznać swoich imion.

Niezbędny czas: 10–20 minut, wynikający z wielkości grupy.

Instrukcje dla prowadzącego: Prowadzący wyjaśnia poniższe kroki, po czym rozpoczyna się gra. 1. A wskazuje na B przez okrąg i wypowiada imię B. 2. Gdy A wypowiada imię B, A zaczyna iść w kierunku B. 3. Natychmiast po usłyszeniu imienia B wskazuje na C przez okrąg, wypowiada imię C i zaczyna iść w kierunku C. 4. A zajmuje miejsce B w kręgu, B zajmuje miejsce C w kręgu i kontynuuje to, dopóki nie nastąpi płynny przepływ wskazywania, wzywania po imieniu i poruszania się po okręgu. Zabawa może się zakończyć, gdy wszyscy mieli okazję kilka razy zamienić się miejscami i gracze nie będą potrzebować więcej pomocy przy imionach.

Wyzwania: Wyzwaniem w tej grze będzie zapamiętanie imion wszystkich osób i wspieranie się nawzajem do płynnego przebiegu „ruchu” w kręgu.

Wskazówki: Facylitator może zachęcić uczestników do wzajemnej pomocy poprzez imiona. Mogą przywoływać zasady gry jako przypomnienie, w tym polecenie zdecydowanego wskazywania wyciągniętą ręką, wykrzykiwania imienia, powolnego poruszania się i przesuwania się po okręgu bez przeszkadzania innym graczom. Jeśli uczestnik wydaje się niechętny do odważnego wskazywania, prowadzący może poinstruować wszystkich, aby nieśmiało wskazywali i zobaczyli, jak to zmienia grę: czy to oznacza, że wszyscy muszą być dwa razy ostrzegani? Czy trudno jest zobaczyć lub być widzianym? Czy to sprawia, że gra staje się przyjemniejsza albo bardziej wymagająca?

	41	
--	----	--

KTO ROZPOCZĄŁ MANEWRY?

Cel/intencja: Sprawdzenie umiejętności obserwacji wizualnej oraz świadomości własnych ruchów.

Umiejętności/cele: Gra polega na tym, żeby grupa i osoba, która rozpoczęła ruch („lider”) wspólnie ukryli, kto jest liderem. Lider musi się wtopić i musi pozostać wtopiony. To może stanowić wyzwanie dla graczy, którzy wierzą, że dobre przywództwo oznacza wyróżnianie się, bycie wyjątkowym,



kreatywnym i innowacyjnym. Gra kładzie nacisk na pojęcie przywództwa zarówno z przodu, jak i z tyłu. Sprawia, że zwolennicy stają się przywódcami w tym sensie, że przywódcy muszą dostosować swoje działania i obserwować zwolenników, aby upewnić się, że podążają za nimi. Takie wymieszanie lidera i naśladowcy to koncepcja, którą można odtwarzać w wielu zabawach, ale szczególnie właśnie w „Kto rozpoczął manewry?” oraz „Lustra”.

Wielkość grupy: 10–25 uczestników. Mniejsze grupy ułatwiają odgadnięcie, kto jest liderem.

Potrzebny sprzęt/zaplecze: Przestrzeń wystarczająco duża do pomieszczenia grupy stojącej w kręgu, w odległości na wyciągnięcia ręki od siebie.

Czas niezbędny: Minimum 10 minut, ze względu na zabawność tej gra może zostać kontynuowana przez moderatora tak długo, jak pozwala na to czas i jeżeli nadal będzie stanowiła wyzwanie.

Instrukcje dla prowadzącego: 1. Grupa tworzy krąg. 2. Osoba A zgłasza się na ochotnika i opuszcza swoje miejsce. 3. Grupa wyznacza osobę B na „lidera”. 4. Lider rozpoczyna ruch, za którym wszyscy podążają. 5. Osoba A zostaje wezwana do środka koła i trzykrotnie odgaduje, kto jest liderem. 6. Po trzech próbach odgadnięcia lub właściwym

	42	
--	----	--

odgadnięciu osoba A dołącza do koła. 7. Wybierane będą nowe osoby (nowy wolontariusz lub stary lider). 8. Gra jest powtarzana do momentu, aż wszyscy odegrają główną rolę lub spróbują odgadnąć, kto jest liderem.

Wyzwania: „Lider” porusza się zbyt wolno i nie zmienia swojego ruchu. „Obserwator” patrzy bezpośrednio na lidera.

Wskazówki: Grupa może wcześniej uzgodnić, że przyjrzy się innemu uczestnikowi, który nie jest liderem. Grupa może wymyślić różne podobne strategie, żeby specjalnie wprowadzić w błąd uczestnika, który spróbuje odgadnąć, kto jest liderem.

GRUPOWA RZEŻBA

Cel/intencja: Zaprzestanie polegania na umiejętności komunikowania się za pomocą mówienia i rozwijać inne metody komunikacji; zobaczyć (zamiast usłyszeć) „historię” grupy.



Umiejętności/cele: Uczestnicy nie uczą się wykorzystywania własnych pomysłów, lecz wprowadzać drobne korekty i modyfikacje, które wzbogacają idee grupy/„rzeźby” zbiorowej za pomocą fizycznego poruszania uczestników w ramach tej „rzeźby”.

Wielkość grupy: Zabawa idealna dla grupy 12 lub 14 osób.

Potrzebny sprzęt/zaplecze: Wystarczająco duża przestrzeń do zmieszczenia grupy stojącej w kręgu w odległości na wyciągnięcie ręki od siebie.

Niezbędny czas: Z małą grupą ok. 20 minut na grę, można zadziałać w większej grupie, ale całość zajmie wtedy więcej czasu.

Instrukcje dla prowadzącego: Mamy do czynienia z zabawą niewerbalną, lecz najpierw uczestnicy muszą mieć trochę czasu na podjęcie decyzji, jaką „historię” utworzą w

	43	
--	----	--

rzeźbie. Prowadzący odlicza okresy rzeźbienia i przekazuje sygnał, kiedy rozpocząć oraz zakończyć rzeźbienie. Facylitator może również rzucić kilka drobnych sugestii lub wskazać pewne, gdyby uznał to za konieczne.

1. Grupa dzieli się równo na dwie podgrupy.
2. Podgrupy tworzą dwa koncentryczne kręgi. Wewnętrznym okręgiem będzie „glina” skierowana na zewnątrz. Zewnętrzny krąg stanowi „rzeźbiarza” z twarzami zwróconymi do środka.
3. Prowadzący daje sygnał graczom w zewnętrznym kręgu do rozpoczęcia „rzeźbienia” osoby znajdującej się bezpośrednio przed nimi.
4. Po 30 sekundach „rzeźbienia” prowadzący wydaje sygnał do zatrzymania.
5. Przez następne 30 sekund „rzeźbiarze” przechodzą zgodnie ze wskazówkami zegara dookoła koła, obserwując i analizując rzeźbę.
6. „Rzeźbiarze” zatrzymują się, gdy docierają do osoby stojącej za tą, którą wcześniej wyrzeźbili.
7. Powtarzane będą kroki 3–5 przez dodanie czegoś do rzeźby, która pasuje do koncepcji budowanej w grupie. Rzeźba zostanie ukończona, kiedy towarzystwo wyrzeźbi osobę na lewo od pierwszego wyrzeźbionego uczestnika i wykona ostatnie przejście wokół koła do przyjrzenia się rzeźbie.
8. Następnie wszyscy cofają się i obserwują rzeźbę grupy.
9. Prowadzący może w tym momencie zainicjować przeprowadzenie dyskusji w grupie albo poprosić kręgi wewnętrzne i zewnętrzne o zamianę oraz powtórzenie kroków formowania nowej rzeźby, co spowoduje wydłużenie gry o co najmniej kolejne 10 minut. Po zakończeniu zabawy przyjdzie czas na podsumowującą dyskusję w grupie.

Wyzwania: Przy takiej grze praktycznej (ręcznej) „rzeźbiarze” muszą okazać twardość w połączeniu z delikatnością, a „glina” jako materiał musi być giętka, ale z utrzymaniem i zachowaniem kształtów, w które została uformowana.

	44	
--	----	--

Wskazówki: Główną wskazówką jest tendencja do spowalniania rzeźbiarzy w razie konieczności (wolna muzyka odgrywana w tle może pomóc). Należy doprowadzić do dyskusji w grupie, gdzie pojawią się pytania takie jak: Jak wyglądało kształtowanie grupowej rzeźby? Czy ktoś czuł, że rzeźba okazała się taka, jaką sobie wyobrażali lub planowali? Jak zdecydowałeś, co dodać do rzeźby? Jak pracowało się w grupie z komunikacją bez użycia słów (niewerbalną)?



[Link do otwarcia - przykłady aktywności budowania zespołu.](#)



ETAP 2 - IDENTYFIKOWANIE PROBLEMÓW

Metoda: przedstawianie lęku/problem wykorzystując zasoby naturalne w kreatywny sposób



Cel/intencja: identyfikowanie problemów młodych ludzi; rozpoznawanie wyzwań stojących przed młodymi ludźmi ze środowisk wiejskich i pomaganie na rzecz znajdowania kreatywnych rozwiązań tych problemów.

	45	
--	----	--



Czas trwania: 20 – 30 minut



Materiały i narzędzia: wszystkie „rekwizyty”, jakie można znaleźć w naturze: kamienie, liście, kwiaty, szyszki, piasek, gałązki, trawę, jagody itp.



Efekty uczenia się: nauka wskazywania problemów, identyfikowania szans na rozwiązywanie problemów, nauka patrzenia na problemy w wersji kreatywnej oraz wizualnej.

Problemy należą do naszej codziennej prozy życia. Możemy je traktować jako ciężary, z którym nie jesteśmy w stanie sobie poradzić albo możemy spojrzeć na nie w formie wyzwań – jak na zagadkę do rozwikłania. Nasza chęć, gotowość i zdolność do rozwiązywania problemów wywiera ogromny wpływ na nasze uczucia i w dużej mierze determinuje, czy ktoś będzie popadał w frustrację, robił uniki albo zmagał się z przygnębieniem. W niektórych przypadkach rozwiązania będą dość oczywiste - wiemy, jak należy postąpić z problemem i mamy umiejętności do zrobienia tego. Przy innych sytuacjach rozwiązania nie będą jasne, klarowne, więc przed znalezieniem najlepszej rezolucji należy rozważyć kilka dostępnych wariantów. Dlatego najważniejszą lekcją do zapamiętania przy stanięciu w obliczu problemu jest świadomość istnienia sposobów do poradzenia sobie z nimi.

Proces. Zajęcia na świeżym powietrzu pomagają twórczo rozwiązywać problemy. Kreatywność odnosi się do procesu ideacji – mianowicie rozwoju nowych pomysłów, uważanych za nowatorskie oraz użyteczne (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmon, 2013).

	46	
--	----	--

Więc przydatne może okazać się zaprojektowanie lęku/problemu, na przykład przez kreatywne wykorzystanie zasobów naturalnych i wykonanie rysunku albo kolażu. Uczestnicy mają zaprezentować i przedyskutować projekty po zakończeniu ćwiczenia. Mogą one wyglądać jak takie obrazy:



ETAP 3 - POZYTYWNE MYŚLENIE

Metoda: poszukiwanie skarbów



Cel/intencja: pomoc w zrozumieniu, że pokonanie trudnej ścieżki może prowadzić do poczucia spełnienia się i samorealizacji.



Czas trwania: 40 – 60 minut



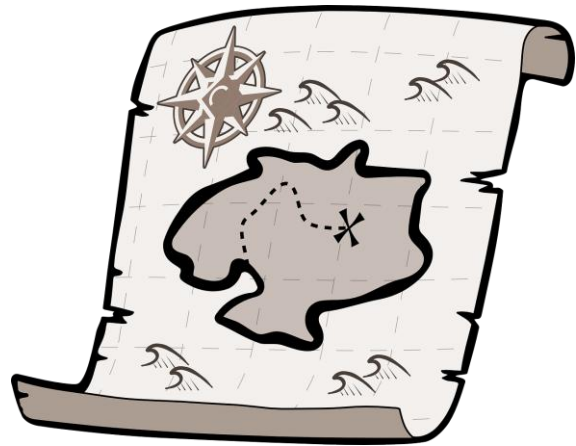
Materiały i narzędzia: papier, pudełko oraz wszystkie inne materiały/„rekwizyty”, dzięki którym można zbudować skarb.

	47	
--	----	--



Efekty uczenia się: Poszukiwanie skarbów pomoże młodzieży wyrobić pozytywne nastawienie. Jako aktywna i ekscytująca zabawa pobudza radość, ciekawość oraz wyzwala pozytywną energię. Doprowadzi również do rozwoju umiejętności takich jak komunikacja, praca w grupie, zdolność do akceptacji współodpowiedzialności, pewność siebie czy autoekspresja.

Process. Poszukiwanie skarbów jest brytyjskim teleturniejem opartym na formacie francuskiego programu „La Chasse au Trésor”, stworzonego przez Jacquesa Antoine'a. Gra zorganizowana i kierowana jest według wskazówek, czyli uczestnicy otrzymują pierwszą wskazówkę, która doprowadzi do lokalizacji drugiej wskazówki i tak dalej, aż zostanie znaleziony talizman lub inny znaczący przedmiot.



Zadaniem prowadzącego będzie zorganizowanie zabawy w poszukiwanie skarbów, którymi staną się motywacyjne cytaty. Następnie grupa otrzyma zadanie uszeregowania z uporządkowaniem cytatów, kończąc całość prezentacją z wyjaśnieniem i argumentacją, dlaczego wybrano określoną kolejność.

Oto kilka przykładów z rodzajami cytatów motywacyjnych, których można użyć ¹:

1. „Najlepszy sposób, aby zacząć, to przestać mówić i zacząć działać” – Walt Disney
2. „Pesymista widzi trudności w każdej okazji. Optymista dostrzega okazję w każdej trudności” – Winston Churchill
3. „Nie pozwólmy, żeby wczoraj zabrało zbyt wiele z dzisiejszego dnia” – Will Rogers

¹ Motivation quotes apps: <https://bit.ly/Quotable>

4. „Więcej uczysz się z porażek niż z sukcesów. Nie pozwól, by Cię to powstrzymało. Porażka buduje charakter” – Autor nieznany
5. „Nie chodzi o to, czy upadniesz, ale o to, czy wstaniesz” – Vince Lombardi
6. „Jeśli pracujesz nad czymś, na czym naprawdę Ci zależy, nie musisz być popychany. Wizja sama Cię pociąga – Steve Jobs
7. „Ludzie, którzy są na tyle szaleni, by sądzić, że mogą zmienić świat, są właśnie tymi, którzy go zmieniają” – Rob Siltanen
8. „Porażka nigdy mnie nie pokona, jeśli moja determinacja, by odnieść sukces, będzie wystarczająco silna” – Og Mandino
9. „Przedsiębiorcy świetnie radzą sobie z niepewnością, a także bardzo dobrze potrafią minimalizować ryzyko. To jest ten klasyczny przedsiębiorca” – Mohnish Pabrai
10. „Możemy napotkać wiele porażek, ale nie możemy zostać pokonani” – Maya Angelou
11. „Wiedza to za mało, musimy jej używać. Pragnienie nie wystarczy, musimy to zrobić” – Johann Wolfgang von Goethe
12. „Wyobraź sobie, że twoje życie jest doskonałe pod każdym względem, jakby wtedy wyglądało?” — Brian Tracy
13. „Siedząc, generujemy lęki. Pokonujemy te lęki działaniem” – dr. Henryk Link
14. „Niezależnie od tego, czy myślisz, że możesz albo myślisz, że nie możesz, masz rację” – Henry Ford
15. „Bezpieczeństwo jest w większości przesądem. A życie jest albo odważną przygodą albo niczym” – Helen Keller
16. „Człowiek, który ma zaufanie do siebie, zyskuje zaufanie innych” – Przysłowie chasydzkie

17. „Jedynym ograniczeniem dla naszej realizacji/spełnienia jutra będą nasze dzisiejsze wątpliwości” – motywacyjny cytat Franklina D. Roosevelta
18. „Kreatywność to inteligencja i dobra zabawa” – Albert Einstein
19. „Braki w talencie można nadrobić pragnieniem, pośpiechem i dawaniem z siebie 110% przez cały czas.” – Don Zimmer
20. „Rób i działaj, co możesz, ze wszystkim co masz, gdziekolwiek się znajdujesz” – Theodore Roosevelt

Do poprowadzenia sesję po zajęciach proponujemy przedyskutować jakie skarby (cytaty motywacyjne) znaleźli uczestnicy i jakie może one mieć dla nich znaczenie, co mogą z nimi zdziałać i jak można te skarby zastosować w swoim życiu.

ETAP 4 - RZUCENIE WYZWANIA DLA MŁODZIEŻY Z ZABAWĄ

Metoda: szachy Wikingów



Cel/intencja: pomoc uczestnikom w wyciszeniu się, zrelaksowaniu, miłym spędzeniu czasu i pokazanie, że wyzwania mogą mieć zabawną stronę ich rozwiązywania.



Czas trwania: 30 – 60 minut



Materiały i narzędzia: Zestaw do gry w szachy Wikingów, który zwykle składa się z drewnianych klocków i patyczków, można też dopasować inne materiały, na przykład butelki. Niezbędne jest posiadanie 10 podobnych przedmiotów, które można położyć na ziemi/podłodze i przewrócić, jeszcze jeden przedmiot wyższy od

	50	
--	----	--

pozostałych i dwa przedmioty, które można bezpiecznie rzucić o te na leżące na ziemi/podłodze. Konieczne jest również zapewnienie miejsca do ułożenia dwóch rzędów przedmiotów w odległości około 3 metrów na podłożu lub przynajmniej takiej, aby ustawienie ich było trudne.



Learning outcomes: nauka posługiwania się strategią do sprostania wyzwaniom; umiejętność myślenia o rozwiązaniach zarówno indywidualnie, jak i w grupie; zdolność pracy nad zadaniem, aż do osiągnięcia finalnego celu

Proces:

Granie w rzucanie szachami wikingów polega na ustawieniu na ziemi/podłodze dwóch rzędów po 5 pionków przy oddaleniu rzędów o około 3 metry od siebie i umieszczeniu króla (czyli dowolnego przedmiotu wyższego niż przedmioty używane jako pionki) na środku. Każdy element z danej drużyny musi na zmianę rzucać patykiem, aby spróbować przewrócić pionki innych drużyn. Kiedy wszystkie pionki padną, nadszedł czas próby obalenia króla, a facylitator może zachęcić młodzież do spojrzenia na króla jako na największe wyzwanie albo strach, przed którym stają w życiu, akcentując tym sposobem dodatkowe odczucie wyzwolenia, kiedy gra się zakończy.



[Link do otwarcia - instrukcja gry w szachy wikingów](#)

Ważne jest udowodnienie młodym ludziom, że potrafią sprostać wyzwaniom i jednocześnie dobrze się bawić. Hunicke, LeBlanc i Zubek (2004) argumentują, że termin „zabawa” w projektowaniu gier należy odrzucić na rzecz

	51	
--	----	--

bardziej precyzyjnej terminologii. Dlatego przedstawiają osiem różnych rodzajów przyjemności, które mogą wynikać z grania: sensacja, fantazja, narracja, wyzwanie, społeczność, odkrycie, ekspresja oraz uległość. Nie jest to pełna, ostateczna kategoryzacja, bowiem rzeczywiście zidentyfikowano wiele innych odrębnych form zabawy (Sorenson i Pasquier, 2010). Niezależnie od tych rozważań należy zdać sobie sprawę, że gry dostarczają młodym ludziom radości podczas zdobywania cennych umiejętności. Gry i zabawy mogą również pokazać, że proces rozwiązywania problemów może być równie interesujący jak efekt końcowy, nastrajając ich dzięki temu bardziej pozytywnie do życia.

ETAP 5 - PRZYGOTOWANIE DO WYZWANIA

Metoda: narysuj rękę na kartce papieru i wymień się stroną z innym uczestnikiem



Cel/intencja: Pomoc w poznaniu innego człowieka, ale także pomoc przy poznaniu siebie oczami tej drugiej osoby. Przed podjęciem tego wyzwania uczestnicy muszą wiedzieć wiele o sobie, jakie mają mocne i słabe strony.



Czas trwania: 30 – 40 minut



Materiały i narzędzia: papier, kolorowe ołówki

	52	
--	----	--



Efekty uczenia się: kreatywne, twórcze przygotowanie do wyzwań, samopoznanie się, autorefleksja, komunikatywność, nauka dzielenia się i słuchania innych

Proces:

Młodzi ludzie mają narysować rękę na kartce papieru, napisać na niej swoje imię i wymienić się stronami z innym uczestnikami zabawy. Następnie muszą porozmawiać z tymi uczestnikami i wypisać na palcach odpowiedzi na poszczególne pytania: jacy oni są, co ich smuci albo cieszy, gdzie czują się silni, kim chcieliby zostać.



To zadanie może potencjalnie wywołać negatywną reakcję emocjonalną u niektórych uczestników, dlatego ważne jest tego świadomość i zwracanie uwagę na reakcje. Jednocześnie faktem jest, że wszyscy mamy do czynienia w życiu z wyzwaniami, którym należy sprostać, więc przez to ćwiczenie mamy doskonałą okazję do stawienia czoła danym wyzwaniom i/lub obawom w kontrolowanym środowisku, dzięki czemu będziemy lepiej przygotowani następnym razem, gdy pojawi się przed nami konkretny problem.

6 kroków składających się na przygotowanie do wyzwania

Krok 1: Wyobraźmy sobie wyzwanie (duże lub małe).

	53	
--	----	--

Krok 2: Spójrzmy na wyzwanie z perspektywy. Często zdarza się, że podchodzimy do spraw przesadnie i zastanawiamy się, dlaczego jesteśmy tak wyczerpani po całym dniu „wspinaczki górskiej”.

Krok 3: Zadajmy sobie pytanie: „Jak chciałbym się czuć w tej sytuacji przebywając w idealnym świecie?” Może chcemy poczuć spokój, satysfakcję, zaangażowanie czy jakąkolwiek inną pozytywną emocję. Nikt nie chce wybrać złości, zdenerwowania lub cierpienia, więc zauważmy, że one na listę się nie łapią.

Krok 4: Praktykujmy odczuwanie taką drogą. Obserwujmy co nie jest pozytywnym myśleniem, a co stanowi pozytywne uczucie. Pozytywne nastawienie to umiejętność, którą trzeba ćwiczyć!

Krok 5: W okresie prowadzącym do wyzwania, kiedy napotykamy niepokój, zmartwienie, złość albo inaczej nie jesteśmy zadowoleni z wyzwania, przerwijmy eksperyment. Zamiast tego wyrwijmy się z głowy, wróćmy do serca i poczućmy emocje, które zidentyfikowaliśmy w kroku 3. Bądźmy względem siebie szczerzy.

Step 6: W momentach wydarzających się tuż przed wyzwaniem znajdźmy kilka minut czy nawet sekund i poświęćmy ten czas, żeby wejść do emocji, którą ćwiczyliśmy. O wiele łatwiej jest skończyć na prawą nogą, jeśli tam zaczęliśmy.

<https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

ETAP 6 - AKCEPTOWANIE WYZWANIA

Metoda: przejście przez tor przeszkód



Cel/intencja: pomoc młodzieży przy poznać własnych mocnych i słabych stron oraz uzyskaniu pozytywnego nastawienia do siebie

	54	
--	----	--



Czas trwania: 60 minut



Materiały i narzędzia: wszelkiego rodzaju materiały lub przedmioty, z których można zbudować tor przeszkód oraz odpowiednio duża przestrzeń do tego



Efekty uczenia się: podwyższone poczucie pewności siebie, umiejętność pozytywnego myślenia, wiedza o sobie

Proces:

Facylitator zorganizuje i przygotuje tor przeszkód oraz dokona koordynacji przejścia uczestników przez niego, mierząc czas każdego z nich i zachęcając wszystkich do okazywania sobie wzajemnego wsparcia. Na koniec można wręczyć mały symboliczny upominek dla najszybszego uczestnika, jeżeli prowadzący tak postanowi.



Podjęcie i pokonanie wyzwania albo zmiany w życiu nie tylko wynika ze stanu wewnętrznego człowieka, ale może go również zmienić, gdy wymaga tego sytuacja. Do stawienia czoła wszystkiemu, co się pojawi na horyzoncie, ważne będzie bycie pewnym

	55	
--	----	--

siebie. Pewność siebie oznacza postawę dotyczącą własnych umiejętności i zdolności, która wiąże się z akceptacją oraz zaufaniem do siebie i utrzymywaniem kontroli nad życiem. Mając dobrze rozpracowane nasze mocne i słabe strony łatwiej jest mieć pozytywne spojrzenie na siebie. Potrafimy wtedy wyznaczać realistyczne oczekiwania i cele, komunikować się asertywnie i radzić sobie z krytyką. Dlatego należy dążyć do zwiększania pewności siebie szczególnie młodzież z regionów wiejskich, żeby mogli odnieść sukces w stawianiu czoła wyzwaniom i wieść szczęśliwsze życie.

ETAP 7 - KIEROWANIE WYZWANIEM

Metoda: powieszenie dużych arkuszy papieru na drzewie i spisanie na nich wyzwań



Cel/intencja: pomoc w kierowaniu wyzwaniami, rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia, zwiększeniu pewności siebie



Czas trwania: 30 – 60 minut



Materiały i narzędzia: duże arkusze papieru oraz wystarczająca ilość ołówków dla wszystkich uczestników



Efekty uczenia się: zdolność zastanawiania się nad rozwiązaniami, doskonalenia się w rozwiązywaniu problemów, nauka otwartości i zaufania do innych, zwiększanie pewności siebie

Proces: Uczestnicy mają powiesić duże arkusze papieru na drzewie z wypisanymi na nich wyzwaniami. Następnie młodzi ludzie zamieniają się miejscami i tworzą plan realizacji wyzwania spisanego przez drugą osobę.

	56	
--	----	--

ETAP 8 - MONITORING

Metoda: przeprowadzenie rozmów/wywiadów z uczestnikami



Cel/intencja: obserwacja oddziaływania na młodych ludzi z mniejszymi szansami żyjącymi na obszarach wiejskich



Czas trwania: 60 minut



Materiały i narzędzia: urządzenie do nagrywania, takie jak telefon z aparatem



Efekty uczenia się: weryfikacja osiągnięcia celów przez zajęcia; dowiedzenie się jaki wpływ wywarły działania na młodych ludzi

Proces:

Facilitator, w zależności od rodzaju zajęć i profilu młodych ludzi, podejmie decyzję, z kim będzie przeprowadzać wywiady. Uczestnictwo musi opierać się na dobrowolności. Czas trwania wywiadu będzie determinowany przez gotowość młodej osoby do rozmowy o oczekiwaniach, odczuciach podczas zajęć i potencjalnym wpływie na nią.

ETAP 9 - EWALUACJA

Metoda: kij doświadczalny po każdej fazie zajęć

	57	
--	----	--



Cel/intencja: uzyskanie i posiadanie refleksji, okazji do zastanowienia się nad problemami, szansy do korekty rozwiązywania wyzwań



Czas trwania: przez daną sesję



Materiały i narzędzia: kijek, materiały z zajęć



Efekty uczenia się: szansa do polepszenia umiejętności rozwiązywania wyzwań, odczuwania pozytywnych emocji, rozwijania poczucia osiągnięcia/samorealizacji

Proces:

Zanim wszystko się rozpocznie, uczestnicy otrzymają kijek, który trzeba będzie „napełnić” w trakcie zajęć. Każdy uczestnik będzie musiał zawiązać lub przykleić dowolny symbol (np. karteczkę z cytatem użytym podczas ćwiczenia, kwiatek itp.) w celu zaznaczenia każdej wykonanej czynności. Na koniec, siedząc w kręgu, podzielimy się wrażeniami, a patyki zostaną zabrane do domu jako pamiątki z nauki.

Referencje

1. Fisher, C. (2005). Team-building challenge games. *RE: view*, 37(2), 79.
2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R.Sandseter, , E.B.H Bienenstock, A. Brussoni M., et al.(2015). *What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behavior, and physical fitness in children? A systematic review.* International Journal of Environmental Research and Public Health.

	58	
--	----	--

3. Ingalls, J. S. (2018). Improvisational Theater Games: Performatory Team-building Activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 40-45.
4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Outdoor activities:
https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf

Notka na temat autorki:



Dovilė Lisauskienė: studentka (studia doktoranckie) pedagogiki. Główne obszary badań Dovilė obejmują młodych ludzi o mniejszych szansach, zajęcia rekreacyjne, pracę socjalną, wolontariat, współpracę sektora publicznego i pozarządowego.



Inovacijų Biuras (Biuro Innowacji) jest organizacją, która promuje rozwój innowacji, ukierunkowaną na rzecz tworzenia sprzyjającego środowiska, dzielenia się innowacyjnymi pomysłami, motywowania innowatorów do aktywności oraz tworzenia innowacyjnego społeczeństwa.

Obszary działalności organizacji:

- innowacyjne projekty w dziedzinie edukacji
- innowacje społeczne
- promocja przedsiębiorczości
- inicjatywy społeczne
- zastosowanie technologii cyfrowych (sztuczna inteligencja, rzeczywistość rozszerzona, aplikacje mobilne itp.).

Organizacja realizuje różne projekty i inicjatywy mające na celu zwiększenie zaangażowania społecznego oraz współpracy między podmiotami w pokonywaniu problemów społecznych, tworzeniu szans i rozwiązań.

VšĮ Inovacijų biuras/Innovation Office à www.inovacijubiuras.lt

	59	
--	----	--

Rozdział TRZECI

RADZENIE SOBIE Z WYZWANIAM I PRZEZ LEKCJE FILOZOFII

Filozofia – miłość z mądrości. Filozofia – droga myślenia o pytaniach.

“

Ten przewodnik po działaniach filozoficznych stanowi wspaniałą kolekcję i przynosi mnóstwo dobrej zabawy! Następne strony przeprowadzą nas przez układanie drogi filozoficznej dla młodzieży dla stojącej przed wyzwaniami, dostarczą przykłady ćwiczeń oraz ich szczegółowe wdrożenie. Znajdźmy wszystko czego potrzebujemy do opracowania własnej przygody z filozofią dla młodzieży. **Ogromnie polecane!**

Simona Stoycheva – pracownik młodzieżowy

”

Celem filozofii jest lepsze zrozumienie życia i pojęcie, co sprawia, że pracujemy na rzecz wytrwałości i skuteczności. Za każdym razem, gdy dokonujemy wyboru odnośnie

	60	
--	----	--

jedzenia albo z kim spędzić życie, zajmujemy się filozofią. Korzystamy z tego, co zebraliśmy w ciągu przebiegu naszego życia do określenia, co jest dla nas dobre, co jest wartościowe i co jest zgodne z faktem, że nie żyjemy sami na tym świecie. W Akademii Aktywnej Młodzieży doszliśmy do wniosku, że różne szkoły filozoficzne i ich nauki mogą być przydatne dla różnych ludzi oraz przynieść im mentalny zestaw narzędzi do podejmowania wyzwań i ich pokonywania. Dlatego chcemy, aby wychowawcy młodzieży trudnej myśleli w kategoriach filozoficznych w swoim życiu prywatnym jak i w sytuacjach pracy z młodzieżą.

Opracowaliśmy program części działań do pomocy facylitatorom z przekazaniem skryzalizowanej wiedzy o praktykach inspirowanych filozofią, żeby życie uczestników mogło stać się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące. Dzięki ich pracy jako wyszkolonych profesjonalistów będziemy zachęcać i pomagać im w opracowywaniu własnych metod przekazywania w dalszej kolejności swoim uczniom tego, czego się nauczyli. Dajemy wiarę, że mogą być dla nas do tego stopnia pomocni, jak my jesteśmy dla nich. Obserwując jak podchodzą do zajęć i wsłuchując się w ich opinie jesteśmy przekonani, że nauczą nas bardzo wiele w temacie pracy z młodzieżą, stąd w rezultacie będziemy mogli dokonać ulepszeń innych naszych projektów.

Działania, które wymyśliliśmy i opracowaliśmy w ramach programu:

Czynności wstępne: zapoznanie się z grupą – przeprowadzimy tam zajęcia „przełamujące lody”, żeby nasi uczestnicy mogli poznać nas i siebie nawzajem. Jako bonus wyrażamy nadzieję, że wszyscy poczują się trochę mniej nieśmiali i trochę bardziej otwarci na nawiązywanie nowych kontaktów z innymi ludźmi.

Zalety i wartości filozofii – podczas tego zajęcia będziemy wyjaśniać, jak powstała filozofia oraz jak może i pomagała ludziom z różnych czasów czy miejsc lepiej uzasadniać swoje wybory i przypuszczalnie dokonywać właściwych wyborów. Gdy już się w temat zagłębimy, będzie wątpliwe czy istnieje coś takiego jak „właściwy” wybór.

	61	
--	----	--

Zapoznanie z historią filozofii i jej rozwojem – tutaj będziemy rozmawiać o filozofiach przeszłości. Sposoby w jakich ludzie myśleli przez lata i jak to wszystko ukształtowało nasze dzisiejsze życie.

Zapoznanie się z dominującymi obecnie nurtami filozoficznymi – naturalna kontynuacja, w której omówimy dokąd dotarła filozofia i jak wpłynęła ona na myślenie współczesnych ludzi.

“Answering” the big questions – prawdopodobnie każdy słyszał o wielkich pytaniach, na które ludzie próbują znaleźć odpowiedzi od tysiącleci. Nie chcemy jednak po prostu pozwolić im błądzić w ciemnościach, damy im logiczny zestaw narzędzi i pomożemy uniknąć mitów czy złudzeń.

Wybierz szkołę – powrócimy do różnych filozofii, które omówiliśmy i pomożemy uczestnikom „rozgryźć”, co może zadziałać dla nich najlepiej w dłuższej perspektywie. Będziemy wspólnie zastanawiać się, które podejście każdy z naszych uczestników uważa za najrozsądniejsze i jak je wdrożyć do najlepszego wykorzystania.

Medytacja nad naukami szkoły – w tym ćwiczeniu uczestnicy będą w dużej mierze zdani na siebie. Pozwolimy im zagłębić się nad tym, jak mogą ukształtować swoje życie, będąc zainspirowanymi pomysłami, które im zaprezentowaliśmy. Damy im szansę na przemyślenie wszystkiego i wyłonienie się gotowymi do zastosowania tego, co uzbierali.

Osobiste mantry inspirowane wybraną szkołą – bardziej praktyczne zajęcie, w tym przypadku uczestnicy mają za cel wymyślenie powiedzonka czy określeń, które pomogą im stawić czoła wyzwaniu przez przypomnienie sobie ciągu słów, które wymyślą w tym ćwiczeniu.

Radzenie sobie z konfrontacją społeczną poprzez nauczanie wybranej szkoły filozoficznej – praktyczne podejście do sprawdzenia, jak dobrze im służy wybrana przez nich filozofia. Będziemy inscenizować kłótnię albo scenkę osobistego ataku na każdego uczestnika. Pozwolimy im sobie z tym poradzić wykorzystując to, czego się nauczyli, aby

	62	
--	----	--

mogli lepiej zrozumieć, co jest przedmiotem takiego ataku i opracować nowy sposób reagowania.

ETAP 1 - POZNAWANIE SIĘ NAWZAJEM

Dla lepszej orientacji na temat uczestników, jak również dla śledzenia ich osobistego rozwoju podczas trwania projektu, na początek przeprowadzimy wywiad na wideo z każdym z nich. Słowa wymówione liczą się. Zwróćmy jednocześnie uwagę na małe gestykulacje wykonywane w czasie konwersacji oraz dzielenie się.

Wstępne wywiady na wideo

Metoda: wywiady, nagrywanie wideo



Cel/intencja: lepsze i bliższe poznanie uczestników i samopomoc w zakresie oceny sukcesu programu



Czas trwania: 10 minut na uczestnika



Materiały i narzędzia: urządzenie nagrywające



Efekty uczenia się: skłonienie uczestników do wejścia w tryb odkrywania siebie

Proces:

	63	
--	----	--

1. Każdego uczestnika zaprosimy do oddzielnego pokoju, w którym ustawiona jest kamera.
2. Facylitator będzie zadawać uczestnikom zestaw pytań na temat ich oczekiwań do projektu i uzasadnienia partycypacji.
3. Uczestnicy zostaną również zapytani o spostrzeżenia dotyczące siebie w chwili obecnej oraz kim staną się w przyszłości.
4. Wszystko zostanie należycie nagrane na wideo i zachowane do końca projektu.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Jak przedstawiają się oczekiwania każdego uczestnika projektu?
- Co oni spodziewają się z tego wyciągnąć?
- Jak widzą siebie uczestnicy?
- Kim się stają w przyszłości?

Wszyscy mieliśmy i przechodziliśmy tę historię, która dosłownie rezonowała z nami. Czuliśmy, że idealnie opisuje nasze bieżące życie i stan psychiczny. Na pierwszym ćwiczeniu będziemy starali się, żeby uczestnicy zidentyfikowali tę historię dla siebie, tak jak ich życie jest w danym momencie. Nasze ulubione rzeczy często pomagają nam znaleźć sens w otaczającym nas świecie. Mamy wrażenie, że oni przemawiają w naszym języku, a my w ich. Takie historie mogą dać nam pomysły i inspirację, jak radzić sobie z trudnościami w danym czasie. Będziemy przyglądać się filmom, serialom, książkom, piosenkom.

Opowiedz mi swoją historię przez podzielenie się inną historię

Metoda: nauka przez dzielenie się, komunikację, autorefleksję



Cel/intencja: wzajemne poznanie się uczestników, przez identyfikowanie się z historią przedstawioną w którymkolwiek z proponowanych mediów

	64	



Czas trwania: 70 minut



Materiały i narzędzia: tablica, flamastry, papier oraz długopisy



Efekty uczenia się: Budowanie relacji między uczestnikami. Pomaganie każdemu w określeniu, jak się czuje w związku z bieżącym stanem swojego życia oraz z czym się identyfikują. Nauczenie ich znajdowania pocieszenia w historiach, które w nich rezonują.

Proces:

1. Przydziel uczestnikom trochę czasu na zastanowienie się nad historiami z filmów, książek itd., które poruszyły ich na głębszym poziomie i rezonowały z tym, gdzie znajdują się w życiu i jak je postrzegają.
2. Każdy uczestnik otrzyma 10 minut przed tablicą do zobrazowania słowami i obrazami na temat danej historii.
3. Następnie będą mieli do dyspozycji kolejne 5 minut, żeby dokonać odniesienia historii do swojego stanu rzeczy i uzasadnić, dlaczego tak bardzo w nich rezonuje.
4. Gdy kolejka przejdzie przez wszystkich, zostanie wtedy zainicjowana dyskusja grupowa, w której uczestnicy będą komentować i wyróżniać kombinację historii i życia, która sprawiła na nich największe wrażenie. Na tym etapie uczestnicy postanowią, czy chcieliby również usłyszeć rady, które wymyślili inni.

	65	
--	----	--

5. Jednak rady będą mile widziane i przyjęte, jeśli uczestnik zgodzi się ich wysłuchać.
6. Każdy uczestnik będzie wciąż miał czas do „przetrawienia” tego, co usłyszał od swoich rówieśników i zanotować koncepcje, jak można wyciągnąć oraz zastosować lekcje z historii i porady rówieśników we własnych okolicznościach życiowych.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Z jaką historią się teraz utożsamiamy najbardziej?
- Jak jej postaci radzą sobie z ich trudnościami?
- Jakie lekcje i wnioski mogę z tego wyciągnąć, aby móc stawić czoła własnym wyzwaniom?
- Czy jest cokolwiek, czego mi brakuje, gdy patrzę na swoją personalną sytuację?
- Czy łatwiej jest rozwiązywać cudze problemy w przeciwieństwie do własnych?

Zajęcia „przełamujące lody” bardzo przydają się do jednoczenia grupy. Dla uczestników ważne jest zaznajomienie ze swoimi rówieśnikami, a zajęcia „lodołamacza” pomagają wszystkim poczuć się bardziej komfortowo, ponieważ dzięki nim gromadzą pewne spostrzeżenia na temat tego, jaka jest i jakie wartości reprezentuje osoba obok nas.

Kręgi tożsamości

Metoda: dyskusja; krąg dzielenia się



Cel/intencja: podzielenie się swoimi wartościami życiowymi wewnątrz grupy i zidentyfikowanie swoją podstawową wartość, która będzie ich głównym przewodnikiem w przypadku wyzwań.

	66	



Czas trwania: 90 minut



Materiały i narzędzia: karty katalogowe (10 na osobę) ze wskazaną jedną wartością – napisane przez uczestników, długopisy



Efekty uczenia się: Wzajemne poznanie się uczestników. Dowiedzenie się jaka jest ich zasadnicza wartość i umiejętność przedyskutowania tego argumentacji. Ćwiczenie będzie mieć na celu pokazanie, jak ważne jest posiadanie własnej największej wartości, przez którą oceniamy sytuacje przytrafiające się w życiu.

Proces:

1. Dzielimy uczestników na dwie grupy. Pierwsza tworzy zewnętrzny krąg skierowany do środka, pozostałe utworzą wewnętrzny krąg skierowany na zewnątrz.
2. W ten sposób zostaną utworzone pary, które następnie przez 5 minut podejmą dyskusję na temat wartości, które każda z nich zapisała, a na koniec mają zdecydować, którą z nich podrzeć i pozbyć się.
3. Krąg przesunie się w takim systemie, że każdy uczestnik zostanie sparowany z następnym w przeciwległym kręgu i rozpoczną kolejne 5 minut dyskusji/debaty, zaczynając od uzasadnienia dlaczego wyrzucili daną kartę wartości. Pod koniec tych 5 minut uczestnicy odrzucą następną fiszkę, pozbywając się w ten sposób kolejnej wartości z 10.

	67	
--	----	--

4. Iteracje będą się powtarzać do czasu, aż uczestnicy zostaną z jedną kartą. Będzie ona reprezentować ich podstawową wartość życiową w obliczu trudności i wyzwań.
5. Mając w ręku swoją najważniejszą wartość, każdy uczestnik będzie miał swoją kolej na uzasadnienie dla grupy, dlaczego uważa daną wartość za najbardziej cenną i co według niej wnosi ona do ich życia, gdy napotykają przeszkody.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Jakie wartości zaliczają się do moich głównych 10ciu?
- Jaka jest moja zasadnicza wartość spośród tej 10tki?
- Dlaczego trzymałem się wartości, którą posiadałem?
- Co ona wnosi do mojego życia?
- Jak może mi ona pomóc lepiej sprostać i radzić sobie z wyzwaniami?

ETAP 2 - IDENTYFIKOWANIE PROBLEMU

Do zapewnienia i wniesienia lepszej przejrzystości do życia uczestników poprzez filozofię musimy najpierw sprawić, że zrozumieją, czym zajmuje się dany przedmiot i jakimi metodami stara się rozwiązywać zarówno problemy codzienne, jak i takie koronne, egzystencjalne. W naszym kolejnym działaniu przybliżymy naszym uczestnikom sam przedmiot filozofii, żeby mogli lepiej zrozumieć jego potencjał.

WARTOŚCI FILOZOFII

Metoda: prezentacja, dyskusja

	68	
--	----	--



Cel/intencja: zdanie sobie sprawy z potencjału filozofii na radzeniu sobie z wyzwaniami życia



Czas trwania: 2 godziny



Materiały i narzędzia: prezentacja PowerPoint, projektor, notatki na temat jak filozofowie stali się lepsi w radzeniu sobie „w walkach” dzięki własnej filozofii



Efekty uczenia się: uświadomienie sobie przydatności różnych nurtów filozoficznych w podejściu do trudności; inspiracja do kontynuowania studiów filozoficznych zarówno w trakcie przebiegu projektu oraz we własnym czasie samorozwojowym

Proces:

1. Prowadzący przedstawi interaktywną prezentację PowerPoint, po której przejdzie do gry Kahoot. Głównymi elementami prezentacji będą kwestie: czym jest filozofia; jacy jesteśmy moralnie jako społeczeństwo; interesujące historie o tym, jak filozofowie dochodzili do swoich przełomowych wniosków; jak filozofia wspomogła ludzi swoich czasów; echa filozofii przeszłości.
2. Uczestnicy zostaną skierowani do włączenia się do rozmowy o tym, jak możemy zastosować filozofię w życiu codziennym. Obejmuje to burzę mózgów, udostępnianie/wymianę doświadczeń, dyskusowanie czy i jak można było zachować się lepiej w sytuacji, jaka nam się przytrafiła z danego doświadczenia.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

	69	
--	----	--

- Czym jest filozofia?
- Dlaczego potrzebujemy filozofii do przewyższania wyzwań w naszym życiu?
- Kim jest filozof?
- Czym jest szkoła filozoficzna?
- Dlaczego musimy stosować nauczanie filozofii w naszym codziennym życiu, zwłaszcza gdy stajemy przed wyzwaniami?
- Jakie odnosimy korzyści ze studiowania filozofii?
- Co czyni i składa się na dobry ruch filozoficzny?
- Jak wybrać kierunek filozoficzny, który nam odpowiada?

ETAP 3 - POZYTYWNE MYŚLENIE Z LEKCJAMI POBRANYMI PRZEZ NAUKĘ FILOZOFII

Zanim pojawiły się środki masowej komunikacji, zanim ludzie mogli normalnie wyszukać przez Google wszystko to, co potrzebowali wiedzieć, występowały różne podejścia do „ukojenia duszy”. Chociażby w starożytnej Grecji obok gimnastyki członkowie polis zbierali się na agorze, by wsłuchiwać się w przemowy filozofów i ich poglądy na temat sensu życia oraz właściwego podejścia do pokonywania trudności. Chcemy przetestować takie podejście współcześnie i stworzyć szansę dla młodzieży z wyzwaniami, żeby coś mogła z tego wynieść.

Pomimo przestarzałości niektórych idei istnieje powód, dla którego zostały one odkryte i wdrożone w swoich właściwych czasach. We wszystkim jest przynajmniej trochę czegoś do nauczenia się, a akurat w przypadku filozofii poprzednie koncepcje wciąż odbijają się echem w naszych metodach myślenia czy administrowania. Lepsze ich zrozumienie pomoże w filtrowaniu tego, co może działać, a co jest tak naprawdę przestarzałe i nieaktualne. Dodatkowo w połączeniu z następnymi zajęciami, uczestnicy będą mogli

	70	
--	----	--

śledzić w jaki sposób rozwija się pomysły i jak przejść na dawniejsze sposoby myślenia, żeby wspiać się na nowe wyżyny jasności.

Zapoznanie się z historią filozofii i jej rozwojem

Metoda: wykład, dyskusja, burza mózgów, badanie



Cel/intencja: Wprowadzenie do nauczania z przeszłości. Zdanie sobie sprawy przez uczestników, jak różne ruchy i nurty powstały z powodu potrzeby zmiany sposobu myślenia. Wybór pomysłów, które mogą się dla nich sprawdzić w perspektywie krótko- i długoterminowej.



Czas trwania: 2 godziny



Materiały i narzędzia: fiszki, długopisy i papier



Efekty uczenia się: lepszy poziom zrozumienia historii filozofii – tego, jak została powołana do życia i jakie korzyści przyniosła ludziom tamtych czasów. Analizy pomysłów jak możemy ponownie wrócić do niektórych koncepcji, które obecnie uważa się za przestarzałe.

Proces:

1. Rozdawanie fiszek ze skondensowanymi i uporządkowanymi informacjami na temat różnych szkół filozoficznych z przeszłości.

	71	
--	----	--

2. Wykład z historii filozofii. Jakie były historyczne korzyści różnych ruchów i nurtów?
3. Dyskusja na temat pomysłów, jak możemy zastosować przestarzałe sposoby myślenia, które w dzisiejszych czasach okazują się nieco nieskuteczne. Prowadzący przedstawi koncepcje.
4. Identyczna dyskusja jak powyżej, lecz tym razem uczestnicy zostaną zachęcani do podzielenia się swoimi inspiracjami z tego, czego się nauczyli.
5. Sesja burzy mózgów na temat nauczenia się z rzeczy, które już nie działają.
6. Sesja burzy mózgów na temat przydatności efektów nauczenia się dla uczestników, którzy zmagają się z trudnościami.
7. Sesja burzy mózgów dotycząca sposobów facylitatorzy mogą w najlepszy sposób przekazać podopiecznym to, czego się nauczyli.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące::

- Jakie szkoły filozoficzne działały?
- Co zostało udowodnione jako już nie działające?
- Jak możemy czerpać własne nauki z przestarzałości filozoficznych?
- Jak możemy zastosować w życiu codziennym to, czego zdołaliśmy się nauczyć?

ETAP 4 - RADZENIE SOBIE Z WYZWANIAM I PRZEZ ZABAWĘ

Ta następna aktywność będzie naturalną kontynuacją poprzedniej. Zwrócimy tutaj naszą uwagę na szkoły filozoficzne, które aktywnie odgrywają rolę w naszym codziennym życiu, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie. Skupimy się na teoriach, które jeszcze nie zostały obalone lub zlekceważone jako przestarzałe, i omówimy, jak odczuwamy ich wpływ w naszym codziennym życiu, teraz, gdy jesteśmy bardziej świadomi nauk danych nurtów filozoficznych.

Zapoznanie się z bieżącymi, filozoficznymi nurtami filozoficznymi

	72	
--	----	--

Metoda: wykład, dyskusja, burza mózgów



Cel/intencja: Zaprezentowanie aktualnych nurtów filozoficznych. Uświadomienie uczestników dlaczego powstały współczesne idee filozoficzne i jak służą nam one zarówno w życiu codziennym, ale także w polityce i relacjach międzyludzkich oraz jak dzięki tej wiedzy mogą podejmować wyzwania.



Czas trwania: 2 godziny



Materiały i narzędzia: fiszki, długopisy i papier



Efekty uczenia się: Lepszy poziom pojmowania współczesnych idei filozoficznych. Zrozumienie, w jaki sposób służą nam w rządzeniu i administracji, podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu konfliktów, stosunku do siebie oraz naszych relacji z innymi ludźmi.

Proces:

1. Rozdawanie fiszek ze skondensowanymi i ustrukturyzowanymi informacjami na temat szkół filozoficznych, które dominują w naszych współczesnych czasach.
2. Interaktywny wykład podsumowujący bieżące ruchy i nurty filozoficzne.
3. Jak wpływają one na nasze rozumowanie i myśli oraz jak pomagają nam podejmować decyzje?

	73	
--	----	--

4. Dyskusja na temat wrażeń wynikających z wykładu. Co nasi uczestnicy zauważyli w związku z przedstawionymi przez nas punktami, jaki oddziałuje na nich zbiorowe rozumowanie i jak sami je stosują?
5. Sesja burzy mózgow w sprawie ulepszonego zastosowania tego, czego nauczyliśmy się na wykładzie, w naszym codziennym funkcjonowaniu i procesie podejmowaniu decyzji. Jakie rzeczy wynaleźli myśliciele, które dotychczas nie wdrożyło środowisko wokół nas i ludzie, którzy nami rządzą?
6. Następną sesją burzy mózgow, dotyczącą zastosowań nauczania filozofów w procesie uczenia się uczestników. Oprócz tego w jaki sposób niektórzy uczestnicy mogą wykorzystać filozofie, aby pomóc sobie w rozwiązywaniu napotykanym problemów i jakie podejście byłoby adekwatne do przekazania oraz rozpowszechniania tych pomysłów?

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Jakie występują panujące szkoły myślenia?
- Które z ich nauk sprawdzają się w naszych czasach, a które nie?
- Jak możemy lepiej zinterpretować idee, aby przynieść korzyści samym sobie i społeczeństwu?
- Jak czerpać własne metody przezwyciężania trudności z aktualnych nurtów filozoficznych?
- Jak możemy zastosować w życiu codziennym efekty naszej nauki?

ETAP 5 - PRZYGOTOWANIE NA WYZWANIA Z LEKCJI FILOZOFII

Padło wiele pytań, które zastanawiały filozofów na przestrzeni wieków. Niektóre z nich nie otrzymały jeszcze spójnej odpowiedzi i nawet czasem będą używane, aby udowodnić ludziom, jak bardzo jesteśmy zapominalscy o tym, czym naprawdę jest życie. W kolejnym ćwiczeniu przedstawimy naszym uczestnikom listę takich pytań i skłonimy ich

	74	
--	----	--

do przemyślenia ich z własnej perspektywy oraz także z perspektyw czyjejs przeszłości, którymi podzielimy się jako facylitatorzy.

Odpowiadanie na „wielkie pytania”

Metoda: wykład, symposium, dyskusja



Cel/intencja: Sprawienie, by uczestnicy myśleli jak filozof. Poproszenie ich o przejście przez proces krytycznej oceny pytania i spojrzenie na nie z wielu punktów/kątów.



Czas trwania: 3 godziny



Materiały i narzędzia: prezentacja PowerPoint, rzutnik, długopisy i papier



Efekty uczenia się: Lepsze zrozumienie, jak podejść do pytania filozoficznego i wykorzystać odpowiedź na nie w obliczu wyzwań. Pojmowanie wartości myślenia, jaki jest świat i jakim powinien się stać. Umiejętność spojrzenia na problem z wielu stron i rozważenia niektórych punktów widzenia różniących się od własnego, lepsza komunikacja i odważne stawianie czoła wyzwaniom.

Proces:

1. Prowadzący zadaje uczestnikom niektóre z bardziej dyskutowanych pytań dotyczących życia ogólnego i zbiera ich odpowiedzi zawierające pierwotne myśli.
2. Facylitatorzy przedstawia grupie część z bardziej popularnych odpowiedzi i interpretacje spojrzenia na wyżej wymienione pytania.

	75	
--	----	--

3. Wszyscy dyskutują czy zgadzają się z przedstawioną treścią lub nie i dlaczego.
4. Uczestnicy otrzymają szansę na dokonanie aktualizacji swoich przemyśleń dotyczących postawionych wstępnie pytań, a grupa oceni się nawzajem pod względem logiki i rozumowania.
5. Każdy będzie mógł zadać przed grupą własne pytania i wywołać dyskusję, starając się na nie wskazać odpowiedzi.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Które pytania uważa się za najczęściej dyskutowane w historii filozofii i obecnie?
- Co składa się na interesujące i wciągające pytanie filozoficzne?
- Jak podejść do pytania, na które nie ma jednej rozstrzygającej odpowiedzi?

Wszyscy mamy pewne wyobrażenie o sobie, jakkolwiek niejasne ono nie byłoby. Schodząc głębiej w siebie, a czasem nie tak głęboko, wpływamy na naszą wizję tego, gdzie chcemy się znaleźć.

Kim jestem/jesteśmy?

Metoda: dziennikarstwo, planowanie, wyobrażanie/wizjonerstwo



Cel/intencja: Skłonienie facylitatorów do otwarcia się na temat tego, jak postrzegają siebie i myślą, gdzie akurat znajdują się na swojej życiowej drodze. Zachęcenie ich do sporządzenia planu na najbliższy rok z podziałem na trymestry.



Czas trwania: 80 minut

	76	
--	----	--



Materiały i narzędzia: pióra i papier



Efekty uczenia się: osiągnięcie lepszego spojrzenia uczestników na ich życiową wyprawę oraz podróżowanie przez nią w łatwiejszy i ukierunkowany sposób

Proces:

1. Prowadzący wygłosi krótkie przemówienie wprowadzające. Będzie ono miało na celu zmotywowanie uczestników do pozwolenia sobie oczekiwania najlepszych rzeczy, na jakie mają nadzieje.
2. Czas zostanie wyznaczony w takim ustawieniu, żeby wszyscy uczestnicy zapisali, w którym punkcie swojego życia się znajdują: jaka jest ich sytuacja, co jest dla nich stanowi trudność, co z tym robią oraz jak według nich powinni działać.
3. Przeprowadzona będzie kolejna sesja dziennikarska/"wywiadowcza". W tym działaniu uczestnicy będą zachęceni do zwrócenia się do prowadzącego o pomoc. Uczestnicy będą tworzyć wpisy do dzienniczka o tym, gdzie chcą zmierzać za 3, 6, 9 i 12 miesięcy. Facylitatorzy będą dostępni, żeby zmotywować ich do odważniejszego planowania, ale także sprowadzić ich na ziemię, gdy zajdzie potrzeba.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Gdzie się teraz znajdujemy?
- Dokąd chcielibyśmy zajść w przyszłości?
- Jak możemy się tam dostać?

	77	
--	----	--

To następne działanie jest sednem naszego projektu. Naszą zasadniczą przesłanką jest pomoc potencjalnym facylitatorom, a co za tym zmierza ich uczniom, w znalezieniu i przyjęciu nowego podejścia, na wypadek gdyby wszystko inne zawiodło. Wyciągnęlibyśmy z tego lekcję, według której zawsze istnieje inna droga, inne podejście i punkt odniesienia do przeanalizowania problemu. I nic nigdy nie jest beznadziejne, ponieważ zawsze można spróbować innego alternatywnego podejścia.

Wybierz szkołę/doktrynę

Metoda: podejmowanie decyzji, czytanie



Cel/intencja: Połączenie się ze szkołą myślenia i przygotowanie się do przyjęcia jej głównych założeń. Zrozumienie znaczenia przestrzegania doktryn wybranej szkoły. Umiejętność zastosowania nauczania w rozwiązywaniu konfliktów i podejmowaniu decyzji.



Czas trwania: 1 godzina



Materiały i narzędzia: tablica, flamastry, długopisy i papier



Efekty uczenia się: Wybór „zestawu” zasad i idei. Dogłębne ich zrozumienie i zastosowanie tego, co zostało zbadane w życiu codziennym – podejmowanie decyzji i rozwiązywanie konfliktów. Nowatorskie pomysły na temat czynników, które mogłyby wpłynąć na życie uczestnika w lepszym kierunku.

Proces:

1. To działanie technicznie rozpocznie się natychmiast po przedstawieniu wszystkich szkół myślenia. Uczestnicy zostaną poproszeni do zastanowienia się, który z

	78	
--	----	--

przedstawionych sposobów myślenia najbardziej pasuje do ich potrzeb i oczekiwań życiowych.

2. Luźno skoordynowana pogawędka na początku sesji zajęć, podczas której uczestnicy będą zachęceni do podzielenia się z otoczeniem tym, co rozważają wybrać.
3. Niektóre opcje zostaną zapisane na tablicy, zobowiązując uczestników do przyjęcia kodeksu zachowań oraz rozumowania wyznawanego przez wybrane filozofie.
4. Pytania i odpowiedzi, jak najlepiej stosować wybrane zasady i na co uważać.
5. Dodatkowe materiały do czytania będą zalecane wszystkim, zgodnie z ich preferencjami.
6. Czas pozostały do następnego ćwiczenia zostanie wykorzystany przez uczestników do dalszej samoedukacji na temat znaczenia bycia zwolennikiem wybranej przez nich szkoły myślenia.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Czy wybrana przez nas filozofia jest adekwatna do naszych życiowych celów?
- Jak możemy wdrożyć nauczanie w codziennym życiu?
- Jak możemy dokształcić się w zakresie drogi myślenia, którą wybraliśmy do wypróbowania?
- Jakich błędów możemy paść ofiarą?

ETAP 6 - AKCEPTOWANIE WYZWAŃ Z POMOCĄ FILOZOFII

Medytacja nie zawsze oznacza tylko oczyszczenie umysłu. To wyjaśnienie jest kompletne, ponieważ często medytacja jest używana jako sposób na oczyszczenie umysłu, ale tylko w celu zwolnienia miejsca na konkretny trening myśli, który praktykujący chce wy badać. Poprzez naszą aktywność związaną z medytacją będziemy

	79	
--	----	--

skłaniać przyszłych facylitatorów do zagłębienia się w kwestię, jak odbierają określoną szkołę myślenia, którą wybrali i zastanowienia się jak może im ona później służyć.

Medytacja nad nauczaniem szkoły

Metoda: wykład, burza mózgów, dyskusja, kierowana medytacja, cicha medytacja



Cel/intencja: Opracowanie medytacji, które pomogłyby im pozostać na właściwej ścieżce w podążaniu za naukami wybranej przez nich szkoły myślenia. Przeprowadzenie indywidualnej dogłębnej analizy zasadniczych koncepcji ich danych wyborów. Poza tym lepsze zrozumienie, co pociąga za sobą medytacja na określony temat.



Czas trwania: 1 godzina 30 minut



Materiały i narzędzia: wygodny kawałek podłogi do siedzenia, długopisy i papier



Efekty uczenia się: Lepsze zrozumienie, czym jest medytacja i jak opracować własną wersję medytacji. Podwyższona przejrzystość tematu wybranego przez każdego uczestnika.

Proces:

1. Prowadzący wygłoszą wykład o tym, jak wymyślić medytację i jak zastosować wybrane badanie w praktyce.

	80	
--	----	--

2. Wprowadzająca „sterowana” medytacja przez facylitatora do pokazania skuteczności metody oraz zademonstrowania przykładu, czym może być medytacja.
3. Burza mózgów w grupie o pomysłach na podejście do wymyślania osobistych wersji medytacji. Dodatkowe uwagi i wskazówki zostaną udzielone przez moderatorów.
4. Każdemu uczestnikowi zostanie przydzielony czas na samodzielne skonstruowanie medytacji, która, jak wierzy, pomoże w pełnej internalizacji nauczania wybranych przez siebie idei filozoficznych i przy lepszym wdrożeniu w czasie następującym po medytacji.
5. Nawiązanie dyskusji wśród uczestników i z prowadzącymi na temat rezultatów konstrukcji medytacyjnej. Informacje zwrotne oraz konstruktywna krytyka zostaną przekazane.
6. Uważna praktyka medytacji.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Czym jest medytacja?
- W jaki sposób medytacja pomaga lepiej zrozumieć temat?
- Jak stworzyć osobistą medytację?

ETAP 7- JAK SKUTECZNIE KIEROWAĆ WYZWANIAMAMI?

Mantrę czasem intonuje się na głos, czasem w myślach. Jej celem jest zanurzenie nas w pojedynczej idei i pomoc w zapamiętaniu prostej prawdy, którą sami znaleźliśmy. Występuje wiele mantr stworzonych w różnych celach przez mistrzów świadomości. Niektóre z mantr przedstawimy uczestnikom dla lepszego zrozumienia zadania. Lecz ostatecznie po uzbieraniu wszystkich materiałów uczestnicy będą zdani na siebie, żeby zaczerpnąć to, czego naprawdę potrzebują z mantry i jak najlepsze tego osiągnięcie.

Osobiste mantry inspirowane przez wybraną szkołę

	81	
--	----	--

Metoda: ankieta, wykład, dyskusja, burza mózgów



Cel/intencja: Obmyślenie dla siebie własnych i unikalnych mantr, opartych na naukach wybranej szkoły filozoficznej.



Czas trwania: 1 godzina 30 minut



Materiały i narzędzia: wygodny kawałek podłogi do siedzenia, długopisy i papier



Efekty uczenia się: Lepsze zrozumienie przez uczestników, czym jest mantra i jak wymyślić mantrę dopasowaną do ich celów. Pomysł na jedną lub kilka mantr, które najlepiej przysłużyłyby się uczestnikom w misji pozostania na właściwej ścieżce według wybranej szkoły filozoficznej.

Proces:

1. Uczestnicy zostaną poproszeni o wypełnienie kwestionariuszy dotyczących tego, jak się czują w danej chwili i co ich zdaniem można polepszyć w swoim stanie psychicznym.
2. Prowadzący przedstawią wykład na temat mantry i jej celów. Podczas wykładu udzielone zostaną instrukcje, jak opracować odpowiednią mantrę dla każdego uczestnika na rzecz zamierzonej zmiany mentalnej.

	82	
--	----	--

3. Prowadzący zaprezentują niektóre bardziej popularne mantry przeznaczonymi do celów ogólnych, a grupa wspólnie będzie mogła te mantry przećwiczyć.
4. Nawiązanie dyskusji wewnątrz grupy w kwestii co będzie składać się na dobrą mantrę.
5. Sesja burzy mózgów dotycząca pomysłów na mantry, w której uczestnicy będą sobie nawzajem pomagać. Dodatkowo facylitatorzy będą udzielać więcej wskazówek i porad w tym procesie, a także zapewniać konstruktywną krytykę.
6. Każdy z uczestników otrzyma wyznaczony czas na obmyślenie mantry, która ich zdaniem będzie dopasowana dla nich i ich potrzeb, trzymając się metod wynikających z wybranej przez nich szkoły myślenia.
7. Uczestnicy podzielą się na forum grupą mantrami, które opracowali i pod warunkiem własnej zgody otrzymają informację zwrotną od innych przedstawicieli grupy oraz moderatorów.
8. Praktyka powtarzania mantr będzie zalecana na koniec sesji zajęć. Uczestnicy będą wymawiać trzykrotnie swoje wymyślone mantry.
9. Członkowie grupy poświęcą czas na podzielenie się swoimi odczuciami po wymawianiu mantr. Jakie wyglądają ich pierwsze przemyślenia i czy wyobrażają sobie siebie praktykujących tę czynność w swoim prywatnym czasie?
10. Uczestnikom zostanie rozdana inna ankieta z tymi samymi pytaniami. Zostaną wtedy poproszeni o dokonanie ewaluacji zmiany, którą zaobserwują po praktyce mantry.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Czym jest mantra?
- Na czym polega działanie mantry?
- Jaki jest cel, który próbujemy osiągnąć, tworząc dla nas mantrę?

	83	
--	----	--

- Jak możemy wymyślić osobistą mantrę?

Podejmowanie prób rozwiązania naszych problemów może czasami okazać się za bardzo zniechęcające. Jednak słuchanie relacji o zmaganiach innych ludzi wydaje się inspirować nas do szukania rozwiązań na ich problemy. Uważamy, że byłoby korzystne dla naszych edukatorów/ wychowawców, gdyby anonimowo opowiedzieli o swoich życiowych wyzwaniach, a inni uczestnicy powymyślali rozwiązania tych problemów.

Łatwiej powiedziane niż wykonane

Metoda: rozwiązywanie problemów, rysowanie faktów/zdarzeń, dyskusja



Cel/intencja: Anonimowe dzielenie się swoimi problemami przez uczestników i znajdowanie rozwiązania problemów, których źródeł nie mają świadomości.



Czas trwania: 2 godziny



Materiały i narzędzia: urna, długopisy i małe papiery, podium



Efekty uczenia się: Zebranie nowych spostrzeżeń i pomysłów związanych z podejściem do problemów. Skłonienie do zastanowienia się, jak rozwiązać problemy innej osoby, do rozważenia różnych punktów widzenia i okoliczności w zakresie podejmowania wyzwań.

Proces:

1. Uczestnicy otrzymają możliwość zestawienia dowolnej liczby swoich problemów na identycznych kartkach papieru.

	84	

2. Wszystkie kawałki papieru ze spisanyimi problemami zostaną wrzucone do urny.
3. Każdy uczestnik będzie miał swoją kolej wejścia na podium i wyciągnięcia kartki papieru. Zostaną zachęcani do odniesienia się, w jaki sposób zabraliby się do zapisanego na nim problemu i jak dokonaliby jego rozwiązania.
4. W sytuacji wylosowania przez uczestnika swojego własnego świstka, zostanie ten papier odłożony i nastąpi ponowne wyciągnięcie, aż znajdzie się notka, która nie została napisana przez danego uczestnika.
5. Jeśli na końcu zostanie tylko jeden kawałek i należy on do osoby losującej, będziemy mieć wybór przekazania papieru komuś innemu z uczestników, zniszczyć lub odpowiedzieć sobie.
6. Uczestnicy będą mieli szansę wyrazić swoje odczucia z tego doświadczenia i czy zdobyli jakieś koncepcje rozwiązań na poradzenie sobie ze swoimi problemami.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Jakie problemy możemy zidentyfikować w naszym życiu?
- Na jakie rozwiązania do tej pory nie wpadliśmy?
- Jakie wyróżnimy alternatywne podejścia do wyzwań, przed którymi stoimy?
- Czy łatwiej jest rozwiązywać problemy innych ludzi niż nasze?
- Czy jesteśmy „uprawnieni” do udzielania ludziom rad dotyczących ich wyzwań życiowych?

ETAP 8 - ODZWIERCIEDLENIE EFEKTÓW JAKIE WYWIERAJĄ NA NAS WYZWANIA

Prowadzenie dziennika jest pomocną praktyką, która pomaga ludziom zrozumieć, co jest w ich wnętrzu, poprzez zapisywanie tego. Przy dodatkowej gwarancji nieujawnienia jego zawartości taka aktywność może nawet oddziaływać terapeutycznie i pouczająco.

	85	

Planujemy zaoferować uczestnikom tę właśnie gwarancję, zostawiając do ich dyspozycji bezpieczną przestrzeń do wylewania myśli oraz niszczenia ich fizycznych wersji.

Napisać i spalić

Metoda: prowadzenie dziennika, autorefleksja



Cel/intencja: Wyrzucenie z siebie wszystkiego, co uczestnicy przez długi czas trzymali od siebie na dystans



Czas trwania: 60 minut



Materiały i narzędzia: długopisy i papier, ognisko



Efekty uczenia się: Podwyższona świadomość uczestników na temat tego, co ich powstrzymuje i jak na nich oddziaływanie.

Proces:

1. Każdy uczestnik otrzyma długopis i kartkę.
2. Uczestnicy zostaną poinstruowani do zapisania jakie wyzwania stoją przed nimi albo z czym się obecnie zmagają.

	86	
--	----	--

3. Zapewnimy ich, że nikt nie będzie czytał tego, co napiszą oraz zagwarantujemy dla nich wystarczająco dużo prywatności.
4. Po upływie wyznaczonego czasu wszyscy spotkają się przy ognisku, gdzie będą namawiani do wrzucenia do ognia kartki z napisem.
5. Wszyscy podzielą się wrażeniami, jakie wywołało na nich takie doświadczenie.
6. Zapytamy uczestników, czy rozważyliby powtórzenia tego w swoim wolnym czasie.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Z czym się zmagamy w tej chwili?
- Jak się powstrzymujemy i co nas wstrzymuje?
- Na czym musimy się bardziej skoncentrować?

ETAP 9 - EWALUACJA

Nasze ostatnie działanie będzie najbardziej praktyczne. Chcemy pomóc uczestnikom przekonać się, jak korzystne i przydatne może być przyjęcie innego podejścia. Postawimy ich w niekomfortowej sytuacji, przy której zwykle mogliby nie wiedzieć jak zareagować czy zachować się. Liczymy, że podążając ze naszymi instrukcjami będą w stanie złagodzić konfrontację pokojowo i współczująco, dzięki czemu wszystkie strony wyjdą na tym lepiej.

Radzenie sobie z konfrontacją społeczną poprzez nauczanie wybranej szkoły filozoficznej.

Metoda: pozorowane wymiany zdań, symulacja, odgrywanie ról



Cel/intencja: Rozwinięcie i przećwiczenie zestawu umiejętności, który pozwoli uczestnikom na łagodniejsze i skuteczniejsze radzenie sobie z konfrontacją. Obmyślenie jak pomóc uczestnikom zrozumieć różne nauki filozoficzne i wdrożyć we

	87	
--	----	--

własnych codziennych konfrontacjach czy przy podejmowaniu wyzwań.



Czas trwania: 2 godziny



Materiały i narzędzia: gotowe skrypty na okoliczności konfrontacyjne



Efekty uczenia się: Zrozumienie, w jaki sposób filozofia może nam pomóc przy postępowaniu w obliczu konfrontacji i wyzwań. Solidna praktyka, w jaki sposób można wdrożyć pewne pomysły na rzecz uniknięcia nieporozumień i gorących sporów. Uczenie się sztuki rozpraszania fałszywych argumentów i dostrzegania błędów.

Proces:

1. Prowadzący opracują skrypty ze scenariuszami, aby stanąć naprzeciw uczestnikom w „gorącej” sytuacji, przy której można stracić opanowanie i koncentrację.
2. Każdy uczestnik stanie w twarzą w twarz z facylitatorem, którego celem jest sprowokowanie przeciwnika i doprowadzenie do utraty cierpliwości.
3. Uczestnicy będą zachęceni odpowiadać pierwszą rzeczą albo myślą, która przyjdzie im do głowy, ale raczej zastanowić się nad nauką, którą studiowali i ocenić, w jaki sposób mogą ją wdrożyć i odpowiedzieć w taki sposób, gdzie atakujący ich facylitator został wytrącony z rytmu i bez dalszych atutów.

4. Po turze każdego uczestnika grupa omówi i oceni, jak dobrze sobie poradzili, jak skutecznie udało im się zażegnać kłótnię i zachować opanowanie, a także do jakiego stopnia zostało to osiągnięte z pomocą wybranej przez nich szkoły myślenia.
5. Każdy uczestnik przedstawi na forum grupy, jak czuł się podczas symulacji i czy uważa, że poradził sobie lepiej/gorzej niż środkami, których używał dotychczas.

Pytania, na które odpowiemy, będą następujące:

- Czy warto zmienić naszą mentalność poprzez filozofię, aby spojrzeć na argument z innej perspektywy i odpowiedzieć/reagować z wykorzystaniem innego zestawu wartości?
- Czy byliśmy bardziej lub mniej skuteczni w radzeniu sobie z konfrontacją za pomocą nowych metod, które opracowaliśmy w trakcie projektu?
- Czy warto kontynuować zgłębianie filozofii w wolnym czasie?

Mamy nadzieję, że poprzez te działania wzbudzimy zainteresowanie naszych uczestników dziedziną filozofii, aby łatwiej mogli mierzyć się z wyzwaniami. Liczymy u uczestników na nieszablonowe myślenie i zastanowienie się, co mogą polepszyć w swoich codziennych rozmowach, kłótniach i przeszkodach. Będziemy pracować nad przeniesieniem tego repozytorium wiedzy na grupę pracowników młodzieżowych. Nacisk zostanie położony na to, w jaki sposób każdy facylitator może zaangażować swoich uczestników w metody oferowane przez niektóre szkoły filozoficzne do zmierzenia się z trudnościami oraz jak najlepiej edukować ich w zakresie różnych sposobów myślenia, które przeważały na przestrzeni dziejów i/albo dominują w naszych obecnych czasach.

Notka na temat autorki



		89	
--	--	----	--

Stella Nikolaeva studiuje psychologię i poświęca się również sferze filozofii. Rozwija nieformalne praktyki walki z depresją i nadawania sensu życiu. Pomaga wspierać metody leżące u podstaw każdego działania i pobudza młodzieży do aktywnego życia w każdym znaczeniu tego słowa.



Fundamentalna idea działania „Akademii dla aktywnej młodzieży” opiera się na zasadzie „Przez młodych dla młodych”. Promujemy spoczywanie odpowiedzialność za przyszłość w rękach młodych ludzi, a naszym celem jako organizacji jest wyszkolenie młodych ludzi na ambasadorów bardziej zrównoważonego społeczeństwa. Wspieramy integrację słabszych grup młodzieży z naszego społeczeństwa – bezrobotnej, z mniejszymi szansami, z problemami zdrowotnymi, reprezentującej mniejszości, z mniejszymi szansami edukacyjnymi, studentów i uczniów. Jako organizacja wszyscy jesteśmy młodzi, niektórzy z nas mają zaledwie 19 lat, a najstarszy osiągnął wiek 24 lat. Nasze stowarzyszenie prowadzą głównie wolontariusze i młodzież, która wspiera naszą ideę. Ponadto wszyscy jesteśmy na różnych ścieżkach życia.

Organizacja działa na rzecz rozwoju polityki młodzieżowej i aktywnego włączenia działań młodzieżowych w codzienne życie społeczne. „Akademia dla aktywnej młodzieży” stara się mediować między młodzieżą a władzą reprezentacyjną. Naszym długoterminowym celem jest stworzenie aktywnego młodego społeczeństwa młodych ludzi, którzy wiedzą jak doprowadzić do wysłuchania głosów młodzieży i zapewnić więcej szans dla najbardziej „narażonych” młodych ludzi. Tylko młodzi mogą patrzeć idealistycznie na dążenie do lepszego świata i przede wszystkim oni wiedzą, że nigdy nie jest za wcześnie, aby zacząć i nigdy nie jest się za młodym, aby dokonać zmiany. Wierzymy w młodzież, ponieważ wierzymy w siebie.



	90	
--	----	--

Rozdział CZWARTY

MIERZENIE SIĘ Z WYZWANAMI PRZEZ SPORT

Młodzież naturalnie lubi aktywność. Im stajemy się starsi, tym bardziej ubywa nam aktywności. Najbardziej dramatyczne spadki aktywności mogą występować w wieku nastoletnim, zwłaszcza wśród dziewcząt i młodych kobiet. Młodych ludzi należy motywować różnymi inspirującymi metodami i czynnościami oraz pokazywaniem im wyraźnych dowodów postępów.

Dzieci rosną w różnym tempie, w różnym wieku i doświadczają okresów „niezręczności” podczas skoków wzrostu. Zajęcia sportowe mają zostać dostosowane do wieku, potencjału i poziomu zdolności uczących się.

Sport i rekreacja składają się na kluczowe elementy życia społecznego. Przynosząc nam zdrowie, radość i rozrywkę, pozwalają walczyć z zagrożeniami współczesnej cywilizacji – alkoholem, nadużywaniem narkotyków, przemocą itp. Stanowią niezastąpione narzędzie edukacyjne i ważny środek w procesie resocjalizacji nieletnich. Zorganizowana aktywność sportowo – rekreacyjna posiada kilka walorów rehabilitacyjnych. Uwalniają napięcia psychiczne i ruchowe, redukują troskę i niepokój, wzmacniają mechanizmy kontrolne, pozwalając młodzieży lepiej przewidywać konsekwencje swoich działań oraz przyczyniają się do wzrostu socjalizacji poprzez odnoszenie indywidualnych i zbiorowych sukcesów.²

²<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

Chociaż nigdy nie jest za późno na naukę umiejętności motorycznych, wiele, jeśli nie ogromna większość umiejętności wykorzystywanych w sporcie i rekreacji dorosłych, nabywa się we wczesnym okresie życia. Wychowanie fizyczne i sportowe powinny mieć pierwszeństwo w programach szkolnych oraz życiu społeczeństwa.

„Aktywne dzieci lepiej radzą sobie w życiu” – według nowych badań przeprowadzonych przez The Aspen Institute dzieci, które regularnie uprawiają sport, mają wyższy wskaźnik samooceny, osiągają nawet o 40% lepsze wyniki testów/egzaminów, niższe koszty ochrony zdrowia, niższy poziom depresji oraz samodegradacji . Takie dzieci tylko w proporcji 1/10 mogą narazić się na otyłość!³

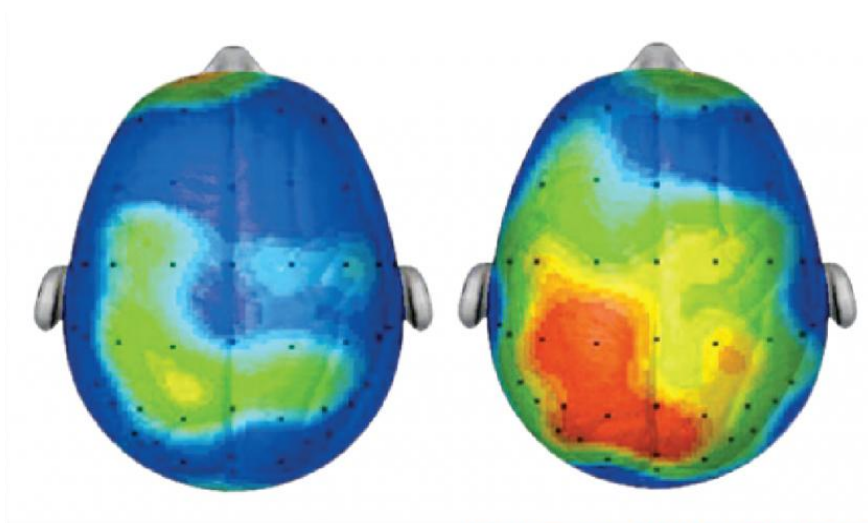
Spójrzmy tylko na grafikę poniżej – zmiany w aktywności mózgu zdarzają się już po 20 minutach zwykłego chodzenia.

³<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

	92	
--	----	--

MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN

WHAT MRI SCANS TELL US*



AFTER SITTING QUIETLY AFTER 20-MINUTE WALK

* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Source: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

W sporcie różnorodność jest przyprawą życia! Jeśli młodzi ludzie zostaną zapoznani z szeroką gamą aktywności fizycznej, bardziej prawdopodobne będzie znalezienie przez nich aktywności, która będzie dla nich źródłem pasji i inspiracji.

Wstępne działania opierają się na podstawowych wartościach olimpijskich: przyjaźni, szacunku i doskonałości. Postaramy się to doskonalić i zastanawiać nad tymi cechami osobowości, m.in. jak te wartości przejawiają się w naszym codziennym życiu? czy przestrzegamy tych wartości? co możemy zdziałać więcej w tej dziedzinie? Skupienie się na wartościach jest szczególnie cenne w czasach natłoku sprzecznych informacji. To pozwala zatrzymać się i zwrócić się do wewnątrz siebie, zamiast ciągle szukać wokół siebie odpowiedzi na egzystencjalne pytania.

	93	
--	----	--

Główną ideą centralnych działań jest przygotowanie Dnia Olimpijskiego dla społeczności lokalnej oraz doskonalenie umiejętności menedżerskich młodzieży. Ta domena pozwoli krok po kroku wypracować konkretny wynik, nawiązać kontakt z młodzieżą z okolicy i będzie wyzwaniem dla uczestników projektu.

Zajęcia podsumowujące i refleksyjne pomogą nam wyciągnąć wnioski i wdrożyć zdobytą wiedzę w dalszych działaniach. Przeprowadzenie ewaluacji pomoże nam zobaczyć, które obszary zostały opracowane zgodnie z założeniami, a które wymagają jeszcze dodatkowej pracy. Dajmy każdemu przestrzeń do zabrania głosu.

Młody moderatore! Pamiętaj, że najważniejsze jest bycie wzorem do naśladowania dla młodych ludzi. Grupa odzwierciedla Ciebie. Unikaj bycia nudnym wykładowcą. Twoja pozytywna energia i otwartość na młodzież pozwolą Ci czerpać satysfakcję z tego co robisz, a uczestnicy pokochają przygotowane przez Ciebie zajęcia!

STEP 1 - POZNAWANIE SIĘ NAWZAJEM

Pierwszą wartością, na której się skupiamy, jest przyjaźń. Wspieramy członków grupy przy zaufaniu do innych i poczuciu przynależności do grupy dzięki „lodołamaczom” i grom integracyjnym. Pamiętajmy o zadbaniu o bezpieczeństwo grupy, m.in. poprzez uzgodnienie zasad współpracy.

Metoda 1: gra smoka



Cel/intencja: Poznanie się nawzajem wewnątrz grupy w akcji



Czas trwania: 20 minut

	94	
--	----	--



Materiały i narzędzia: 2 albo 4 wiaderka, opaski na oczy (o 2 lub 4 mniej niż liczba uczestników), 10 sztuk o porównywalnej wielkości, np. piłki, pudełka, flamastry

Lokalizacja: trawa na zewnątrz



Efekty uczenia się: współpraca, zaufanie, definicja przyjaźni

Proces:

- 1) Dzielimy grupę na dwie lub cztery drużyny. Możemy rozdać wszystkim po jednej karcie – osoby z czarnymi symbolami trzymają się razem (trefl, pik), druga drużyna będzie oznaczona przez czerwone symbole (kier, karo).
- 2) Każda drużyna ustawia się w szeregu, jeden za drugim. Wszyscy mają zasłonięte oczy, z wyjątkiem osób stojących na końcu rzędów.
- 3) Grupa wybiera sygnały wysyłane przez ogon węża (jedyną osobę, która widzi całość) do głowy węża (osoba na początku rzędu). Ciało węża (ludzie w środku) przekazuje sygnały poprzez klepanie po ramionach, takie jak: skręć w lewo, skręć w prawo, podnieś, rzuć, zatrzymaj się, idź itp. Wąż nie może mówić!
- 4) Grupy ustawiają się na linii startu. Facylitator układa wiadra i przedmioty. Na jego sygnał wężę mogą zacząć chodzić. Zadaniem zespołu jest zebranie jak największej rekwizytów do swojego kubelka.

Sprawozdanie:

- Czego nauczyliśmy się z tego doświadczenia?
- Czy łatwo było zaufać?
- Jak się czuliśmy podczas tej czynności?
- Jakie mamy wnioski po tej czynności?

	95	
--	----	--

- Co nam pomogło podczas tej aktywności?
- Mając na uwadze ten eksperyment, jak opisalibyśmy przyjaźń? Opracujmy własną definicję. Możemy także stworzyć mapę myśli.

Metoda 2: dwie piłki



Czas trwania: 10 minut



Materiały i narzędzia: 2 piłki albo maskotki (w identycznych rozmiarach)

Lokalizacja: wewnątrz lub na zewnątrz (przestrzeń wystarczająca do sformowania okręgu)



Efekty uczenia się: współpraca, ulepszona definicja przyjaźni

Proces:

- 1) Grupa tworzy koło i liczy do dwóch. Otrzymujemy dwie grupy, pierwszą i drugą, stojące w jednym dużym kole. Prowadzący ustawia piłki po przeciwnych stronach koła.
- 2) Zadaniem obu drużyn jest jak najszybsze podanie piłki w prawo tylko członkom swojej grupy. Nie można rzucać piłką. Wygrywa drużyna, która wyprzedzi piłkę przeciwnika.
- 3) W drugiej rundzie piłka zmienia kierunek i jest podawana w lewo.

Sprawozdanie:

- Co sprawiało wyzwanie w tej czynności?
- Co motywowało nas do szybszego podawania piłki?
- Jakie są nasze wnioski po tym ćwiczeniu?

	96	

- Mając na uwadze ten eksperyment, jak opisalibyśmy przyjaźń?
- Dodaj cokolwiek do swojej definicji przyjaźni/mapy myśli.

Metoda 3: Most



Czas trwania: 30 minut



Materiały i narzędzia: 2 piłki albo maskotki (w identycznych rozmiarach)

Lokalizacja: na zewnątrz



Efekty uczenia się: zaufanie, kooperacja, praca jako kolektyw/zespół

Proces:

- 1) Dopasujmy i zestawmy uczestników w pary (silny ze słabym). Niech ustawią się w dwóch rzędach, naprzeciw siebie, na wyciągnięcie ręki.
- 2) Uczestnicy trzymają ręce nisko (jedna osoba krzyżuje ręce, druga trzyma je równoległe), tworząc most.
- 3) Para po prawej stronie mostu rozpocznie przeprawę. Każdy kładzie się na rękach przyjaciół i jest powoli rzucający w kierunku końca mostu.
- 4) Kiedy obie osoby z pary docierają do końca mostu, ponownie stają się jego częścią.

Sprawozdanie:

- Czy baliśmy się, że most nas nie utrzyma?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?

	97	

- Jak się czuliśmy przechodząc przez most?
- Mając na uwadze ten eksperyment, jak opisalibyśmy przyjaźń?
- Stworzymy ostateczną definicję przyjaźni i przyklejmy na ścianie.

STEP 2 - IDENTYFIKOWANIE PROBLEMÓW

Drugą fundamentalną wartością w sporcie jest szacunek. Postaramy się znaleźć problemy związane z szacunkiem i następnie rozwiązać. Ważnym etapem będzie stworzenie definicji i powiązanie jej z naszym prawdziwym życiem.

Metoda 1: trzypunktowy strzał



Cel/intencja: Prezentacja problemów dotyczących tematu respektu. Próba znalezienia rozwiązań.



Czas trwania: 15 minut



Materiały i narzędzia: 1 kartka papieru dla każdego, 1 wiaderko, 1 krzesło dla każdego

Lokalizacja: w pomieszczeniu klasowym z krzesłami/biurkami



Efekty uczenia się: identyfikowanie różnic w ludzkich zdolnościach i możliwościach

Proces:

1) Każdy wybiera krzesło, na którym chce usiąść i otrzymuje kartkę papieru. Uczestnicy zgniatają papier i tworzą piłkę do rzucania.

	98	
--	----	--

2) Prowadzący ustawia wiadro w rogu sali, niektórzy uczestnicy siedzą bliżej, a inni dalej.

3) Uczestnicy mają rzucać piłką i trafić nią w wiadro. Następnie prowadzący liczy osoby, którym się to zadanie powiodło.

4) Po podsumowaniu możemy powtórzyć tę czynność i wdrożyć rozwiązania.

Sprawozdanie:

- Jak się czuliśmy, gdy wiadro znajdowało się poza zasięgiem rzutu?
- Gdy znajdowaliśmy blisko wiadra i łatwiej było nam trafić, czy myśleliśmy o innych ludziach, którzy byli usytuowani za daleko?
- Co możemy uczynić, żeby więcej osób trafiło piłką do wiaderka?
- Jak możemy porównać tę sytuację z prawdziwym życiem?
- Jaka lekcja o szacunku kryje się za tym zadaniem?

Metoda 2: bieg (nie)równości



Czas trwania: 30 minut



Materiały i narzędzia: karty

Lokalizacja: na zewnątrz albo na siłowni



Efekty uczenia się: uświadomienie sobie trudności związanych z ograniczeniami motorycznymi

Proces:

	99	
--	----	--

1) Dzielimy grupę na 5-osobowe zespoły. Każda drużyna stoi w rzędzie. Pierwsi zawodnicy ustawiają się na linii startu.

2) Zadaniem każdej drużyny jest przyniesienie ze stołu 10 kart. Każda karta ma pewne ograniczenia, takie jak konieczność skakania czy dotykania kostek. Jeśli gracz weźmie kartę, musi postępować zgodnie z jej zasadami, aby z nią wrócić.

3) Propozycje zadań na kartach:

- musimy jednym tchem dołączyć do zespołu (należy wydać dźwięk)
- dotykanie kostek
- tylko skoki
- tylko czołganie się
- skakanie na jednej nodze
- robienie salt
- chodzenie na kolanach
- chodzenie tiptopami
- biegnięcie na 4 kończynach
- biegnięcie przez podskoki

Sprawozdanie:

- Która z tych kart była najtrudniejsza do przeniesienia?
- Jak mierzyliśmy się z wyzwaniem?
- Jak możemy odnieść tę sytuację do prawdziwego życia?
- Jakie rozwiązania zastosować do zmniejszenia nierówności?
- Co ma do tego wszystkiego szacunek?
- Czy w sporcie powinno uwzględniać się podział na wiek, płeć, niepełnosprawność? Czemu? Dlaczego nie?

	100	
--	-----	--

Metoda 3: szacunek – krzyżówki



Czas trwania: 30 minut



Materiały i narzędzia: 1 kartka papieru i długopis na grupę

Lokalizacja: w pokoju ze stołami



Efekty uczenia się: zrozumienie koncepcji szacunku

Proces:

- 1) Dzielimy grupę na zespoły po 3 lub 4 uczestników. Każdej grupie dajemy kartkę papieru i długopis.
- 2) Zadaniem grupy jest ułożenie krzyżówki. Użyte słowa muszą odnosić się do rozwiązania krzyżówki – „szacunek”.
- 3) Zespoły prezentują swoje krzyżówki i wskazują, w jaki sposób ich skojarzenia wiążą się z pojęciem szacunku.

Sprawozdanie:

- Które słowa znajdują się w każdej grupie?
- Co jest najważniejsze w szacunku?
- Jaka może być nasza definicja szacunku?
- Jak możemy powiązać naszą definicję szacunku z tym, co robiliśmy do tej pory?
- W jaki sposób okazuje się szacunek w sporcie?

	101	
--	-----	--

Metoda 4: wyobraź sobie...



Czas trwania: 20 minut



Materiały i narzędzia: 1 kartka papieru i opakowanie kolorowych ołówków na grupę

Lokalizacja: w pokoju ze stołami



Efekty uczenia się: zrozumienie koncepcji szacunku we współczesnym świecie

Proces:

- 1) Dzielimy grupę na zespoły po 3 lub 4 osoby. Każdej grupie otrzymuje kartkę papieru i paczkę kolorowych kredek.
- 2) Grupa tworzy rysunek, na którym przedstawia świat bez szacunku.
- 3) Grupy prezentują swoje rysunki. Wyjaśniają, co obejmuje ich praca i dlaczego uważają, że szacunek jest ważny.

Sprawozdanie:

- Jakie elementy szacunku pojawiają się na każdym rysunku?
- Które pomysły uważamy za najbardziej oryginalne? Dlaczego?
- Jaka jest wartość szacunku?
- Czym jest szacunek tu i teraz?
- Jak zmieniło się nasze podejście do pojęcia szacunku?

ETAP 3. POZYTYWNE MYŚLENIE

	102	
--	-----	--

Trzecią wartością ważną dla sportowca jest doskonałość, którą zdobywa się przez poświęcenie swojej dyscyplinie i systematyczną praktykę. Pozytywne myślenie buduje wytrwałość i umiejętność osiągnięcia tego, co na pierwszy rzut oka wydaje się niemożliwe.

Metoda: „Piosenka pucharowa”



Cel/intencja: Przy indywidualnym dążeniu do doskonałości i pracy zespołowej grupa wykona pokaz „Cup Song”.



Czas trwania: 1 godzina



Materiały i narzędzia: 1 kubek/pucharek plastikowy dla każdego
Wideo: Anna Kendrick “Cups”⁴, Anna Kendrick “Cups” (wersja karaoke)⁵, destined4life “The Easiest Cup Song Tutorial”⁶, Okaidi Official “Tuto Cup Song”⁷

Lokalizacja: w pomieszczeniu ze stołami



Efekty uczenia się: Grupa pozna i nauczy się całej sekwencji „Piosenki pucharowej” oraz przeżyje proces dążenia do doskonałości.

Proces:

- Wręczamy każdemu uczestnikowi plastikowy kubek i pokazujemy sekwencję ruchów. Grupa powtarza te manewry, dopóki każdy uczestnik nie powtórzy sześciu sekwencji z rzędu i nie opanuje ich bezbłędnie.

⁴<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>

⁵<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

⁶<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

⁷<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgxAxi-9w>

	103	
--	-----	--

- Tworzymy krąg wokół stołu. Wszyscy jednocześnie wykonujemy przedstawioną sekwencję, na koniec oddajemy kubek/pucharek osobie siedzącej po prawej stronie.
- Kiedy cała grupa bez błędów powtórzy 6 sekwencji, możemy dodać muzykę. Staramy się wykonywać „Cup Song” przez cały utwór. Niektórzy mogą śpiewać.
- Możemy nagrać program.

Sprawozdanie:

- Co stanowiło najtrudniejszą część zadania?
- Jak się nauczyliśmy?
- Kiedy nauka była dla nas łatwa, a kiedy trudna i wyzywająca?
- Jaką prawdę o sobie odkryliśmy?
- Jak możemy zastosować zdobytą wiedzę w naszym codziennym życiu?
- Jak różne dyscypliny sportu pomagają pokonywać różne wyzwania?

ETAP 4. RZUCENIE WYZWANIA MŁODZIEŻY PRZEZ ZABAWĘ

	104	

Na sukces w sporcie składa się wiele składowych, np.: radość z wysiłku, rozwój i ćwiczenie sprawności fizycznej, behawioralnej i intelektualnej, fair play w społeczeństwie i życiu codziennym, praktykowanie szacunku, dążenie do doskonałości, zdrowe wybory,



równowaga między ciałem, wolą i umysłem.⁸ Wyzwaniem w tej części będzie zorganizowanie dnia olimpijskiego dla lokalnej młodzieży. Dzięki aktywnościom sportowym młodzi ludzie mają szansę przekroczyć własne doświadczenia i osiągnąć równowagę w relacjach z innymi oraz z samymi sobą.

Metoda 1: List



Cel/intencja: Przygotowanie Dnia Olimpijskiego – podział zadań

⁸<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

	105	
--	-----	--



Czas trwania: 15 minut



Materiały i narzędzia: napisany/wydrukowany list

Lokalizacja: wewnątrz/na zewnątrz



Efekty uczenia się: Świadomość wewnętrznej zmiany, poczucie bycia docenionym.

Proces:

1) Prowadzący przekazuje młodzieży list z zadaniem. Na przykład:

“Droga młodzieży,

obserwuję Was od jakiegoś czasu i zauważyłem, że poczyniliście ogromne postępy w pracy nad fundamentalnymi wartościami olimpijskimi. W trosce o Wasz szacunek, dążenie do doskonałości, a przede wszystkim przyjaźń, zostaliście wybrani na gospodarza Dnia Olimpijskiego w swojej okolicy. Waszym celem jest, aby wartości, które ćwiczyłeś i wyznawałeś w ostatnim czasie, przypadły również w udziale młodym ludziom ze środowisk wykluczonych. Zatem zapraszajcie ludzi, organizujcie konkursy, a przede wszystkim bawcie się dobrze!

Wszystkiego najlepszego,

Duch Igrzysk Olimpijskich”

2) Młodzież czyta list, a następnie go kończy.

Sprawozdanie:

- Dlaczego otrzymaliśmy ten list?
- Co udało nam się osiągnąć podczas dotychczasowych działań?

	106	
--	-----	--

- Co możemy działać do sprostania wyzwaniu, jakie niesie ze sobą duch igrzysk olimpijskich?

Metoda 2: Planowanie Dnia Olimpijskiego



Cel/intencja: Przygotowanie Dnia Olimpijskiego – podział zadań



Czas trwania: 30 minut



Materiały i narzędzia: tablica demonstracyjna, flamastry

Lokalizacja: wewnątrz



Efekty uczenia się: Dystrybucja zadań

Proces:

1) Wypisanie na tablicy wszystkie zadań, które należy wykonać przed rozpoczęciem Dnia Olimpijskiego, na przykład

- zaproszenie lokalnej młodzieży
- zorganizowanie rejestracji uczestników
- wybór zawodów sportowych albo wymyślając własne dyscypliny
- przygotowanie otwarcia i zamknięcia Dnia Olimpijskiego
- dokumentacja przebiegu imprezy

	107	
--	-----	--

2) Młodzi ludzie decydują, który zakres Dnia Olimpijskiego chcieliby przygotować. W ten sposób tworzymy grupy zadaniowe, które będą odpowiedzialne za przeprowadzenie zawodów.

Sprawozdanie:

- Jak oceniamy podjęte przez nas działania?
- Co może nam pomóc w kolejnych etapach?
- Jakie zagrożenia mogą na nas czekać?
- Jak zamierzamy rozwiązywać konflikty? (w oparciu o wartości: szacunek, przyjaźń, doskonałość)
- Pytanie do każdej z grup zadaniowych: Jaki będzie Wasz pierwszy krok w przygotowaniach?
- Jakie wyzwania są/zostaną pokonywane/pokonane podczas tego projektu?

ETAP 5. PRZYGOTOWANIE DO WYZWANIA

Na tym etapie pracy pozwólmy grupie postawić na kreatywność. Porozmawiajmy z uczestnikami i zapytajmy o ich potrzeby. Pozostańmy w pobliżu, jeśli mieliby czegoś potrzebować.

Metoda: przygotowanie Dnia Olimpijskiego



Cel/intencja: Przygotowanie Dnia Olimpijskiego – zbieranie materiałów.



Czas trwania: 2 godziny

	108	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: determinowane przez potrzeby uczestników

Lokalizacja: wewnątrz/na zewnątrz



Efekty uczenia się: kierowanie wyzwaniami, praca w zespole, zdolność negocjacyjna i prowadzenia dyskusji, uzyskanie wspólnie założonych rezultatów.

Proces:

Grupa wyznacza sobie zadania, które zamierza podjąć w ramach tego wyzwania. Facylitator może podsunąć nam kilka pomysłów, na przykład:

- zaproszenie miejscowej młodzieży przez zamieszczanie ogłoszeń na stronach internetowych urzędu miasta, domów kultury, stowarzyszeń młodzieżowych itp., przygotowanie i wyklejanie plakatów zapraszających na nasze wydarzenie; opracowanie grafiki promującej imprezę, wykorzystanie mediów społecznościowych takich jak Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat lub WhatsApp do celów promocji Ustal datę i harmonogram. Ustalenie daty oraz programu
- dokonanie rejestracji uczestników przez stworzenie internetowego formularza rejestracyjnego, zebranie listy uczestników, przygotowanie niezbędnej dokumentacji; przygotowanie pakietów startowych dla zawodników; opracowanie karty zawodnika, na której sędziowie zanotują wyniki osiągnięte w konkurencjach; zapewnienie możliwości treningu na torze przed oficjalnym rozpoczęciem zawodów
- wybranie konkurencji sportowej lub wymyślenie własnej dyscypliny, na przykład: skok do worka, rzut pustą plastikową butelką, rzut puszką do wiadra, taniec, bieg z przeszkodami, sprint, badminton, podnoszenie ciężarów, bilard, tenis stołowy,

	109	
--	-----	--

piłkarzyki. Przygotowanie regulaminu wszystkich konkursów, miejsca i materiałów

- zorganizowanie otwarcia i zamknięcia Dnia Olimpijskiego: przygotowanie pokazu otwarcia i zamknięcia Dnia Olimpijskiego; może nas zainspirować artykuł opisujący faktyczny przebieg ceremonii⁹
- utrzymanie dokumentacji przebiegu imprezy: przygotowanie ekipy kamerzystów, planowanie wywiadów z uczestnikami zawodów i zwycięzcami, rozmieszczanie fotografów w różnych punktach

Sprawozdanie:

- Co stanowiło najtrudniejszą część przygotowań?
- Jakie umiejętności pomogły nam w tym zadaniu?
- Czego konkretnego nauczyliśmy się z tego doświadczenia?
- Jak spożytkować zdobytą wiedzę w przyszłości?
- Jakie były nasze obawy i oczekiwania wobec Dnia Olimpijskiego? (każdy może wypisać takie spostrzeżenia na kartkach i przykleić w wyznaczonym miejscu)

ETAP 6. PRZYJMOWANIE WYZWANIA

Nadszedł w końcu ten wielki dzień! Oficjalne rozpoczęcie Dnia Olimpijskiego dla lokalnej młodzieży

Metoda: Otwarcie Dnia Olimpijskiego



Cel/intencja: Rejestracja uczestników, zapewnienie treningu na torze przed oficjalnym rozpoczęciem Dnia Olimpijskiego, przeprowadzenie ceremonii otwarcia Dnia Olimpijskiego.

⁹https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

	110	
--	-----	--



Czas trwania: uzależniony od uczestników



Materiały i narzędzia: determinowane przez potrzeby uczestników

Lokalizacja: determinowane przez potrzeby uczestników



Efekty uczenia się: kierowanie imprezami /wydarzeniami sportowymi, praca w zespole, umiejętność zarządzania czasem

Proces:

Zespoły wykonują opracowane przez siebie zadania z wykorzystaniem przygotowanych materiałów.

ETAP 7. KIEROWANIE WYZWANIEM

Wreszcie grupa będzie mieć szansę sprawdzić, jak ich przygotowania wypadną w praktyce. Takiego doświadczenia nie zastąpi żadna, nawet najlepsza książka czy lekcja.

Metoda: przeprowadzenie Dnia Olimpijskiego



Cel/intencja: Prowadzenie zawodów sportowych na zasadach fair play, w duchu szacunku, przyjaźni i doskonałości.



Czas trwania: uzależniony od uczestników

	111	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: determinowane przez potrzeby uczestników

Lokalizacja: determinowane przez potrzeby uczestników



Efekty uczenia się: kierowanie imprezami /wydarzeniami sportowymi, praca w zespole, umiejętność zarządzania czasem, prezentowanie wartości przyjaźni, wzajemnego szacunku oraz doskonałości w codziennym życiu

Proces:

Wszystko będzie leżeć w rękach uczestników. Facylitator zadba o prawidłowy przebieg Dnia Olimpijskiego oraz będzie udzielać pomocy w trudnych sytuacjach kryzysowych. Imprezę należy obserwować „od środka” i natychmiast zgłaszać organizatorom wszelkie błędy czy nieprawidłowości. Jesteście tam również przede wszystkim po to, żeby wspierać grupę. Pamiętajmy, że nie będziemy w stanie przygotować ani załatwić wszystkiego za nich. Nie róbmy tego, nie wydawajmy rozkazów. Pozwólmy grupie zamiast tego pracować podczas zbierania przez nas informacji.



	112	
--	-----	--

ETAP 8. REFLEKSJE

Po emocjonującym dniu mamy czas trochę ochłonąć i zebrać opinie uczestników Dnia Olimpijskiego. To także okienko na podsumowania, wspólne zdjęcia oraz dekorowanie zwycięzców.

Metoda: zamknięcie Dnia Olimpijskiego



Cel/intencja: Zamknięcie Dnia Olimpijskiego, dekoracje zwycięzców, wywiady z uczestnikami, podsumowanie imprezy/wydarzenia.



Czas trwania: uzależniony od uczestników



Materiały i narzędzia: determinowane przez potrzeby uczestników, ręcznie wykonane nagrody

Lokalizacja: determinowana przez potrzeby uczestników



Efekty uczenia się: kierowanie imprezami /wydarzeniami sportowymi, zebranie informacji zwrotnej od uczestników, umiejętność wyciągania wniosków oraz spostrzeżeń z przedsięwziętych działań

Proces:

Uczestnicy dokonają oficjalnego zamknięcia Dnia Olimpijskiego według założonego planu.

Sprawozdanie:

Przykładowe pytania do wywiadów:

- Co stanowiło dziś nasze największe wyzwanie? Jak sobie z tym poradziliśmy?

	113	
--	-----	--

- Jakiej rady możemy udzielić osobom, które nie wierzą, że mogą dokonać osiągnięć w sporcie?
- Jak dane doświadczenie będzie oddziaływać na dalszą aktywność sportową?
- Z czego jesteśmy najbardziej dumni?
- Jaki sport najbardziej lubimy oglądać/uprawiać?
- Czego możemy Ci życzyć?

ETAP 9. EWALUACJA

Po zakończeniu działań grupa spotyka się i podsumowuje przedsięwzięcie. Doceniemy grupę za ich wszystkie starania oraz włożoną w projekt pracę.

Metoda 1: Jak nam poszło? – ankieta/kwestionariusz



Cel/intencja: Weryfikacja wyników podjętych działań, efektów uczenia się oraz wewnętrznych zmian zachodzących u uczestników



Czas trwania: 15 minut



Materiały i narzędzia: 1 ankieta/kwestionariusz i 1 długopis na uczestnika

Lokalizacja: wewnątrz/na zewnątrz

	114	
--	-----	--



Efekty uczenia się: uzyskanie nowej samoświadomości

Proces:

- 1) Każdy uczestnik otrzymuje ankietę i odpowiada na zawarte w niej pytania.
- 2) Prowadzący sprawdza wyniki i tworzy bazę wniosków do poprowadzenia dalszej dyskusji.

Sprawozdanie: w formie kwestionariusza

- 1) Co nam się najbardziej podobało?
- 2) Jak nasze wcześniejsze oczekiwania i obawy mają się do rzeczywistości?
- 3) Jak oceniamy pracę swojego zespołu?
- 4) Czy przeżywaliśmy jakieś trudne chwile?
- 5) Jak rozwiązywaliśmy konflikty?
- 6) Co po tym doświadczeniu zrobilibyśmy inaczej?
- 7) Czym jest teraz dla nas przyjaźń, szacunek i doskonałość?
- 8) Czego nauczyliśmy się z tego doświadczenia?
- 9) Jak takie doświadczenie może wpłynąć na naszą przyszłość?
- 10) Czym podobnym chcielibyśmy zająć się w przyszłości?

Metoda 2: Jak nam poszło? – dyskusja



Czas trwania: 30 minut

	115	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: Wnioski wyciągnięte z lektury ankiet, informacje zwrotne od uczestników Dnia Olimpijskiego, wypracowane definicje przyjaźni, szacunku i doskonałości.

Lokalizacja: wewnątrz/na zewnątrz



Efekty uczenia się: podsumowanie wszystkich działań, zakończenie procesu

Proces:

- 1) Na bazie zebranych materiałów prowadzący poddaje kolejne pytania do dyskusji, a grupa wyciąga dalsze wnioski.
- 2) Stwórzmy listę 20 najważniejszych wniosków.

Sprawozdanie: w formie zapytania do każdego uczestnika

- kim staliśmy się dzięki temu ćwiczeniu?



Referencje/odnośniki:

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

	116	
--	-----	--

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

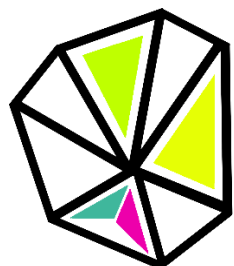
<https://www.youtube.com/watch?v=1UhqxAXi-9w>

Notka na temat autorki



Aleksandra Rokicka

Absolwentka Doradztwa Filozoficznego i Coachingu. Pracuje jako trener międzynarodowych wymian młodzieżowych.



FUNDACJA
KOPALNIA
INICJATYW

Fundacja Kopalnia Inicjatyw jest pozarządową instytucją non-profit, założoną w lutym 2014 roku, znajdującą się w województwie śląskim. Wszystkie działania Fundacji koncentrują się na edukację młodzieży i wolontariat. Głównym celem organizacji jest wspieranie różnych grup i instytucji korzystających z pozaformalnych metod uczenia się oraz powiązanie ich z edukacją formalną.

Facebook profile: www.facebook.com/kopalnia

	117	
--	-----	--

Rozdział PIĄTY

MIERZENIE SIĘ Z WYZWANIAM I PRZEZ SZTUKĘ

Biorąc pod uwagę XVI- wieczną koncepcję oxfordzki słownik języka angielskiego definiuje sztukę jako:

	118	
--	-----	--

“

Wyrażanie albo zastosowanie kreatywnej zdolności i fantazji, przeważnie w formach wizualnych takich malowanie, rysowanie lub rzeźba, tworzenie prac, które będą doceniane głównie za ich piękno oraz siłę emocjonalną. Merriam – Webster wciąż odwołuje się zasadniczo do sztuki jako umiejętności nabytą przez doświadczenie, naukę czy obserwowanie. Francuski malarz definiuje sztukę przez słowo harmonia, podczas gdy Pablo Picasso porównał kiedyś sztukę do kłamstwa sprawiającego, że rozumiemy prawdę.

”

Kadr z przedstawienia «S.O.S. Action!», archiwum Szkoły Drugiej Szansy z Matosinhos, Teatr Flor de Infesta, director artystyczny Poliksena Hardalova, 2019, Portugalia

Niezależnie od definicji, sztuka jest wyrazem najgłębszych emocji i perspektyw. Obejmuje czyjeś środowisko kulturowe i staje się jego częścią, dając mu sens istnienia.



Sztuka może również działać jako terapia, pozwalając wyrazić swoje uczucia i opinie w sposób bardziej prawdziwy oraz spójny z ich własnym ja i stworzyć przestrzeń na połączenie z innymi, które w przeciwnym razie mogłoby się nie wydarzyć.

	119	
--	-----	--

Działania artystyczne albo aktywności, które wykorzystują ekspresję artystyczną jako zasób, mogą z jednej strony pomóc w głębokiej refleksji nad tym, kim jesteśmy i jakie są nasze cele, wyrazić siebie jaśniej i prawdziwie, więc tym samym skuteczniej łączyć się z innymi i cieszyć się większą pewnością siebie. Z drugiej strony sztuka może pomóc nam dowiedzieć się więcej o tożsamości kulturowej i docenić swoje wspólne środowisko na głębszym poziomie.



Działania (inspirowane sztuką) w kontekstach wiejskich będą tak samo konieczne, jak naturalne-mieszkańcy wsi mogą tego nie zauważać, ich życie otacza artystyczną ekspresją i nią kierowane, od piosenek towarzyszących pracom w polu po historie opowiadane do „pilnowania” dzieci przed błędzeniem, a czasem teatralnymi rytuałami poprzedzającymi lub następującymi po codziennych czynnościach. Mimo że często się zapomina czy przynajmniej w pewnym sensie deprecjonuje, sposób w jaki ktoś troszczy się o własną ziemię i żyjące na niej istoty, jest również częścią kultury, dlatego nazywany jest rolnictwem (kulturą ziemną).

Świętując 500 lat od podróży Ferdynanda Magellana, po spektaklu „CIRCUM NAVEGAR”, dyrektor artystyczny Poliksena Hardalova, archiwum Second Chance School of Matosinhos, Theatre Flor de Infesta, 2021, Portugalia

Zrozumienie znaczeń i szans/możliwości wokół własnego miasta rodzinnego może stać się narzędziem pomagającym młodzieży mieszkającej na obszarach wiejskich zrozumieć to miejsce, jego obyczaje i tradycje, które nie różnią się od innych.

Może im to pomóc przez rozwijanie poczucia przynależności i dumy, co może

	120	
--	-----	--

wzmocnić ich wizerunek samych siebie, stawić czoła światu z pewnością siebie i budować w sobie wiarę, że mogą zostać kimkolwiek chcą, ale także rozwinąć ich postrzeganie swojego kontekstu życia, wspierać swoją miasto rodzinne i społeczności, podkreślając ich mocne strony i odkrywając, ile mogą dla niej działać i ile one mogą zrobić dla nich w zamian.

Jak kierować procesem facylitacji

Podobnie jak w innych obszarach, można dostosować ćwiczenia do specyfiki grupy, z którą pracujemy, a także do umiejętności zaangażowanych facylitatorów.

Pamiętajmy, że mamy do czynienia z **procesem**, co oznacza, że cele zachowują mniejszą wagę niż ścieżka, która do nich prowadzi. Oczywiście pożądane jest wytworzenie jak najwięcej piękna za pomocą sztuki, lecz nie szukamy perfekcji, a promujemy doświadczenie własnej prawdy każdego uczestnika, niezależnie od formy.

Aby proponowane zajęcia były jak najbardziej owocne, najlepiej byłoby, gdyby grupa składała się z minimum 8-10 elementów, maksymalnie 25-30 do zagwarantowania dynamiki bez uszczerbku dla głębi. Oczywiście mamy też ćwiczenia, które wykonujemy w mniejszych czy większych grupach, ale do działania tej specyficznej struktury zgodnie z oczekiwaniami, radzimy zbytnio nie dryfować od głównej propozycji.

Dopuszczalna będzie zmiana kolejności niektórych działań, pominięcie ich albo nawet wykonanie ich osobno, przy czym w obu przypadkach upewnijmy się o spójnej kolejności – na przykład rozpoczęcie od ćwiczenia Teatru Forum z grupą zupełnie na serio z koncepcją i/lub ze sobą nawzajem wydaje się nie być dobrą opcją.

Przedstawiona struktura jest idealna na proces trwający 5–7 dni. Możliwe będzie rozłożenie sesji na 2 tygodnie (np. 5+5 popołudnia, poranki, wieczory) albo na jeden pełny miesiąc (3-4 sesje tygodniowo).

Sugerujemy zajęcia w stylu wymiany młodzi, wybierając atrakcyjne miejsce wśród rodzinnych miast uczestników i ściągając młodzież z różnych wiosek (format 5-7 dni).

	121	
--	-----	--

Do dobrych rozwiązań możemy zaliczyć strukturę komunalną i nawet pole namiotowe, które zapewnią, że młodzi ludzie pozostaną wystarczająco blisko swojej rzeczywistości, ale również nieco z dala od niej w ten sam sposób. Możemy też odwiedzać różne wioski na jednodniowe sesje, włączając młodych ludzi z danego regionu za każdym razem w nowym miejscu.

Przykładowo: jeżeli chcemy przyłączyć do zajęć młodych ludzi z 4 małych wiosek, możemy zorganizować sesje szkoleniowe na weekendy, odwiedzając wszystkie dane 4 wsie. Za każdym razem spotkamy „gospodarza”, który oprowadził nas po okolicy i pokaże jej specyfikę. Założone czasy mogą różnić się w zależności od kontekstu.

Możemy uwzględnić dzień próbny lub „dzień reklamy”, chociażby w sytuacji, gdybyśmy byli zainteresowani sprowadzeniem ludzi z innych pobliskich miast na pokaz finałowy.

Przede wszystkim skupmy się na uczestnikach, słuchaj ich, ich propozycji, zaprośmy ich do tworzenia samego procesu, jeśli mamy na to ochotę. Skoro w końcu staramy się propagować ich dobrobyt oraz inicjatywę, dlaczego nie zacząć z nimi od początku?

ETAP 1. POZNAWANIE SIĘ NAWZAJEM

Metoda 1: Jestem... i robię tak... (poruszanie się)



Cel/intencja: Chociaż na obszarach wiejskich bardzo często młodzi ludzie dorastali razem i myślą, że wiedzą o sobie nawzajem wszystko, często zdarza się również, że wiele głębszych spraw, które ich dotyczą, nigdy nie jest wyrażanych z obawy przed osądem lub okazywaniem słabości. Dlatego niezbędne jest promowanie dla nich przestrzeni do swobodnej identyfikacji, wyrażać własne emocji, pomagając im poznać się na głębiej.

Kluczową rolę odegra odrywająca ich od codzienności sztuka z dominującym informacyjnym słowem mówionym, wykorzystująca inne środki wyrazu albo wykorzystująca komunikację werbalną.



Czas trwania: 20 – 40 minut (wynikający z liczby uczestników)



Materiały i narzędzia: brak



Efekty uczenia się: refleksja nad własną tożsamością i drogami jej wyrażania, zwracanie uwagi na sposoby wyrażania się innych, wzajemne poznawanie się

Proces:

Zorganizujemy grupę w kręgu, tak aby wszyscy mogli się widzieć i słyszeć. Każdy uczestnik w swojej turze wejdzie do kręgu, wypowie swoje imię oraz wykonuje konkretny ruch związany ze sobą. Wszyscy inni powtarzają każde imię i ruch po zademonstrowaniu się przez danego uczestnika.

Gdy wszyscy uczestnicy zaprezentują się, powinna nastąpić runda na powtórzenie wszystkich imion i ruchów. Pomoże to zapamiętać swoje imiona i połączyć je z czymś, co sami zdecydują się reprezentować. Możemy dodać rytm i/lub poprosić uczestników, aby poruszali się jak najbardziej „zatańczeni”.

Metoda 2: Historyjka kryjąca się za moim imieniem (opowiadania)



Czas trwania: 20 – 40 minut (wynikający z liczby uczestników)

	123	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: brak



Efekty uczenia się: refleksja nad własną tożsamością i formami jej wyrażania, zwracanie uwagi na sposoby wyrażania się innych, głębsze poznanie się

Proces:

Wszyscy uczestnicy znajdujący się w kręgu (pozycja siedząca) opowiadają historię związaną ze znaczeniem ich imion, jak je otrzymali i/lub po prostu jak się do niego odnoszą.

Pomoc w zastanowieniu się nad własną tożsamością i tym, co chcieliby o niej opowiedzieć innym, a także przedstawić daną historię w sposób interesujący dla innych. Można opcjonalnie dołożyć regułę określającą, kto będzie następny w kolejce: taki uczestnik, który będzie mieć wspólne „mianowniki” z wcześniej opowiedzianą historią. Jeśli grupa jest większa niż 10 – 12 osób, dobrze byłoby wykonać ćwiczenie w parach (partner A i partner B) i po podzieleniu się swoimi imionami wrócić do kręgu i przedstawić historyjkę z imieniem partnera innym uczestnikom.

Metoda 3: Mój domowy transparent/tarcza (rysunek/pisanie)



Czas trwania: 30 na refleksję /rysunki + 30 minut na dzielenie się



Materiały i narzędzia: kartki papieru i kolorowe mazaki

	124	
--	-----	--



Efekty uczenia się: refleksja nad własną tożsamością i formami jej wyrażania, zwracanie uwagi na sposoby wyrażania się innych oraz czego nie zamierzają wyrażać, głębsze poznanie się

Proces:

Rozdanie każdemu uczestnikowi arkusza papieru i flamastrów. Uczestnicy mają narysować swoją „tarczę domu” albo „dowód osobisty”. Mogą oni używać „typowego” kształtu tarczy lub pokazać więcej kreatywności, pisać, rysować, skorzystać z symboli czy wyraźnych odniesień... To zależy od nich! W każdym razie 4 główne pola powinny zostać wypełnione. Można stawiać pytania co lepiej pasuje do naszych celów i/lub grupy. Oto kilka sugestii, ponieważ zawsze możemy dokonywać kombinacji niektórych opcji. Tutaj kolejność będzie zgodna z ruchem wskazówek zegara, zaczynając od góry:

- ich talenty (1), oczekiwania (2), obawy (3) i życzenia (4) wobec grupy;
- co lubią najbardziej (1), czego nie lubią (2), co ogólnie chcą robić (3), co konkretnie skłoniło ich do tej aktywności (4);
- kim są (1), jakie wyglądają ich stosunki z rodziną i przyjaciółmi (2), jak kształtują się ich relacje z osobami spoza najbliższego otoczenia (3), co lubią robić (4);
- ich największy sukces w danym roku (1), ich największa „porażka”/rozczarowanie w danym roku (2), ich nadzieje na następny rok (3), ...na następne 10 lat (4), ...

Uczestnicy mogą również dodać swoje motto życiowe i/lub (symbolicznie albo nie) namalować siebie. Następnie każdy zaprezentuje swój sztandar całej grupie, wybierając tematy do rozmowy. Trzeba zwracać uwagę, co się mówi, a czego nie oraz na gesty.

Możemy również poprosić wszystkich uczestników o zarejestrowanie swoich uczuć podczas słuchania każdego z kolegów, aby byli czujni, uważni i zastanowili się nad swoimi wzajemnymi powiązaniem.

	125	
--	-----	--

ETAP 2. IDENTYFIKOWANIE PROBLEMÓW

Metoda 1: *Chodzenie dookoła*



Cel/intencja: DOWIEDZ SIĘ, KIM JESTEŚ...: wiejskie środowiska mogą być idealne do autorefleksji i poszukiwania duszy dla kogoś, kto na przestrzeni całego roku nie przebywa tam. Dla ludzi urodzonych na wsi czy w małym miasteczku taka codzienna rutyna, w większości wypełniona terminarzem ciężkiej pracy fizycznej i przyrodą (towarzyszące przez cały dzień), może nie być tak kojąca i przyjemna, jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka, zwłaszcza gdy ktoś tak często musi pogodzić pracę w polu z chodzeniem do szkoły w odległym mieście, pomaganiem rodzinie i równoległą nauką. Ćwiczenia inspirowane sztuką, skupiające się na refleksji nad własnymi wewnętrznymi i zewnętrznymi zachowaniami, mogą być szczególnie przydatne do wskazania wyzwań stojących przed uczestnikiem w swoim kontekście.



Czas trwania: 10 do 15 minut na samoobserwację (+ 10 do 15 minut na reakcje na otoczenie/emocje) + 10 do 15 minut na podsumowanie/sprawozdanie



Materiały i narzędzia: muzyka



Efekty uczenia się: refleksja nad własną tożsamością i jej fizycznym wyrażaniem, obserwacja wyrażania uczuć i emocji przez siebie oraz innych, refleksja nad tym, jak nasza (fizyczna) postawa może definiować postrzeganie nas przez innych ludzi i

postrzeganie świata przez nas

Proces:

Wszyscy uczestnicy będą chaotycznie krążyć po danej sali, a nie w kółko, nie podążając za nikim innym i próbując wypełniać wolną przestrzeń.

Poprowadź ich w przestrzeganiu własnej techniki poruszania się z pytaniami takimi jak:

- jak wspieramy swoje stopy na podłodze? (czy najpierw dotykamy podłogę końcówkami palców u stóp lub bezpośrednio pełną stopą)
- jak poruszamy nogami? biodrami? (czy nasze stopy skierowane są do przodu czy na boki? kolana? czy często poruszamy biodrami?)
- jak wygląda klatka piersiowa (wyprostowana, zrelaksowana...?)
- co z naszymi ramionami? A nasze ręce? (zrelaksowane i w koordynacji z ruchami naszego ciała czy ustawione z własnym tempem?)
- jak się ma nasza szyja (napięta czy zrelaksowana?) nasza głowa? (skierowana do góry, ustawiona prosto czy w dół?)
- gdzie się patrzymy? (czy zwykle patrzymy na ludzi wokół siebie? na podłogę? Prosto albo unikamy spojrzenia czy do góry?)

Można też przekazać uczestnikom, żeby wyobrazili sobie siebie na ulicy i odpowiednio zareagowali, dodając np. podejmowanie kontaktu z innymi osobami – znanymi lub nieznanymi.

Ćwiczenie to może służyć do wyrażania reakcji na różne środowiska (spacer po pustyni, w górach, nocą w mieście), sytuacji/okoliczności (wypadek, spadające z nieba pieniądze, radosne spotkanie) czy emocje (chodzenie z pewnością siebie, radością, złością, stresem...), a nawet przywdziewania „innych butów” (kogoś, którego podziwiamy albo najlepszej wersji samego siebie, jaką potrafimy sobie wyobrazić).

W każdym razie pamiętajmy o dokonaniu sprawozdania i zadawaniu uczestnikom pytań (na które niekoniecznie trzeba odpowiedzieć) w temacie spostrzeżeń odnośnie

	127	
--	-----	--

ich samych, jak bardzo każdy aspekt odnosi się do nich i podejściu w jakim przechodzą przez życie.

Doradzamy wykorzystanie muzyki do stworzenia środowiska lub otoczenia, w jakim chcielibyśmy zobaczyć naszych uczestnicy przy tych eksperymentach.

Metoda 2: Termometr albo zamrożone obrazki (żywe memy)



Czas trwania: 10 do 20 minut na pytania i pozycjonowanie (+ 10 do 20 minut na dyskusję wśród uczestników) + 10 do 20 minut na podsumowanie/sprawozdanie



Materiały i narzędzia: brak



Efekty uczenia się: refleksja nad swoimi stanowiskami w życiu/opiniami i jaki będą one miały odniesienie do innych

Proces:

Ustawiamy grupę w jednej linii na środku sali/pomieszczenia.

Prosimy uczestników o ustawienie się w danej przestrzeni (wykonanie kroku do przodu lub do tyłu) przy zależności od tego, jak bardzo zgadzają się albo identyfikują się z opinią/sytuacją, które będziemy głosić.

Możemy wybrać zagadnienia związane z ich życiem w wiejskiej rzeczywistości, ich odczuciami pod własnym adresem, ich stanowiskami na temat życia w innych kontekstach... Jeśli chcemy, możemy też poprosić ich, żeby ustawili się zgodnie z tym, gdzie preferowaliby znajdować się zamiast gdzie rzeczywiście są w teraźniejszości. Można również zwrócić się do nich, aby fizycznie wyrazili, co myślą o swojej pozycji.

	128	
--	-----	--

Na koniec grupa może zostać podzielona na mniejsze do przedyskutowanie swoich stanowisk/pozycji. Możemy także wywoływać dyskusję podczas samego ćwiczenia, prosząc uczestników o rozejrzenie się i obronę swoich opcji, gdyby zaszła konieczność. Niezależnie od przypadku, zawsze starajmy się zachęcać do podsumowania ćwiczenia, skupiając się na odczuciach uczestników dotyczących tego doświadczenia. Inną opcją jest posiadanie zestawu afirmacji, wyraźne podzielenie sali na dwie strefy i poproszenie grupy o przejście do pól „tak” lub „nie”.

Następną alternatywą jest użycie ekspresji ciała żywe memy. Memy stały się teraz na tyle popularne, że możemy ich używać do odwoływania się do zamrożonych obrazów z tekstem dodanym przez siebie albo kogoś innego (z grupy). Grupa stoi w kole obrócona plecami do środka. Facylitator odczytuje tekst mema, na przykład: „Ja o 7.30 rano!” czy „będąc entuzjastycznie nastawionym do projektu/pomysłu” lub „będąc samotnym” itp. i zaczyna odliczanie od 5...4... 3... Po „1” wszyscy zwracają się do centrum i tworzą swój zamrożony obraz o 7.30 rano, będąc entuzjastycznym albo samotnym. Następnie powinni rozejrzeć się na stronę pozostałych uczestników, nie „łamiąc” obrazu. Powtarza się to z kolejnymi memami/lub tematami, nazwami uczuć, problemami itp.

Ta metoda może stanowić bardzo dobry, interaktywny punkt wyjścia dla wielu zagadnień.

Metoda 3: Sprawy dotyczące zaufania



Czas trwania: 30 minut na ścieżki w parach + 10 do 15 minut na podsumowanie/sprawozdanie



Materiały i narzędzia: kawałki materiału/opaski na oczy, krzesła/stoły/cokolwiek, czego możesz użyć do stworzenia ścieżki z przeszkodami

	129	
--	-----	--



Efekty uczenia się: refleksja/zastanowienie się nad podejściem do ustalania strategii, prowadzenia innych i nawigowania za pomocą innych (bycia zaufanym i/lub ufanie innym), koncentruje się na celach, dostosowuje się do otoczenia oraz trudności

Proces:

Zorganizujemy grupę w parach: osobnik A będzie mieć zasłonięte oczy, a osobnik B musi poprowadzić A przez określoną ścieżkę, aby bezpiecznie dotarli do wyznaczonej linii mety.

Ustalmy zasady: osobnik B może używać słów, może tylko gwizdać, używać instrumentu muzycznego, ruchu czy różnych bodźców zmysłowych (węch, dotyk, smak, słuch).

Osobnik B może również przeprowadzić A przez pewne przeszkody, ale należy przy tym pamiętać, że najważniejsza jest kwestia bezpieczeństwa. Proponujemy 10 – 12 minut na akt przejścia, następnie osobnik A udziela informacji zwrotnej B, po czym zamieniają się rolami (przewodnik i przewodzony).

Upewnijmy się, że przy podsumowaniu i sprawozdaniu z działania zwrócimy szczególną uwagę, jak każdy uczestnik odnalazł się na ćwiczonych pozycjach, na której czuł się najbardziej swobodnie, jak sprawdziła się ich strategia, jakie były ich największe wyzwania i sukcesy oraz dlaczego akurat takie, czego dowiedzieli się przez to ćwiczenie o sobie i innych.

ETAP 3. POZYTYWNE MYŚLENIE

Metoda 1: Zaprezentuj swoje talenty (poruszanie się)



Cel/intencja: ... I ZACHOWAJ SIĘ TAK CELOWO: zbyt często młodzi ludzie na obszarach wiejskich mają przekonanie, że ich rodzinna miejscowość (nikt nigdy nie słyszał o niej albo inni młodzi ludzie wyśmiewają się z niej) nie jest tak wartościowa jak

	130	
--	-----	--

inne miasta, do których muszą się udać zdobyć wykształcenie czy pracę. Jest dla nich niezwykle ważne, żeby nie tylko byli świadomi i pewni swoich talentów, lecz także wiedzieli o bogactwie kulturowym, jakie zawsze kryło się w lokalnych opowieściach/legendach/zagadkach. Odkrywanie tradycji i dokumentowanie dziedzictwa kulturowego, krzyżowanie ich z cyfrowym poszukiwaniem krajowych lub lokalnych historii czy sytuacji z osiągnięciem sukcesu, potencjalnie naprawdę zmieniającymi życie niektórych ludzi, powoduje nie tylko wzmacnianie ich poczucie dumy z siebie, ziomków i ziemi, ale także uwalnia i otwiera perspektyw dla przyszłych opcji zarabiania tam na życie..



Czas trwania: 20 – 40 minut (wynikający z liczby uczestników)



Materiały i narzędzia: muzyka, krzesła mogą zostać wykorzystane do tworzenia wizerunków



Efekty uczenia się: refleksja/zastanowienie się nad czyimiś talentami oraz ich wyrażaniem, jak dany talent może odnosić się i wspierać komunikację z innymi

Proces:

Poprośmy wszystkich uczestników o zastanowienie się nad swoimi 3 głównymi talentami. Może to być każda діяłość, które dobrze potrafią wykonać : od wiązania butów po śpiewanie albo taniec, gotowanie czy rozwiązywanie najbardziej skomplikowanych problemów matematycznych. Wybór zależy od nich!

	131	
--	-----	--

Po dokonaniu wyboru każdy z nich musi przemyśleć i przećwiczyć ruch/manewr reprezentujący talent, który przyszedł mu/jej do głowy.

Następnym etapem jest stworzenie sekwencji zawierającej wszystkie 3 ruchy, odpowiadające 3 wskazanym talentom.

Teraz nadszedł czas do zaprezentowania się! Po włączeniu muzyki (wyberzmy jakiś kojący, lecz jednocześnie inspirujący utwór) każdy z uczestników, maksymalnie 5 naraz, proszony będzie do wyjścia „na scenę”, głośnego przedstawienia swoich talentów („umiem rysować, gotować i robić na drutach!”) i wykonania opracowanej sekwencji. Każdy będzie robił i kontynuował swoje przedstawienie, we własnej bańce, tworząc wspólnie taką zróżnicowaną „paletę talentów”. Po upływie wystarczającego dla niej czasu możemy podziękować pierwszej grupie i poprosić następną o powtórzenie tego samego proceduru.

W pewnym momencie możemy również włączyć „różnych aktorów” do interakcji, używając ich własnego artysty jako języka do posługiwania się w komunikacji z innymi.

Metoda 2: Dziennikarski teatrzyk (Znalezienie dobrej historii)



Czas trwania: PRACA W GRUPIE 30 minut na zdefiniowanie strategii + 60 do 120 minut na badania + 30 minut na przygotowanie prezentacji + 10 minut na samą prezentację i dyskusję każdej grupy

PRACA INDYWIDUALNA 60 do 180 minut na zebranie potrzebnych informacji i przygotowanie prezentacji + 5 minut na prezentację oraz dyskusję każdego uczestnika



Materiały i narzędzia: zeszyty, długopisy, komputery oraz dostęp do internetu

	132	
--	-----	--



Efekty uczenia się: Odkrywanie lokalnych pasjonujących historii, zdolność do inspirowania się, zastanawianie się i refleksja nad tym, z czego składa się historia sukcesu, łączenie się i sięganie do ludzi o tych samych marzeniach/celach i/albo mierzących się z identycznymi wyzwaniami.

Proces:

Podzielmy grupę na obszary zainteresowań pod względem oczekiwań w przyszłości.

Poprośmy każdą podgrupę (nie powinna składać się z więcej niż 4-5 członków) o wyszukanie przykładów lokalnych/krajowych osobistości z odniesionymi sukcesami/inspirującymi historiami w dziedzinach, którymi dani uczestnicy będą najbardziej zainteresowani. Badania (ukierunkowane) mogą przybierać różne formy: można przeprowadzić wywiady z ludźmi, przeglądać lokalne gazety lub internet, ponieważ dla młodzieży wiejskiej szczególnie przydatne będzie przyzwyczajenie się do bardziej informacyjnych zastosowań mediów cyfrowych.





Po wybraniu przez daną podgrupę jednej historii/tematu, należy przystąpić do zebrania podstawowe informacji na jej temat (co, kto, kiedy, gdzie i jak?) oraz zdefiniować dla nich 3 fizyczne obrazy przedstawiające jej początek, rozwój i zakończenie. Każda podgrupa przedstawi swoją historię/temat pozostałym, natomiast facylitator może zaangażować aktorów o dodanie do obrazów monologów, dialogów i/lub jakiejś akcji.

W zależności od grupy, z którą pracujemy, możemy zaprosić każdego uczestnika do przeprowadzenia badań indywidualnie albo w mniejszych zespołach i przedstawił wyniki w najbardziej dla siebie swobodnej formie artystycznej (pisanie, rysowanie, rapowanie, taniec...).

ETAP 4. RZUCENIE WYZWANIA MŁODZIEŻY PRZEZ ZABAWĘ

Metoda: Mapa drogowa (rysowanie/aktorstwo)

	133	
--	-----	--

	<p><u>Cel/intencja:</u> ODWAŻ SIĘ MARZYĆ marzyciele od urodzenia. Tak jak wszyscy inni, młodzież wiejska może wkrótce zorientować się, że jej położenie geograficzne może stawiać dodatkowe wyzwania na drodze do sukcesu, wymagając dodatkowej odporności oraz ciężkiej pracy. Dlatego niezwykle ważne jest zagwarantowanie, że nie porzucą oni swoich marzeń, że uda im się uchwycić powód, dla którego sobie dane rzeczy wymarzyli, odzyskają zaufanie do siebie i ponownie uwierzą w wyobrażoną przez siebie przyszłość, używając sztuki jako pomostu między uczestnikami.</p>
	<p><u>Czas trwania:</u> 30 minut na sporządzenie mapy „do tej pory” + 15 do 20 minut na obserwację z refleksjami + 30 minut na sporządzenie mapy „od teraz”/ przygotowanie dramatyzacji (+ 30 minut na prezentację, jeśli wybierzemy tę opcję)</p>
	<p><u>Materiały i narzędzia:</u> duży arkusz papieru, kolorowe flamastry, indywidualne kartki papieru, muzyka do akompaniamentu</p>
	<p><u>Efekty uczenia się:</u> Refleksja nad własną drogą, znajdowanie podobieństw i różnic między ścieżkami, perspektywiczne spojrzenie na swoje życie i wyrażanie tego w formie artystycznej, określanie celów i kroków dojścia do nich.</p>

Proces:

Układamy duży arkusz papieru i flamastry, definiując środek papieru jako „teraz”.

Prosimy każdego uczestnika o narysowanie własnej ścieżkę życia aż do chwili obecnej,

	134	

gdzie spotkają się różne drogi uczestników, ponieważ każda będzie zaczynać się w innym miejscu kartki. Możemy zasugerować użycie widoków dużych/panoramicznych do wskazania „dobrych momentów”, wąskich i wyboistych dróg naznaczonych dziurami na „złe”, znaki pracy w toku (szpital), bariery/odchylenia.

Zaleca się włączenie introspektywnej muzyki (np. „Spiegel im Spiegel” Arvo Pärtä).

Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy uczestnicy mają docenić wspólnie wykonaną pracę i dokonać skomentowania jej, jeżeli mają ochotę. Zastanówmy się wtedy, co doprowadziło ich do najlepszych miejsc i zasugerujemy, żeby sporządzili listę i ocenili te poszczególne drogi.

Po krótkiej lub długiej przerwie (będzie to determinowane przebiegiem pierwszej części ćwiczenia) podajmy każdemu uczestnikowi nowy indywidualny arkusz papieru. Będzie to czas na wyznaczenie im zadania „projektowania” mapy na przyszłość, skupiając się na tym jak ona ma finalnie wyglądać, zawierać jasne cele i metody ich osiągnięcia (do podkładu muzycznego proponujemy „Golborone Road” Nicka Lairda-Clowesa).

Możemy także przykładowo dokonać udratyzowania odchylenia czy pozwolić uczestnikom tańczyć/śpiewać/pisać/interpretować/malować/tworzyć produkt artystyczny na bazie ich wniosków. Gdyby atmosfera miała stać się nieco ciężka, zarządźmy małe wesole ćwiczenie na zakończenie sesji.

ETAP 5. PRZYGOTOWANIE DO WYZWANIA

Metoda 1: Praca z miejscowymi (tubylcami)



Cel/intencja: NIKT NIE JEST KIMŚ SAMOTNYM: chociaż jedna samotna jednostka to aż nadto, a młodzież wiejska zdaje sobie z tego sprawę, zazwyczaj od najmłodszych lat radząc sobie sama, że również musi być świadoma prawdy, którą prawdopodobnie

	135	
--	-----	--

przeżyła więcej niż inni, ale z biegiem czasu mogła zapomnieć o zasobach, że „potrzeba całej wioski do wychowania młodzieńca”. Często, ponieważ „sukces” wiąże się z opuszczeniem danej wioski, miejscowi nigdy nawet nie dowiadują się o sukcesach swoich ludzi. Dobrą praktyką jest zatem upewnienie się, że historie sukcesu odnalezione wcześniej przez młodych ludzi nie „wyparowały”, ale pomagały im możliwie osobiście. Zasadnicze jest również, żeby młodzi ludzie zrelatywizowali swoje pojęcia „sukcesu” i „artyści”, ponieważ u każdego występuje potencjał do artystycznego wyrażania się, a sama „sztuka” obejmuje wiele praktyk innych niż te oglądane w telewizji.



Czas trwania: każda sesja robocza powinna trwać co najmniej 60 minut na podzielenie się spostrzeżeniami, uczenie się technik i ich wdrażanie



Materiały i narzędzia: wszystko potrzebne do konkretnej sztuki (należy wcześniej zapytać konkretnych facylitatorów, może trzeba będzie znaleźć odpowiednie pomieszczenie do prowadzenia prac)



Efekty uczenia się: nawiązywanie kontaktu się z lokalnymi artystami, eksperymentowanie z różnymi formami ekspresji i odkrywanie, która z nich lepiej wyraża siebie, uczenie się poprzez działanie i dzielenie się, rozpoznawanie artyzmu, który można znaleźć w każdym działaniu

Proces:

Najlepiej wcześniej skontaktować się z lokalnymi (występującymi lub innego rodzaju) artystami i/lub animatorami, żeby poprosić ich o promowanie zestawu różnych

	136	
--	-----	--

warsztatów opartych na ich artyzmie i doświadczeniu.

Wszędzie można spotkać artystów, bez względu czy będą to malarze, śpiewacy (z chóru kościelnego), tancerze/muzycy ludowi, czy rzemieślnicy. Ważne jest, aby młodzież pochodząca ze wspólnych środowisk kojarzyła ich talenty i ścieżki oraz utrzymywała również bezpośredni kontakt z nimi.

Upewnijmy się, że artyści będą mieli świadomość celu działań związanego ze zmianą społeczną i chcą podzielić się swoimi historiami/wiedzą/umiejętnościami w celu zbudowania finalnego przedstawienia oraz że będą pracować razem z młodzieżą nad jego przygotowaniem.

Badając różne/nowe języki/techniki artystyczne młodzi ludzie mają szansę dowiedzieć się, który z nich najbardziej jest do nich dopasowany, jednocześnie pracując nad miękkimi umiejętnościami, tworząc przestrzeń do wyrażania siebie, wyrażania kultury oraz identyfikacji.

Inną opcją jest udanie się do następnej wsi i dokonanie małej wymiany między młodymi ludźmi i artystami wśród 2-3 wiosek w okolicy.

ETAP 6. AKCEPTOWANIE WYZWANIA

Metoda 1: Statuetki (odmiany żywych memów/zamrożonych obrazów)



Cel/intencja: DIALOG ZE SOBĄ: poznanie i nauczenie się radzenia sobie (mierzenia się) z własnymi ograniczeniami i narzuconymi – czasem przez siebie – przeszkodami jest równie istotne jak identyfikacja swoich mocnych stron. Zasoby TEATRU OBRAZÓW mogą stać się bardzo pomocne w pracy nad uznaniem i akceptacją, tak samo jak przy określaniu kompromisów ukierunkowanych na pokonywanie wyzwań.

	137	
--	-----	--



Czas trwania: 60 – 120 minut



Materiały i narzędzia: brak



Efekty uczenia się: uznawanie własnego sposobu wyrażania emocji/koncepcji, rozumienie różnych podejść wyrażania tych emocji/koncepcji, mierzenie się z trudnościami/konfliktami, słuchanie opinii innych na temat innych potencjalnych rozwiązań.

Proces:

Zorganizowanie grupy w kręgu, ustawiając wszystkich uczestników na zewnątrz.

Rzucamy grupie słowa do przemyślenia (możemy zacząć od czegoś zupełnie prostego, na przykład nazwania zwierzęcia lub elementu przyrody). Następnie policzymy do 5 i klaszczemy w dłonie. Kiedy klaszczemy wszyscy uczestnicy mają być fizycznie zwrócenii twarzą do środka kręgu, pokazując swoje wyobrażenie wspomnianego wcześniej słowa na zamrożonym obrazie/nieruchomym posągu. Użyjmy uczucia i emocje (rozpacz, miłość, nadzieja, strach, wina, wstyd, pocieszenie...) lub bardziej złożone pojęcia (sukces, konflikt, rodzina, ja, przyszłość lub inne tematy związane z potrzebami grupy w wiejskiej rzeczywistości).

Wybermy jeden z posągów i ściągajmy na niego uwagę grupy (wybrany musi stać jak najbardziej nieruchomo). Poprośmy grupę o obiektywne przeanalizowanie (ułożenie ciała, ręce, usta...), następnie subiektywną interpretację tego, co zaobserwowała (uczucia, które pozycje mogą przekazywać) i w końcu nadała tytuł temu posągowi.

W dalszej kolejności możemy zapytać uczestników, co ich zdaniem myśli posąg, o

	138	
--	-----	--

zbadanie procentów otwarcia na widza (można poprosić o zmianę, aby lepiej przeanalizować dany szczegół), wyobrażenie sobie sytuacji/kontekstu i tego, co może mówić. Później możemy bezpośrednio zadać pytanie posągowi, co właściwie myślał/mówił lub odczekać z tym do czasu, gdy inni uczestnicy utworzą obrazek z innymi postaciami wokół niego (maksymalnie 5). Możemy zachować utworzony obraz albo zmienić go na inne, które mogą również pasować do pierwszego posągu i tego czym jego znaczenie może być.

Możesz też dołożyć konflikt między pierwszym posągiem i drugim, a następnie trzecim elementem, jeśli ktoś wpadnie na pomysł do rozwiązania sytuacji. Dialogi mogą również zostać uwzględnione. Początkowy posąg może „wyjść” z obrazu, popatrzeć na niego z zewnątrz i otrzymać inną perspektywę na historię zainspirowaną ich propozycją.

Sprawozdanie należy przeprowadzić dopiero po serii doświadczeń. Możesz odwołać się do pytań w stylu: co mówi nasze fizyczne ciało/mózg/serce? co jest dopuszczalne? jak postępują inne osoby w tej samej sytuacji? (w tym przypadku pytanie może przełożyć się na dodatkowe badania nad inspirującymi historiami o pokonywaniu konkretnych wyzwań).

ETAP 7. KIEROWANIE WYZWANIEM

Metoda 1: Teatr Forum (ćwiczenia/próby dla rzeczywistości)



Cel/intencja: KRYZYSOWA OKAZJA: występują „błogosławieństwa w przebraniu”. Możliwości mogą istnieć tam, gdzie czasami trudno je dostrzec. TEATR FORUM służy do przedstawiania różnych wyzwań i odpowiedzi (poddanie się/pokonanie/ bycie kreatywnym), skupiając się na pozytywnych przykładach. Mamy do czynienia z przydatnym narzędziem w mierzeniu się z sytuacjami bez rozwiązań, takich jak środowiska wiejskie, gdzie młodzi ludzie mogą czuć się uziemieni.

	139	
--	-----	--



Czas trwania: 30 – 60 minut (na daną sytuację)



Materiały i narzędzia: brak



Efekty uczenia się: uznawanie własnego sposobu wyrażania emocji/koncepcji, rozumienie różnych sposobów wyrażania tych samych emocji/koncepcji, radzenie sobie z trudnościami/konfliktami, słuchanie opinii innych na temat potencjalnych rozwiązań, rezygnacja z roli ofiary, poszukiwanie wyborów i rozwiązań.

Proces:

Po minionym ćwiczeniu możemy poprosić grupę o wybranie jednej konkretnej historii spośród tych przedstawionych wcześniej albo zaproponowanie nowej (osobistej lub nie, zależnie od swobodności odczuć grupy, lecz zawsze skupiającej się na sprawie ważnej dla grupy lub przynajmniej dla znacznej jej części). Dobra historia dla Forum to taka, w której ktoś czuje się uciskany przez innych i gdzie pojawi się problem, który grupa będzie mogła rozwiązać. Opowieść powinna być prosta, klarowna oraz adekwatna do zainteresowań grupy.

Jasno zdefiniujemy trzy momenty: początek, kryzys i rozwiązanie (które nie musi być satysfakcjonujące dla protagonisty). Zdecydujemy, ile scen będziemy potrzebować.

Określimy rolę dla każdego aktora: protagonista (osoba, która potrzebuje rozwiązania dla konkretnej sytuacji), antagonist/-ci, postać drugoplanowa/-e.

Przećwiczymy sytuację z tą grupą i następnie zaprezentujemy szerszemu gronu odbiorców (możemy zacząć od samej grupy roboczej, lecz później otworzymy działanie na

	140	
--	-----	--

społeczność: niektóre osoby mogą odnieść korzyści z ogólnej refleksji, jeżeli grupa robocza się z tym zgadza).

Po pierwszej pełnej prezentacji powtórzmy całość, prosząc przy tym publiczność o swobodną interwencję, gdyby uważała, że można coś zrobić i zmienić ogólne wyniki.

Pamiętajmy, że dobre Forum potrzebuje świetnie wyszkolonego Jokera (facylitatora), który potrafi należycie utrzymać i ukierunkować interakcję oraz dyskusję z publicznością. Na końcu rozdziału proponujemy jeszcze dodatkowe materiały i odniesienia dotyczące tej metody teatralnej.

Na końcu dopilnujemy podsumowania/sprawozdania ćwiczenia, koncentrując się na różnych wyborach, których można dokonać, inwestycjach potrzebnych do przewyciężenia wyzwań, chęci i skłonności uczestników do zainwestowania w potencjalne rozwiązania... w razie okoliczności mówienia o konkretnej ścieżce, którą można obrać, na przykład: w co jesteśmy gotowi zainwestować z naszych marzeń?

ETAP 8. MONITORING

Metoda: *Jak tam się dostanę?*



Cel/intencja: Podobnie jak samo działanie, poświęcenie czasu na zastanowienie się nad tym, co robimy, jest bardzo ważną częścią naszego procesu uczenia się. Używanie innego zestawu narzędzi artystycznych do wyrażania czyichś myśli i uczuć jest niezwykle pomocne przy ich rejestrowaniu.



Czas trwania: dowolny czas przeznaczony przez danego uczestnika na tą czynność w trakcie procesu

	141	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: duży arkusz papieru, zeszyty, flamastry, długopisy



Efekty uczenia się: refleksja i zastanowienie się nad całym procesem, jak przebiegał i dlaczego tak się potoczył, zauważanie swojej ewolucji oraz postępów w czasie procesu

Proces:

Od pierwszego dnia przypominamy uczestnikom o poświęceniu kilku minut na stworzenie artystycznego dziennego raportu na temat tego, czego dokonali, o czym myśleli, co było dla nich ważniejsze i kto im pomógł po drodze.

Można to przeprowadzić w formie wspólnego plakatu (szczególnie interesującego ze względu na ogólną ideę wizualną, na końcu procesu) albo osobistego dziennika z notatkami.

Uczestnicy mogą również później wykorzystać taką dokumentację do wymiany doświadczeń z innymi młodymi ludźmi z sąsiednich (lub innych) wiosek, pielęgnujących wzajemne cele i stawiające czoła równym wyzwaniom.

ETAP 9. REFLEKSJA

Metoda: finałowe przedstawienie



Czas trwania: 45 – 75 minut (determinowane przez opracowane artystyczne kreacje)

	142	
--	-----	--



Materiały i narzędzia: cokolwiek potrzebne i znalezione/stworzone wewnątrz społeczności



Efekty uczenia się: artystycznie wyrażanie czyjejs tożsamości i zasobów wiedzy zdobytych w trakcie procesu, tworzenie razem z rówieśnikami, uczenie się od miejscowych, uznawanie czyjejs wartości kulturowej i dzielenie się nią z innymi.

Proces:

	143	
--	-----	--

Przez korzystanie z kreacji opracowanych w ramach procesu lub tworzenie nowych materiałów w oparciu o zdobyte doświadczenia (również wspólnie z lokalnymi artystami) postaramy się opowiedzieć i artystycznie wyrazić (taniec, śpiew, rysunki) historie uczestników podczas finałowego pokazu z lokalnymi i bliskimi społecznościami. Program może zostać nagrany i udostępniony wraz z materiałem filmowym z kręcenia. Ważne jest zakończenie z pozytywną nutką i zgromadzeniem energii grupy we właściwym kierunku: czego chcemy/oczekujemy dla siebie wkrótce, za rok i za 3 lata? Wszystkie powyższe sugestie były przez wiele lat weryfikowane wśród różnych grup młodych ludzi.



Stanowią one tylko przykłady, które mogą pobudzić naszą wyobraźnię, kreatywność oraz intuicję.

Dodatkowe zasoby i źródła merytoryczne do dalszego rozwijania kompetencji

- Boal, A. (1979) Theatre of the Oppressed. London: Pluto press
- Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. London. Routledge
- The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002), ed. Baim, C., Brookes, S., Mounntford, A., Waterside Press, UK
- <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young-people>
- Sensory theatre as a powerful non-formal learning, Portugal (tip-eu.com)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCGViE>

	144	
--	-----	--

Notka na temat autorów:



Poliksena Ivanova Hardalova, dyrektor artystyczny i nauczyciel dramatu, stopień naukowy doktora. Ukończyła wydział teatrologii na Narodowej Akademii Sztuk Teatralnych i Filmowych w Sofii w Bułgarii. Nauczycielka dramatu i wykładowca w Wyższej Szkole Pedagogicznej Politechniki w Porto oraz Narodowej Akademii Sztuki Teatralnej i Filmowej w Sofii. Dyrektor artystyczny, trener kadry i koordynator projektów międzynarodowych w E2OM (Szkoła Drugiej Szansy Matosinhos) oraz wiceprezes AE2O (Stowarzyszenie Edukacji Drugiej Szansy) w Portugalii.



Ana R. Silva, aktorka teatru muzycznego, stopień naukowy doktora. Absolwentka języków, stosunków i współpracy międzynarodowej, teatru muzycznego, sztuki społecznej i tańców miejskich. Doświadczenie zawodowe jako performer, facylitator, mediator, pedagog, choreograf, dyrektor artystyczny i muzyczny, przez stosowanie przedstawianej sztuki w pracy w rozmaitych kontekstach i z różnorodną publicznością, w tym z młodzieżą.



Diana Reis, specjalista ds. integracji zawodowej i pracownik społeczny, stopień naukowy magister. Absolwentka sztuk wizualnych i technologii artystycznych z tytułem magistra nauczania sztuk wizualnych. Pracuje w E2OM, prowadząc szkolenia zawodowe, artystyczne i zawodowe z młodymi ludźmi ze środowisk wrażliwych. Integruje i (współ)koordynuje kilka projektów na poziomie krajowym i międzynarodowym w AE2O.



AE2O – Stowarzyszenie Edukacji Drugiej Szansy jest organizacją pozarządową non profit, której głównym celem jest promowanie edukacji drugiej szansy, pracując w szczególności z młodzieżą wrażliwą, o niskich kwalifikacjach edukacyjnych i zawodowych oraz zagrożoną wykluczeniem społecznym. Jej główną działalnością, we współpracy z Gminą Matosinhos i Ministerstwem Edukacji, jest zarządzanie E2OM, Szkołą Drugiej Szansy w Matosinhos, projektem pilotażowym rozpoczętym w 2008 roku. AE2O jest głównym założycielem i promotorem E2O Portugal, portugalskiej sieci szkół i inicjatyw drugiej szansy, przedstawicielem Portugalii w europejskiej sieci szkół

Rozdział SZÓSTY

MIERZENIE SIĘ Z WYZWANIAM I PRZEZ ROZWÓJ OSOBISTY

Rozwój osobisty stanowi zasadniczy element rozwoju ogólnego oraz „postępu” jednostki. Jest to proces indywidualnego samorozwoju z jednoczesnym rozwojem innych jednostek ludzkich. Rozwój osobisty zawiera zamiary, plany i działania ukierunkowane na jeden lub więcej z następujących celów:

- doskonalenie samoświadomości
- doskonalenie samowiedzy
- budowanie lub odnawianie tożsamości
- rozwijanie mocnych stron lub talentów
- identyfikowanie lub ulepszanie potencjału
- budowanie zatrudnialności czy kapitału ludzkiego

	146	
--	-----	--

- podwyższanie stylu życia albo jego jakości
- definiowanie i realizacja planów rozwoju osobistego

Rozwój osobisty¹⁰ oznacza **inwestowanie w nas samych**, abyśmy mogli skutecznie kierować sobą bez względu na przebieg czy koleje życia. Rozwój pozwala nam działać proaktywnie, ponieważ zamiast czekać na dobre rzeczy wychodzimy im naprzeciw i sprawiamy, żeby się nam wydarzyły.



KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ROZWOJU INDYWIDUALNEGO/OSOBISTEGO

1. Poznajemy prawdę i dowiadujemy się, kim naprawdę jesteśmy: wartości jakimi się kierujemy, nasze przekonania i cel(e), do których chcemy dążyć. Prawdziwe spełnienie nigdy nie może przyjść z podążaniem za marzeniami należącymi do innych ludzi. Jeśli chcemy osiągnąć trwałe szczęście, musimy „zaprojektować” swoje życie w oparciu o to, kim naprawdę jesteśmy, wtedy możesz uganiać się za własnymi celami. Kiedy zmierzamy za własnymi celami, z tej podróży będziemy czerpać tyle samo przyjemności,

¹⁰ <https://www.liveyourtruestory.com/core-benefits-personal-development-performance/>

	147	
--	-----	--

ile otrzymamy z realizacji dotarcia do celu. Samoświadomość będzie pierwszym fundamentalnym krokiem w procesie rozwoju osobistego.

2. Sens i poczucie kierunku

Kiedy podniesiemy własną samoświadomość, będziemy mieć większą przejrzystość do zamierzanych osiągnięć w życiu. Podejmowanie decyzji staje się wtedy dużo łatwiejsze. Zadania, które kiedyś potrafiły pochłaniać dużo czasu, wypadają już z listy rzeczy do zrobienia. Teraz zdajemy sobie sprawę, że nie przybliżają nas one do wyznaczonych celów i dlatego nie będą warte poświęcania im czasu.

3. Polepszona koncentracja i efektywność

Wraz z rozwojem osobistym przychodzi jasność. Nawet przy lepszym wyczuciu kierunku zawsze będzie wiele zadań wymagających naszej uwagi. W miarę jak usprawniamy nasz rozwój osobisty, ustawianie priorytetów staje się znacznie łatwiejsze. Wyraźniej patrzymy na swoje cele i możemy szybko wskazać, które działanie przyniesie nam najlepszy wynik przy dostępnych aktualnie zasobach. Lepsza koncentracja i skuteczność wynikają ze znajomości i wykorzystywania swoich mocnych stron.

4. Więcej motywacji

Kiedy mamy pewność, co chcemy osiągnąć, łatwiej nam jest dostrzec korzyści płynące z podjęcia działań. Nawet gdy czekające nas zadanie nie będzie przyjemne; jeśli dostrzegamy wyraźną korzyść, jesteśmy bardziej zmotywowani do podjęcia koniecznych działań. W starym zdaniu „*Gdzie jest wola, tam znajdzie się sposób*” jest wielka prawda. Silnemu rozwojowi osobistemu towarzyszy rozwijanie niezbędnej woli.

5. Większa odporność

Trudne chwile mogą każdemu z nas przytrafić się w życiu. Kiedy nadejdą takie trudne czasy, musimy mieć umiejętności i atrybuty do skutecznego radzenia sobie z nimi. Rozwój osobisty oczywiście nie może zapobiec występowaniu wszystkich złych rzeczy, ale pomoże nam się z nimi zmierzyć, gdy już się pojawią. Będziesz mieć większą

	148	
--	-----	--

pewność siebie, odporność plus umiejętności interpersonalne oraz osobiste, żeby stanąć naprzeciw każdej ewentualności.

6. Bardziej spełniające i satysfakcjonujące związki/relacje

Związki międzyludzkie kojarzą nam się z takim mieczem obosiecznym. Mogą nas podnieść albo pociągnąć w dół. Kiedy pracujemy nad swoim rozwojem osobistym, mamy lepszy pogląd, w które relacje warto inwestować, a które należy zerwać. Rozwijamy przy okazji także umiejętności do spożytkowania tych relacji, które mają najbardziej pozytywny wpływ na nasze życie.

WNIOSKI

Rozwój personalny polega na poświęceniu czasu i zaangażowaniu się do inwestowania w swój największy zasób – w siebie. Kiedy wkładamy wysiłek w rozwój, niesamowite „nagrody” będą na nas czekać. Wiele osób błędnie lekceważy rozwój osobisty, ponieważ wyniki nie zawsze będą wymierne lub natychmiastowo przychodzące. Jednak najwięksi ludzie sukcesu w życiu wiedzą, że kluczem do powodzenia jest umiejętność do radzenia sobie w różnych sytuacjach. Taka zdolność pochodzi właśnie z rozwoju osobistego.

KROK PO KROKU Z POMOCĄ FACYLITATORA

Budujemy listę własnych kompetencji

Facylitator musi być dobrze poinformowany i zorientowany w tym, co oznacza rozwój osobisty, rozumieć mechanizmy motywacji do rozwoju osobistego i umieć generować motywację uczestników do budowania osobistych celów uczenia się.

- Nie należy mylić rozwoju osobistego z coachingiem zawodowym albo życiowym.

	149	
--	-----	--

„Ostatecznym celem coachingu jest wykorzystanie czyjegoś pełnego potencjału, podczas gdy ostatecznym celem rozwoju osobistego jest stanie się lepszym człowiekiem”¹¹

- Konieczne jest stworzenie przez facylitatora atmosfery zaufania i komfortu oraz stymulowania do dzielenia się osobistymi doświadczeniami wśród uczestników.

„Nie ponosimy porażki, gdy mierzymy wysoko i chybiamy; ponosimy porażkę, gdy mierzymy nisko i trafiamy”. – Laurence Lewars (nastoletni mówca).

- Prowadzący może w razie potrzeby przytoczyć przykłady z własnego doświadczenia.

„Bezpieczne granie to najpopularniejszy sposób na porażkę”. – Elliott Smith

- Starajmy się nie oferować rozwiązań w zakresie rozwoju osobistego! Rolą facylitatora przy rozwoju osobistym jest zadawanie właściwych pytań, a nie właściwych odpowiedzi!

„Jeśli nie pokierujemy naszym życiem, zrobi to za nas ktoś inny”. – John Atkinson

Jak kierować procesem moderacji?

Do pracy z młodzieżą stosujemy **9 – stopniowy model**, który należy przygotować i zrealizować w poniższej kolejności. Łącznie cały proces może zająć do 11 godzin pracy i sugerujemy zaplanowanie pracy na około 3 godziny dziennie z przerwą.

1. Poznanie się wzajemne (40 minut)
2. Identyfikacja problemów (130 minut)
3. Pozytywne myślenie (30 minut)
4. Rzucenie wyzwania młodzieży przez zabawę (75 minut)
5. Przygotowanie do wyzwania (140 minut)
6. Przyjęcie wyzwania (90 minut)

¹¹ <https://mentarcise.com/blog/83-personal-development-vs-life-coaching>

	150	
--	-----	--

7. Zarządzanie wyzwaniem (105 minut)

8. Monitoring (20 minut)

9. Ewaluacja (20 minut)

Facylitator będzie przewodził młodymi ludźmi na ich **ścieżce rozwoju osobistego**, przeprowadzając ich przez te fazy. Teoretycznie byłoby idealnie, gdybyśmy wykonali powyższe kroki postępowania w podanej kolejności, lecz w rzeczywistości jako facylitator musimy okazać świadomość **mocy otwartości**, elastyczności i umiejętności dostosowywania sesji do potrzeb młodych ludzi.

Ważne jest **przeprowadzenie młodzieży przez cały proces i osiągnięcie wyników** na każdym etapie.

Zgodnie z potrzebami młodych ludzi w zakresie rozwoju osobistego, stylu komunikacji, podejścia do uczenia się, może nastąpi konieczność **dopasowania (adaptacji)** sekwencji kroków, wrócić do niektórych z nich kilka razy, poświęcić niektórym z nich więcej czasu niż wstępnie planowano albo nawet pominięcia ktoregoś z nich.

Miejmy na uwadze, że rozwój osobisty może stanowić bardzo „osobistym i indywidualny proces” i wymaga od nas – jako facylitatorów – wiele empatii, cierpliwości, obserwowania reakcji młodych ludzi, otwartości na zmiany albo dostosowywanie procesu w biegu, pamiętając ciągle o naszym najważniejszym celu: **poświęceniu czasu i zaangażowanie w inwestycję na rzecz największego zasobu młodych ludzi – w siebie!**

Target group profile: young people from rural areas; in all nine steps the duration of each activity was approximated to minimum of 5 young people.

ETAP 1. POZNAWANIE SIĘ WZAJEMNE

Metoda: PIERWSZE WRAŻENIE

	151	
--	-----	--



Cel/intencja: pomaganie młodym ludziom, żeby poczuli się bardziej komfortowo w grupie oraz z tematem rozwoju osobistego; ustalenie ram



Czas trwania: 30-40 minut



Materiały i narzędzia: przyklejające się karteczki w różnych kolorach i kształtach, flamastry albo długopisy, muzyka do akompaniamentu



Efekty uczenia się: zrozumienie znaczenia myślenia nieszablonowego; nauka oceniania i ewaluacji innych z różnych perspektyw; podnoszenie świadomości, w jaki sposób ludzie mogą zostać postrzegani jako wyjątkowi, ale też mogą wykazywać nieodkryte podobieństwa oraz różnice z innymi

Proces:

Facylitator namawia młodych ludzi do zaufania procesowi i pójścia „z prądem”. Nie podawajmy uczestnikom nazwy ćwiczenia/metody („Pierwsze wrażenie”), żeby uniknąć wpłynięcia na nich albo zbyt łatwo nie doprowadzić ich do wniosków.

KROK 1: ZADANIE (15 MINUT)

Facylitator rozpoczyna od zadania pytań: *Czy się znacie? Dobrze czy tak sobie? i zbiera kilka odpowiedzi, lecz bez wdawania się w szczegóły.*

	152	
--	-----	--

Komentarz prowadzącego: Jeżeli się nie znacie, to mamy teraz idealny moment na takie ćwiczenie. Jeśli się znacie, to mamy teraz idealny moment do sprawdzenia, jak dobrze się znacie!

Zasady: nie wolno nikomu ze sobą rozmawiać; ćwiczenie musi przebiegać w ciszy, podczas gdy w tle słyszemy muzykę; nie wolno nam pytać innych, czy podobają im się lub nie podobają się nasze samoprzylepne karteczki; nie wolno odmówić samoprzylepnej karteczki ani komentarza na jej temat; po prostu dajemy i otrzymujemy.

Przydzielanie zadania: facylitator zaprasza młodych ludzi, aby rozejrzeli się po swoich kolegach i przypisali im na razie w myślach cechy lub charakterystyki, niezależnie od tego, czy ich znają albo nie. Uczestnicy mają po prostu spojrzeć na innych, pomyśleć o nich i skojarzyć w myślach pewne atrybuty z każdą osobą – jako dobrzy lub mniej dobrzy (na przykład inteligentni, nieśmiali, piękni, wścibscy itp.). Po chwili zastanowienia się nad tym (1-2 min), należy wziąć kilka karteczek samoprzylepnych z markerami i zapisać te cechy po kolei (jedna cechę lub atrybut na kartkę samoprzylepkę). Dana osoba może otrzymać dowolną liczbę karteczek samoprzylepnych. Od oceniających zależy, czy wydadzą jedną karteczkę takiej osobie, a siedem innej.

Następnie mają zaoferować karteczki samoprzylepne właścicielom atrybutów przez przyklepienie na ubraniu (jeśli przyjmą) albo zbierając w dłoniach.

Powinno to trwać od 5 do 10 minut, w zależności od poziomu znajomości. Jeżeli będą zachowywać się opornie, facylitator może próbować stosować zachęty, przyłączyć się do zabawy z nimi, oferować im karteczki samoprzylepne z atrybutami i powiedzieć, że jest otwarty na dostanie samoprzylepek również od nich.

Prowadzący przekaże kilka uwag na temat wyglądu uczestników (pokryci kartkami samoprzylepnymi, kolorowi, żywi, jedni mają mniej, inni zbierali więcej itp.), może też uchwycić wszystkich na zdjęciu grupowym. Taka akcja będzie zamierzona, żeby wyciągnąć ich ze strefy komfortu i zaprowadzić do następnej fazy.

KROK 2: PODSUMOWANIE/SPRAWOZDANIE Z WNIOSKAMI (15-25 MINUT)

	153	
--	-----	--

Prowadzący zadaje serię pytań i zbiera odpowiedzi w formie ustnej od uczestników. Jeśli ten proces przebiega opornie, facylitator nie powinien zbytnio nalegać, może jednak uciec się do posłużenia się własnym przypadkiem jako przykładem (co wymaga udziału w ćwiczeniu z nimi), ale nadal musi sformułować wnioski.

Pytania część 1: Jak poszło ćwiczenie? / Jak to było myśleć o innych i nadawać im atrybuty? Jak się czuliśmy, gdy otrzymaliśmy karteczki samoprzylepne z cechami?

Pytania część 2: poprośmy młodzież, żeby odkleiła swoje karteczki i przeczytała oraz przeanalizowała 3 główne aspekty: ile mamy samoprzylepnych karteczek? / Czy trafiliśmy na dobre albo mniej dobre? / Czy te atrybuty dotyczą nas czy nie?

Pytania część 3: Jak uważamy, dlaczego dostaliśmy tylko pozytywne cechy (jeśli tak się stało)? / Jak myślimy, dlaczego zbieraliśmy tak wiele/lub tak mało atrybutów? / Czego według nas tak naprawdę dotyczyło to ćwiczenie?

Przygotowanie: facylitator przygotowuje wnioski przed sesją, napisane ręcznie lub wydrukowane dużymi literami na białym albo kolorowym papierze A4, które następnie zostaną powieszone w sali po sesji (do pomocy również wzrokowcom i żeby zachęcić młodzież do przywracania tych informacji za każdym razem, gdy poczują chęć pogłębienia swojej wiedzy).

Wnioski: Ćwiczenie polega na „etykietowaniu” innych. Chodzi o pierwsze wrażenie, jakie możemy doświadczyć, gdy spotykasz kogoś po raz pierwszy osobiście (etykiety, które nadajemy od razu / instynktownie / naturalnie) lub o myśli na temat naszej wiedzy o innych (etykiety, które już im nadaliśmy jakiś czas temu na podstawie naszych interakcje z nimi).

Czy pierwsze wrażenie jest dobrą czy złą praktyką? Może się to przydać i mieć znaczenie przy interesach, na rozmowie kwalifikacyjnej czy podczas pierwszej randki z kimś. Ale to będzie ogólnie bardziej zła rzecz w procesie rozwoju osobistego. Nadawanie etykiet jest w porządku (ocenie leży w naturze ludzkiej, czasami jest to władza nad nami jako istotami ludzkimi). Ale spróbujmy też przewrócić kartkę samoprzylepną na

	154	
--	-----	--

drugą stronę. Oprócz wszystkich atrybutów, które nadaliśmy i otrzymaliśmy, istnieją inne przymioty (zarówno dobre, jak i mniej dobre), które będą składać się na wizerunek danej osoby. Za samoprzylepnymi karteczkami kryją się również przyczyny tych atrybutów. Wszyscy działamy/zachowujemy się w określony sposób ze względu na wszystkie posiadane cechy i wszystkie doświadczenia życiowe, które mieliśmy do tej pory.

Sz szczególnie wśród młodych ludzi, ale także w stosunkach z dorosłymi niezwykle ważne jest **przełamanie bariery pierwszego wrażenia**. Nie możemy ulegać pierwszemu wrażeniu, lecz dawać konsekwentnie szansę innym na ujawnienie się na ich własnych warunkach i w ich własnym tempie. Aby tak się stało, musimy sami pozostawać otwarci na to poznanie nas przez innych. Wzajemne poznawanie się jest trochę jak tango... obie osoby muszą razem stawiać te same kroki, ale czasami trzeba zostawić miejsce na improwizację na rzecz „namiętnego tańca”.

Zaproszenie jest takie samo dla naszej grupy. Spróbujmy się poznać naprawdę, żeby lepiej razem pracować, otworzyć się, łatwo dzielić się oraz pomagać sobie nawzajem w tym procesie rozwoju osobistego.

ETAP 2. IDENTYFIKACJA PROBLEMÓW

Metoda: INDYWIDUALNA ANALIZA SWOT, TEST JAK DOKONAĆ SAMOSABOTAŻU?



Cel/intencja: rozpoznawanie problemów młodych ludzi; identyfikacja wyzwań młodych ludzi z obszarów wiejskich odnośnie wiary w siebie i zachowania motywacji do osiągnięcia tego, co ich zdaniem jest dla nich ważne; wskazanie osobistych sabotażystów

	155	
--	-----	--



Czas trwania: 70 minut na analizę SWOT i 30 – 60 minut na test



Materiały i narzędzia: arkusze papieru A4 albo arkusze z tablicy demonstracyjnej, kolory, flamastry, długopisy, wydrukowany S.W.O.T. model lub wersję online do prezentacji, laptop, projektor, dostęp do internetu i 5 telefonów komórkowych albo laptopów/tabletów do testu online



Efekty uczenia się: zrozumienie osobistych mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń; rzucanie wyzwania swoim osobistym sabotażystom w codziennych czynnościach; zrozumienie ograniczających przekonań i wierzeń

Proces:

OSOBISTA ANALIZA SWOT (70 minut)

Osobisty SWOT Analiza jest narzędziem do refleksji nad sobą samym i naszym życiem w tej chwili. Przydatność tej analizy polega na tym, że pomaga rozpoznać „obszary”, które należy rozwiązać, polepszyć/ udoskonalić i co najważniejsze, pozwala zidentyfikować mocne strony, które mogą dla nas zaprocentować, uchwycić szanse i przeciwdziałać wszelkim zewnętrznym zagrożeniom, które mogą wystąpić na drodze naszego rozwoju.

Taka analiza wesprze młodych ludzi w podjęciu działań, wykorzystując pozyskane informacje do sformułowania własnych celów oraz planów rozwoju osobistego.

KROK 1: ZADANIE (50 MINUT)

Preparation: Przygotowanie: facylitator przygotowuje z wyprzedzeniem model SWOT i objaśnia wszystkie kroki (10 minut)

Proces analizy SWOT należy rozpocząć od zbadania własnych mocnych i słabych stron:

	156	
--	-----	--

• Silne strony/atuty

Mocne strony to indywidualne cechy, które określa się mianem kompetencji, osobistych oraz wewnętrznych jakości, a wszystko to wiąże się z sukcesem życiowym i pozytywną ewolucją. Nasze atuty stanowią pozytywne wewnętrzne aspekty, które znajdują się pod kontrolą i które mają zapoczątkować w rozwoju personalnym.

• Słabości

Słabe strony oznaczają mniej skuteczne zastosowanie umiejętności własnych lub niewykorzystanie sytuacji, które mogą zapewnić nam indywidualną konkurencyjność. Do słabych punktów zaliczamy negatywne elementy wewnętrzne, które możemy kontrolować i działać na rzecz poprawy osobistych negatywnych cech. One powstrzymują nas od osiągnięcia pożądaných wyników/wydajności życiowej oraz hamują nasz postęp.

• Szanse

Możliwości/szanse będą zwykle zewnętrznymi czynnikami, skorelowanymi ze zmianami/ewolucjami technologicznymi, ludźmi, którzy mogą wpływać na pewne decyzje, wszelkimi zmianami lub sytuacjami, które mogą pomóc nam w osiągnięciu danyh aspiracji. Na takie pozytywne zewnętrzne uwarunkowania nie mamy wpływu, lecz przy ich udziale możemy również planować realizację swoich osobistych celów rozwojowych.

• Zagrożenia

Do wpływów zewnętrznych zaliczają się również zagrożenia, które mogą stanąć nam na przeszkodzie. Mogą one oddziaływać negatywnie na nasz sukces i zmniejszać naszą konkurencyjność. Zagrożenia należą do „świata zewnętrznego” i nie możemy ich kontrolować, lecz można redukować ich skutki.

	157	
--	-----	--

Zadanie: każdy młody człowiek najpierw indywidualnie zastanowi się nad swoją analizą i sporządzi z niej notatki (20 minut), a następnie podzieli się nimi z inną młodą uczestnikiem (10 minut). Później wracają oni do własnych analiz, żeby dodać lub uaktualnić informacje, gdyby dostali inspiracji przez dzielenie się (10 minut). Podczas tego zadania facylitator musi pozostawać dostępny, oferować wsparcie i wyjaśnienia, żeby młodzi ludzie mogli zidentyfikować jak najwięcej informacji i upewnić się, że te dane dotyczą ich i nie zostały „pożyczone”.

KROK 2: SPRAWOZDANIE (20 MINUT)

Facylitator zaprasza wszystkich do podzielenia się swoimi analizami S.W.O.T. na wspólnej sesji (min. 2 przykłady).

Pytania: Czy przeprowadzaliśmy już takie analizy? Jak się pracowało nad tym? Czy przeprowadzenie identyfikacji elementów każdego kwadrantu było łatwe albo trudne? Jak uważamy – w jaki sposób takie informacje mogą nam pomóc w procesie rozwoju?

TEST: JAK DOKONAĆ SAMOSABOTAŻU (30 - 60 MINUT)

„**Lodołamacze**” w temacie: Q&A – Czy wiemy, czym właściwie jest samosabotaż? Czy myślisz, że nam się to przytrafia? Kiedy i dlaczego? Chcielibyśmy przestać się sabotować siebie samych?

Krótki wniosek: kluczem do sprawności umysłowej jest osłabienie wewnętrznych „sabotażystów”, którzy generują całą naszą „negatywność” w sposobie reakcji na wyzwania. Nasi sabotażyści przyczyniają się do całego stresu, niepokoju, zwątpienie, frustrację, żal, wstyd, poczucie winy i brak szczęścia.

Jak pokonać swoich sabotażystów: nie możemy pokonać wroga, którego nie widzimy lub takiego, który udaje naszego przyjaciela. Więc pierwszym krokiem będzie wskazanie tych „sabotażystów” i zdemaskowanie ich kłamstw w celu zdyskredytowania.

KROK 1: ZADANIE (15 MINUT)

	158	
--	-----	--

Każdy uczestnik rozwiązuje bezpłatny test [How You Self Sabotage](#). Składa się z 50 pytań, łatwych do udzielenia na nie odpowiedzi i nie powinien zająć więcej niż 15 minut.

KROK 2: SPRAWOZDANIE ORAZ WNIOSKI (15 – 30 MINUT)

Pytania: Jak przebiegł test? Jaki wynik uzyskaliście? Czy chcemy się nim podzielić?

Wnioski: facylitator objaśni wagę odkrywania i zrozumienia testu „**Jak dokonać samosabotażu?**”¹² przez zaprezentowanie strony internetowej jako zasobu i przekazania podstawowych informacji.

„**Sabotażyści**” pojawiają się na początku jako nasi opiekunowie, żeby pomóc nam przetrwać rzeczywiste i wyimaginowane zagrożenia dla naszego fizycznego oraz emocjonalnego przetrwania jako dzieci. Wzorce myślenia, odczuwania i reagowania naszych „sabotażystów” zostają zakodowane w naszym mózgu poprzez ścieżki neuronowe. Kiedy te ścieżki neuronowe uaktywniają się, zostajemy „porwani” przez naszych „sabotażystów” i wtedy czujemy, myślimy, działamy zgodnie z ich wzorcami.

Kłamstwa naszych „sabotażystów”: twierdzą, że są dla nas dobrzy. Rzeczywiście, nasi „sabotażyści” z powodzeniem popchnęli nas do poprawy i odniesienia sukcesu poprzez strach, niepokój, obwinianie, wstyd, poczucie winy itp. (wzmocnienie ujemne). Jednak badania pokazują, że odnieśliśmyby jeszcze większy sukces, gdyby zostalibyśmy pociągnięci przez pozytywne uczucia ciekawości, współczucia, kreatywności, miłości do siebie i innych oraz miłości do przyczynienia się i wyrażania siebie (wzmocnienie dodatnie). I byłibyśmy znacznie bardziej szczęśliwi i mniej zestresowani.

ETAP 3. POZYTYWNE MYŚLENIE

Metoda: pozytywna mowa

¹² <https://www.positiveintelligence.com/>

	159	
--	-----	--



Cel/intencja: chodzi o przewidywanie szczęścia, zdrowia i sukcesu – zasadniczo, ćwiczenia do przyjęcia bogatego nastawienie i kultywować wdzięczność za sukcesy własne oraz sukcesy osiągnięte przez innych



Czas trwania: 30 minut



Materiały i narzędzia: arkusze papieru A4, długopisy, urządzenie nagrywające (telefon albo inne)



Efekty uczenia się: rozwinięcie emocjonalnego i umysłowego podejścia/nastawienia, koncentrującego się na dobrych stronach i oczekującego sprzyjających nam wyników

Proces:

KROK 1: ZADANIE (45 MINUT)

„Przełamywanie lodów”: uczestników prosi się o opisanie zwykłego dnia ze swojego życia lub przyszłości (ich wybór/decyzja) w jednym zdaniu (co najmniej 2 przykłady); facylitator weryfikuje sposób wyrażania się uczestników (pozytywnie/negatywnie) oraz same opinie/poglądy (pozytywne/negatywne) (10 minut)

Krótką konkluzją: Pozytywne myślenie¹³ albo optymistyczna postawa/nastawienie stanowi praktykę skupiania się na dobrych stronach i czynnikach w danej sytuacji. Może ona wywrzeć duży wpływ na nasze zdrowie fizyczne i kondycję psychiczną. Nie działa to

¹³ <https://www.webmd.com/mental-health/positive-thinking-overview>

	160	
--	-----	--

tak, że możemy ignorować rzeczywistość czy bagatelizować problemy. Oznacza to zwyczajnie odbieranie dobra i zła w życiu z oczekiwaniem, że wszystko pójdzie dobrze.

Wprowadzenie do tematu: facylitator przytacza przykład [Tony'ego Robbinsa](#) jako mówcy motywacyjnego i eksperta w rozwoju osobistym/zawodowym. (10 minut)

Postawienie zadania: między wieloma zwyczajami niezbędnymi do pozytywnego myślenia wyróżnia się zmianę słownictwa. Słowa, które dobieramy – zarówno w rozmowie, jak i we własnym umyśle – oddziałują głęboko na naszą drogę myślenia. Badania wykazały, że pozytywne mówienie do siebie polepsza stany psychiczne, pomaga ludziom regulować emocje i nie tylko.

Uczestnicy mają wymyślić, zapisać i nagrać dźwiękowo 1 minutę pozytywnej przemowy na temat własnej przyszłości, posługując się niektórymi słabościami zidentyfikowanymi przy przeprowadzaniu osobistej analizy S.W.O.T. i przekształcając te cechy w pozytywne aspekty. (15 minut).

Następnie każdy uczestnik odtwarza swoje nagranie audio dla grupy. Brawa i wiwaty. (10 minut).

KROK 2: SPRAWOZDANIE ORAZ WNIOSKI (30 MINUT)

Pytania: Jak przebiegało przekształcenie swoich słabości? (trudne, łatwe, kreatywne, wymagające itp.). Która wersja najbardziej nam się podoba: myślenie nad pozytywnym przemówieniem, zapisanie tego, nagrywanie czy może usłyszenie?

Wnioski: zaprezentowanie tego samego [zasobu źródłowego](#) na projektorze ekranowym.

Materiał wyjaśnia główne aspekty **wykorzystania siły pozytywnego myślenia**.¹⁴

Czy naprawdę chcemy nauczyć się myśleć pozytywnie? Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że wszystko leży w naszych rękach. Kiedy stajemy się mistrzami swoich emocji, zawsze będziemy w stanie ustanowić swój sposób myślenia i mentalność

¹⁴ <https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>

	161	
--	-----	--

niezależnie od zewnętrznych wpływów. Biorąc odpowiedzialność za nasze myślenie, działanie i odczucia pozwalamy, żeby wszystko w naszym życiu mogło się poukładać. Czasami nie możemy kontrolować wydarzeń w życiu – ale posiadamy kontrolę nad reakcjami. Gdy upoważnimy siebie do zmiany tego, co znajduje się pod kontrolą – nas samych – wtedy będziemy gotowi do objęcia mocy pozytywnego myślenia.

ETAP 4. RZUCENIE WYZWANIA MŁODZIEŻY PRZEZ ZABAWĘ

Metoda: dlaczego znajduję się teraz w tym miejscu?



Cel/intencja: zachęcenie młodych ludzi do zejścia głębiej w ich procesie autorefleksji



Czas trwania: 75 minut



Materiały i narzędzia: arkusze papieru, długopisy, kolorowe woskowe kredki/ ołówki, stare czasopisma i gazety, nożyczki, klej do papieru, 5 dużych arkuszy papieru do tablicy demonstracyjnej



Efekty uczenia się: podwyższona samoświadomość; większa motywacja do kontynuowania procesu rozwoju osobistego; jasne zrozumienie tego, kim jesteśmy

Proces:

KROK 1: ZADANIE (50 MINUT)

	162	
--	-----	--

Przygotowanie: Facylitator przygotowuje z wyprzedzeniem przykładowy kolaż o uczestnikach z odpowiedziami udzielonymi przez nich na identyczne 4 pytania. Każdy uczestnik musi mieć jeden duży arkusz do tablicy demonstracyjnej, nożyczki, kredki woskowe, klej do papieru, czasopisma albo gazety. (5 minut)

Postawienie zadania: Facylitator wyjaśnia, że metoda „dlaczego znajduję się teraz w tym miejscu” będzie składała się z 2 głównych elementów: autorefleksji i kolażu. Uczestnicy najpierw muszą się poddać się refleksji i zapisać odpowiedzi. Następnie dzielimy arkusz do tablicy demonstracyjnej na 4 ćwiartki, bierzemy odpowiedzi na 4 pytania i tworzymy dla każdego z nich kolaż, który będzie reprezentował ich najlepszą wizję. Kolaż można wykonać łącząc wycięte obrazy oraz tekst, ale uwzględnijmy również rysowanie i kolorowanie za pomocą kredek woskowych. (30 minut)

4 pytania:

DLACZEGO jestem w tym miejscu teraz? – główny cel i zamierzenie; dlaczego interesuje nas rozwój osobisty?

Dlaczego **JESTEM** w tym miejscu teraz? – dlaczego my jako osoba i nie ktoś inny? co nas wyróżnia?

Dlaczego jestem **W TYM MIEJSCU** teraz – dlaczego zajmuję się tym działaniem i projektem oraz z takimi ludźmi?

Dlaczego jestem w tym miejscu **TERAZ?** – dlaczego właśnie w tym momencie życia?

Dzielenie się: utworzenie własnej galerii sztuki i zaprezentowanie prac innym uczestnikom (15 minut)

KROK 2: SPRAWOZDANIE ORAZ WNIOSKI (25 MINUT)

Pytania: Jak korzystało się z metody kolażu? Czym różni się ona od pisania na papierze? Czy narzędzia i instrumenty zainspirowały nas do ambitniejszego znajdowania odpowiedzi na 4 pytania? (15 minut)

	163	
--	-----	--

Wnioski: Najprostsza definicja sprowadza się do chęci (Baumeister, 2016). Zależy nam na zmianach w zachowaniu, myślach, uczuciach, środowisku i związkach międzyludzkich (10 minut)

„Ludzie często uważają, że motywacja nie trwa długo. Właśnie, tak samo jest z kąpielą – dlatego należy brać ją codziennie.” (cytat Ziga Ziglara)

Facylitator odtwarza film wideo na temat [Motywacji w Nauce](#).

ETAP 5. PRZYGOTOWANIE DO WYZWANIA

Metody: role ciasta



Cel/intencja: odkrywanie swoich ról; identyfikowanie czasu spędzonego oraz wysiłków przeznaczonych na odgrywanie każdej roli



Czas trwania: 140 minut



Materiały i narzędzia: arkusze kolorowego papieru A4, długopisy, flamastry, 1 duży arkusz papieru do tablicy demonstracyjnej



Efekty uczenia się: podwyższona świadomość swoich głównych ról (tych dobrych jak i mniej dobrych); zwiększona zdolność do refleksji i analizy swoich ról; uczenie się, jak zarządzać czasem, wysiłkiem i innymi zasobami przyporządkowanymi do każdej roli; umiejętność refleksji i znajdowania potencjalnych rozwiązań na rzecz lepszych relacji/związków z perspektywy każdej roli

	164	
--	-----	--

Proces:

Przygotowanie: facylitator może dokonać przygotowań wcześniej albo rysować na poczekaniu podczas wyjaśniania modelu „role ciasta” (10 minut)

KROK 1: ZADANIE INDYWIDUALNE (50 MINUT)

– **Identyfikowanie ról:** Młodzi ludzie mają zastanowić się nad rolami, jakie pełnią w swoim życiu i sporządzić listę (np.: córka, syn, siostra, przyjaciel, wnuk, żona, uczeń, gitarzysta, gospodarz, doradca, czytelnik książek, gracz, pracownik, członek gangu itp.) (10 minut)

– **Alokacja/przydział czasu na role:** Przyjmując, że nasz czas w miesiącu wynosi 100%, jaki będzie udział w procentach przeznaczony na każdą rolę? Po zanotowaniu czasu przyporządkowanego do każdej roli narysujemy okrągły tort i uwzględnimy w nim wszystkie swoje role (wykres kołowy), dzieląc tort na kawałki/porcje (wielkość każdego kawałka musi odpowiadać czasowi wyliczonemu dla każdej z pełnionych funkcji/ról) (10 minut).

– **Alokacja/przydział starań/wysiłków na role:** stworzymy teraz kolejne ciasto z rolami, ustawiając przydział % zgodnie z poziomem starań/wysiłku (energia osobista, inne zasoby), który według nas wkładamy w każdą rolę (10 minut).

– **Podsumowanie ze sprawozdaniem na sesji wspólnej** z metodą pytań i odpowiedzi: Jak przebiegło identyfikowanie swoich ról (np. trudno, łatwo, niepewnie itp.)? Jak radziłeś sobie z wyliczaniem przydziałem czasu oraz wysiłku/starań do każdej roli? Czy oba ciasta wyglądają tak samo albo inaczej? Dlaczego tak się dzieje? (20 minut).

ETAP 2: ZADANIE GRUPOWE – popracujemy w małych zespołach trzyosobowych (75 MINUT)

– **Dzielenie się** swoimi wynikami i wzajemne porównywanie ciast z rolami; doszukiwanie się podobieństw i różnic pomiędzy ciastami uczestników; (15 minut)

– **Rozwój ról i zarządzanie rolami:** uczestnicy zastanowią się nad poziomem zadowolenia z pełnionych ról; uczestnicy pomyślą czy chcieliby pozbyć się niektórych ról

	165	
--	-----	--

albo uzupełnić swoje ciasto przez inne brakujące role; nastąpi przemyślenie i przedyskutowanie, jaki jest główny powód/cel bycia w każdej roli. (20 minut)

– **Wsparcie grupy:** prośenie o potencjalne rozwiązania dla usprawnienia przydziału czasu i/lub wysiłku na role (dzięki doświadczeniom lub teorii innych uczestników); znajdowanie wskazówek i porad, jak pozbyć się określonej roli albo pozyskać brakującą. (20 minut)

– **Podsumowanie ze sprawozdaniem na sesji wspólnej** z metodą pytań i odpowiedzi: Jak odebraliśmy podzielenie się z innymi czymś tak osobistym? Czy zastanawialiśmy się kiedykolwiek ile czasu i wysiłku wkładamy w swoje role? Czy możemy podzielić się niektórymi przyczynami lub celami pełnienia różnych ról? Czy poznaliśmy jakies praktyczne rozwiązania dotyczące zarządzania rolami? (20 minut).

KROK 3: WNIOSKI (5 MINUT)

Facylitator wyjaśnia, że wszystkie role powinny być traktowane z taką samą wagą, ale uczestnicy muszą pamiętać i wiedzieć o zaletach oraz wadach każdej roli, żeby móc dokonywać świadomych wyborów. Kluczem do efektywniejszego kierowania swoimi rolami jest permanentne zadawanie sobie pytania, co chcemy osiągnąć w tej danej roli. Jaki jest cel, główna korzyść, zainteresowanie, które mamy, gdy wchodzimy w interakcje z różnymi ludźmi z każdej roli? Czy dobrze się czujemy w tej roli albo nie? Jeżeli jest to rola, od której nie możemy uciec (jak uczeń, syn itp.), jak możemy taką rolę ulepszyć i usprawnić?

STEP 6. PRZYJMOWANIE WYZWANIA

Metoda: inteligentne zachowanie – odgrywanie roli z 4 inteligencji (PQ, EQ, IQ, SQ)



Cel/intencja: identyfikowanie 4 głównych odmian inteligencji i wykorzystanie ich przy procesie rozwoju personalnego

	166	
--	-----	--



Czas trwania: 90 minut



Materiały i narzędzia: rysowanie albo projekcja 4 rodzajów inteligencji



Efekty uczenia się: wiedza oraz zrozumienie 4 wariantów inteligencji; zdolność do kreowania scenariuszy i odgrywania ról; motywacja do rozwijania wszystkich 4 typów inteligencji

Proces:

Przygotowanie: Prowadzący przedstawia teorię, która pochodzi z książki **Stephena R. Covey'a**¹⁵ „Ósmy zwyczaj: Od Efektywności do Wielkości”, wydanej w 2004 r. (10 minut)

Cztery wspaniałe segmenty naszej natury składają się z ciała, serca, umysłu i ducha. Tym czterem częściom przypisano cztery zdolności lub inteligencje, które wszyscy z nas posiadają:

- **inteligencja fizyczna** (PQ) = nasza zdolność do utrzymania i rozwoju ciała fizycznego
- **inteligencja emocjonalna** (EQ) = nasza zdolność do analizowania, rozumowania, myślenia abstrakcyjnego, używania języka, wizualizacji i rozumienia za pomocą naszego umysłu

¹⁵<http://www.franklincoveysouthasia.com/asp/programfollowup/images/pcl/pdf/PersonalDevelopmentChallenge.pdf>

	167	
--	-----	--

- **inteligencja umysłowa (IQ)** = nasza „samowiedza”, samoświadomość, wrażliwość społeczna, empatia i umiejętność skutecznego komunikowania się z innymi z głębi serca
- **inteligencja duchowa (SQ)** = nasze dążenie do sensu i połączenia z nieskończonością poprzez naszego ducha

KROK 1: ZADANIE (45 MINUT)

- **Stworzenie gry:** młodzież musi przygotować się na 10-15 minut odgrywania ról przyjmując za postacie 4 rodzaje inteligencji; uczestnicy wymyślają i piszą scenariusz tak, jakby każda z 4 inteligencji reprezentowała 4 różnych młodych ludzi; dla każdej roli należy podkreślić zasadniczy aspekt (np.: dla postaci ciała będą musieli działać „całkowicie w temacie ciała” i pokazać jak dane ciało zachowuje się w społeczeństwie) (30 minut)
- **Gra:** grupa młodych ludzi odgrywa przedstawienie ze wszystkimi 4 rolami. (15 minut)

KROK 2: SPRAWOZDANIE ORAZ WNIOSKI (30 MINUT)

- **Podsumowanie przez metodę pytań i odpowiedzi:** Jak się nam współpracowało? Kto napisał scenariusz? Jak wybieraliśmy postacie, które graliśmy? Z którym z 4 typów inteligencji najbardziej się utożsamiamy? Czy możemy wymienić przykłady? Jak to wygląda u naszych przyjaciół i rodziny – czy używają lub pracują nad rozwojem wszystkich 4 inteligencji? Jak się czuliśmy grając tę rolę? Czego nauczyliśmy się z tego zajęcia? Co motywowałoby nas do rozwijania więcej niż tych 4 rodzajów inteligencji? (20 minut)
- **Wnioski:** facylitator szykuje prezentację w oparciu o teorię „Rozwijania czterech inteligencji/zdolności: praktyczny przewodnik do działania”, rozdział [Wyzwanie Rozwoju Osobistego](#) w książce „Ósmy nawyk: od efektywności do wielkości” autorstwa Stephena R. Covey. (15 minut)

ETAP 7. KIEROWANIE WYZWANIEM

Metoda: kreatywna wizualizacja czyjejs przyszłości

	168	



Cel/intencja: określenie celów oraz planów rozwoju osobistego



Czas trwania: 105 minut



Materiały i narzędzia: w zależności od wybranego modelu PDP - papier, mazaki, materiały kreatywne w stylu karteczek samoprzylepnych, kolorowych długopisów lub telefon oraz internet dla modelu online



Efekty uczenia się: zdolność myślenia strategicznego; świadomość ważności celów SMART; motywacja do refleksji, planowania i systematycznego działania w ramach własnego procesu rozwoju personalnego

Proces:

KROK 1: ZADANIE (10 MINUT)

– **Kreatywna wizualizacja:** uczestników prosi się o zajęcie wygodnej pozycji (może to być też leżenie na podłodze), zamknięcie oczu i poniesienie się przez serię afirmacji i pytań, na które mają sobie odpowiedzieć w głowie. Włączmy w tle nastrojową muzykę relaksacyjną. Facylitator musi używać ciepłego i czystego głosu oraz przeczytać poniższy scenariusz. Ważne jest zostawienie kilku sekund przerwy między frazami i nie spieszenie się z procesem, żeby uczestnicy mieli wystarczający czas na wizualizację i refleksję w swoich umysłach.

	169	
--	-----	--

Scenariusz: Wyobraźmy sobie nas za 10 lat. Jesteśmy osobami dorosłymi, zdrowymi, mamy świetne ciała, jesteśmy wykształceni, posiadamy wiedzę na wiele tematów i dziedzin życia. Potrafimy bardzo dobrze się komunikować, pokojowo negocjować, zapobiegać konfliktom oraz znajdować rozwiązania problemów. Umiemy kontrolować swoje emocje i jednocześnie rozwinęliśmy też bardzo przyjemne poczucie empatii. Ludzie lubią nas, a my lubimy innych ludzi. Świetnie współpracujemy z innymi, ale potrafimy też pracować samodzielnie. Dbamy o swój wolny czas i odpoczywamy po swojemu na weekendy. Mamy pracę, którą lubimy albo prowadzimy własną działalność. Posiadamy lub chcemy mieć własną rodzinę. Mieszkamy w domu czy mieszkaniu o jakim zawsze marzyliśmy. Mamy w domu nawet zwierzaka. Czy to jest pies? Albo kot? A może żółw czy też ryba?

Zawsze szukamy dróg na doskonalenie siebie, bycie tolerancyjnym, cierpliwym i nieosądzającym. Zawsze staramy się stać lepszą osobą, ewoluować jako istota ludzka, aby pomóc sobie i także innym. Zawsze pracujemy nad rozwojem swoich 4 głównych zdolności: ciała, umysłu, serca i ducha. Jesteśmy wyluzowani, spokojni i czujemy się bezpiecznie. Wiemy, że mamy przyjaciół i rodzinę, którzy mogą nam pomóc w potrzebie. Wiemy, że moc kontrolowania własnego życia leży w nas. Jesteśmy twórcami własnej przyszłości! (10 minut)

KROK 2: INDYWIDUALNY PLAN OSOBISTY (55 MINUT)

Przygotowanie: facylitator pokazuje młodym ludziom przygotowaną uprzednio kreatywną i łatwą do zrozumienia prezentację w programie PowerPoint lub Canva na temat Planu Rozwoju Osobistego, wzorującego się na modelu Tony'ego Robbinsa: [Siedem Kroków Do Stworzenia Idealnego Planu Rozwoju Osobistego](#) (10 minut).

Postawienie zadania:

* wsparcie dla uczestników przy tworzeniu **Osobistych Celów Rozwoju** ([przykłady PDG](#)) – konkretnych obszarów, które mają rozwijać do osiągnięcia swoich celów wydajności, zawodowych (kariera) albo udoskonalić aspekt osobisty. Dany cel rozwoju

	170	
--	-----	--

osobistego może dotyczyć rozwijania określonej umiejętności i zachowania lub rozszerzania wiedzy w konkretnym obszarze. Uczestnicy mogą wtedy odwołać się do swoich analiz SWOT i wybrać sobie daną „dziedzinę” do rozwoju albo poprawy. (15 minut)

* poprosimy uczestników o rozpoczęcie tworzenia własnego indywidualnego planu rozwoju (PDP), korzystając z **szablonu planu rozwoju osobistego** Tony'ego Robbinsa. Mogą oni pracować samodzielnie lub w parach, żeby wspierać się nawzajem i wynajdywać pomysły albo inspiracje. (30 minut)

KROK 3: SPRAWOZDANIE ORAZ WNIOSKI (40 MINUT)

– **dzielenie się planem**: dwójka młodych ludzi przedstawia sobie nawzajem swoje plany i otrzymuje konstruktywną informację zwrotną od facylitatora oraz pozostałych uczestników (15 minut)

– **podsumowanie przez metodę pytań i odpowiedzi**: Jak pracowało się nad naszymi PDG i PDP? Czy wyglądają realistycznie? Czy jest w nich pole manewru do polepszenia? Co mogłoby nas zmotywować do wprowadzenia w życie PDP i osiągnięcia PDG? (15 minut)

– **wnioski**: Otwarta dyskusja na temat **rozwaju osobistego młodzieży**, który można realizować na wiele różnych sposobów. Obejmują one samodzielne uczenie się, szkolenie w zakresie komunikacji, działania rozwijające umiejętności, samomotywację oraz zajęcia grupowe. (10 minut)

Sprawy/problemy/obszary, które młodzi ludzie mogą rozwiązać poprzez rozwój osobisty dotyczą: zwiększenia samoświadomości, nauki nowych umiejętności – w tym komunikacji, wizjonerstwa i wyznaczania celów, planowania życia itp., rozwijania szacunku do samego siebie i poczucia własnej wartości, budowania mocnych stron i talentów, identyfikacja szans na zatrudnienie, poprawy jakości życia, polepszenie poziomu zdrowia, wzbogacenie umiejętności społecznych, wspieranie zdolności do

	171	
--	-----	--

niezależnego życia – takich jak planowanie edukacji, zarządzanie finansami, opłacanie rachunków itp., radzenie sobie z przejściami/rytuałami przejścia między poszczególnymi fazami życia.

ETAP 8. MONITORING

Metoda: lista obecności; karta obserwacji; kwestionariusze; wywiady; referencje; arkusze typu Blob



Cel/intencja: zbieranie danych kwantytatywnych i kwalitatywnych do oceny procesu rozwoju osobistego młodzieży zaangażowanej w dotychczasowe działania



Czas trwania: 10 – 20 minut



Materiały i narzędzia: arkusze papieru, długopis, szablony z metodami monitoringu wydrukowane albo ściągnięte online



Efekty uczenia się: podwyższona świadomość w zakresie ważności zbierania i kompilacji danych kwantytatywnych i kwalitatywnych do dalszej analizy na etapie ewaluacji

Proces:

Uwzględniając rodzaj działania oraz profilu młodych ludzi facylitator zadecyduje o odpowiednim instrumencie/metodzie, który zostanie zastosowany na koniec każdego z poprzednich działań. Obowiązkowe będzie zapewnienie uczestnikom wystarczającej ilości czasu i miejsca, żeby w jakiś sposób zapisali/zarejestrowali wyniki ewaluacji i

	172	
--	-----	--

dostarczyli prowadzącemu po zakończeniu działania. Narzędzia służące do oceny: kwestionariusz online lub papierowy, strony Blob, grupy refleksyjne (małe), dzienniki itp.

ETAP 9. EWALUACJA

Metoda: grupy refleksyjne



Cel/intencja: analizowanie osiągnięć efektów uczenia się na koniec działań; modyfikacja, dostosowywanie, zmiany lub ulepszanie elementów działania przez pryzmat rezultatów ewaluacji



Czas trwania: 10-20 minut



Materiały i narzędzia: cicha przestrzeń do refleksji i rozmów; arkusze papieru do zapisywania wyników ewaluacji (dopuszczane rejestrowanie w trybie audio)



Efekty uczenia się: podwyższone umiejętności samorefleksji oraz refleksji grupowej; większa świadomość w zakresie ważności refleksji do spowodowania pozytywnej zmiany/na dobre

Proces:

Na koniec każdego z poprzednich zajęć (jeśli działały się w osobne dni) albo na koniec danego dnia roboczego (jeżeli w ciągu danego dnia objęliśmy więcej zajęć) facylitator musi zapewnić uczestnikom przestrzeń/miejsce i czas na zastanowienie się nad swoim procesem nauki.

	173	
--	-----	--

Proces ewaluacji będzie opierać się na **Cykle Uczenia Kolba** i dlatego należy stawiać pytania takie jak:

- Konkretno doświadczenie: Co dzisiaj zrobiliśmy? Czego to dotyczyło?
- Refleksyjna obserwacja: Jak było nasze doświadczenie? Jak się dzisiaj czuliśmy? Jak były nasze odczucia podczas przechodzenia przez ten proces rozwoju osobistego?
- Abstrakcyjna konceptualizacja: Czego nauczyliśmy się z tych zajęć? Jakie wnioski mogliśmy wyciągnąć?
- Aktywne eksperymentowanie: Jak wykorzystalibyśmy efekty tej nauki w codziennym życiu i bliskiej przyszłości? W jaki sposób to ćwiczenie może pomóc nam zaplanować cele i sporządzić cały plan rozwoju osobistego? Co można zdziałać, żeby polepszyć nasze doświadczenie w nauce do przyszłych działań?

Grupy refleksyjne: podzieleni na 3-osobowe grupy uczestnicy proszeni będą o dokonanie ewaluacji działania za pomocą powyższych pytań (uprzednio wydrukowanych albo zanotowanych na tablicy demonstracyjnej) i zapisanie swoich odpowiedzi na papierze lub nagraniu (anonimowo).

Niektóre działania mogą wywołać duże i widoczne zmiany, podczas gdy inne mogą nie wywołać natychmiastowego wpływu na młodych ludzi, z którymi będziemy pracować. Nie zniechęcajmy się! Po prostu nie poddawajmy się, pójdźmy z prądem, bądźmy asertywni w zachowaniu do uczestników i zawsze miejmy na względzie, że niezależnie od tego jak oni postąpią lub co powiedzą, i tak będzie to wszystko miało na nich pewien wpływ.

Młodzi ludzie mogą najnormalniej potrzebować więcej czasu do przetrwania i przyswojenia swoich doświadczeń, zastanowić się nad nimi i później pokazać albo zwerbalizować to, co czuli, czego się nauczyli i jak zamierzają to dalej wykorzystać.

DODATKOWE ŹRÓDŁA I ZASOBY do dalszego rozwoju kompetencji

[Be Extraordinary for Teens](#) – darmowy kurs online do odkrycia czego naprawdę pragniemy w życiu oraz odblokowania naszych ukrytych talentów, *autor Vishen Lakhiani*

	174	
--	-----	--

[Creating Friendship and Deep Connections for Teens](#) – darmowa 10ciodniowa „wyprawa”, w czasie której odkryjemy jak budować głębokie przyjaźnie i umieć radzić sobie z konfliktami społecznymi, *autor Gahmya Drummond-Bey*

[I am the future of work / now what?!](#) – rozmowa zaczyna się tutaj i młodzi ludzie muszą stanowić jej część.

[ETS Competence Model for Youth Workers to Work Internationally](#), *autor Salto-Youth*

[How to improve Self-Esteem](#) – *autor Marias Peer*

[Test 1](#) oraz [test 2](#) (testy osobowości) – poznawanie siebie samych z innej perspektywy

Notka na temat autorki



**Colour Your Dreams
Association**

Mihaela Amariei pracuje w dziedzinie edukacji, współdziałając z młodzieżą i dorosłymi przez minione 22 lata. Uczy się przez całe życie i integruje koncepcję dobrego samopoczucia do swojej pracy. Wierzy w holistyczne podejście na swojej ścieżce edukacyjnej, od pomysłu do realizacji oraz w długoterminowy pozytywne oddziaływanie na siebie i życie tych, z którymi stykamy się w pracy.

Mihaela jest **międzynarodowym trenerem i twórcą projektów edukacyjnych** w dziedzinie młodzieży od 2008 roku. Legitymuje się praktycznym doświadczeniem w dziedzinie młodzieży, zajmując się opracowywaniem i pisanem propozycji projektów, zarządzaniem inicjatywami młodzieżowymi, tworzeniem strategicznych partnerstw i sieci, coachingiem oraz mentoringiem dla innych pracowników sektora młodzieżowego. Tworzy i prowadzi działania edukacyjne w kontekście nieformalnym, wykorzystując innowacyjne, interaktywne oraz partycypacyjne projekty i metody edukacyjne, skrojone na potrzeby uczestników i zaangażowanych organizacji.

Stowarzyszenie Colour Your Dreams zostało założone wokół potrzeby przyczynienia się do ułatwienia integracji młodzieży niepełnosprawnej, stosując zintegrowane podejście poprzez ukierunkowanie na budowanie potencjału na poziomie pracowników młodzieżowych, młodzieży i interesariuszy społeczności, takich jak rodzice, nauczyciele, lecz także organizacje pozarządowe i władze/instytucje publiczne.

Stowarzyszenie organizuje i prowadzi działania na rzecz uczenia się przez całe życie inicjując działania, programy i projekty edukacji pozaformalnej dla rozwoju umiejętności dzieci, młodzieży i dorosłych w dziedzinach takich jak rozwój osobisty, komunikacja, doradztwo i poradnictwo zawodowe, edukacja finansowa, coaching, kreatywność, zarządzanie czasem, integracja społeczna, ICT, kultura, sztuka, sport, przedsiębiorczość, promocja zdrowia, ochrona środowiska oraz zrównoważony rozwój. Strona na Facebooku: <https://www.facebook.com/cydassociation>

WNIOSKI KOŃCOWE

	175	
--	-----	--

Ta metodologia dla osób pracujących z młodzieżą ma na celu wspieranie i dostarczanie praktycznych wskazówek wszystkim facylitatorom i profesjonalistom, którzy poświęcają swoje wysiłki na rzecz integracji i rozwoju umiejętności, promowania form aktywnego obywatelstwa i ścieżek pośrednictwa pracy wśród młodych ludzi, którzy mieszkając na obszarach wiejskich i często znajdujących się w niekorzystnej sytuacji mają mniejszy dostęp do zasobów edukacyjnych i szans na zatrudnienie.

Łącząc doświadczenia i sugestie sześciu europejskich partnerów metodologia jest wynikiem wkładu doświadczonych pracowników młodzieżowych i ekspertów z różnych dziedzin edukacyjnych, od psychologii, edukacji na świeżym powietrzu, filozofii, sportu, sztuki i rozwoju osobistego, jak również specjalistów w projektach coachingowych i wspierających młodzież.

Wszyscy jako partnerzy mocno wierzymy w potencjał multidyscyplinarnego i synergicznego podejścia do opracowywania szkoleń dla pracowników młodzieżowych i działań dla młodych ludzi. Każdy facylitator powinien starać się wykorzystywać jak najwięcej podejść edukacyjnych, zwracając uwagę na profil i styl uczenia się oraz potrzeby młodego podopiecznego, ale także powinien próbować zapuszczać się w obszary/dziedziny, które mogą być nowe i korzystne dla rozwoju młodych ludzi.

Metodologia została zaprojektowana i skonstruowana do natychmiastowego oraz łatwego zastosowania dzięki licznym pomysłom dydaktycznym i ćwiczeniom przedstawionym w sześciu rozdziałach tematycznych.

Prawdziwa integracja młodych ludzi na obszarach wiejskich wymaga umiejętności rozpoznawania specyficznych potrzeb i cech tej populacji, rozszerzania/wzbogacania ich wiedzy, zdolności i talentów, zmiany ich postaw i zachowań na lepsze, generowania adekwatnych do rzeczywistości ścieżek kształcenia, kondycji i pozycji młodych ludzi, żeby wzmocnić ich umiejętności i pomóc im realizować/ wdrożyć innowacyjne inicjatywy w swoich społecznościach.

	176	
--	-----	--

Należy zauważyć, że użytkownicy/moderatorzy mogą reprezentować różne poziomy wykształcenia lub doświadczenia w sześciu obszarach tej metodologii. Trzeba pamiętać, że każda społeczność lepiej niż ktokolwiek inny będzie rozeznana w swoich problemach, potrzebach i będzie zorientowana w rozwiązaniach dla nich, ale nie zawsze będzie wiedzieć, którą drogą ma podążać i jaką przyszłość zamierza osiągnąć. Dlatego te poglądy i obawy powinny być brane pod uwagę oraz uwzględniane przy każdym procesie szkoleniowym w zakresie rozwoju społecznego, a także przy dogłębnej analizie ścieżek i technik do zastosowania w celu promowania rozwoju obszarów wiejskich na zasadzie zintegrowanej.

Wykorzystanie kreatywnych, innowacyjnych, refleksyjnych i zabawnych metodologii uważa się za niezbędne dla uczestnictwa i wzmocnienia pozycji młodzieży wiejskiej, jak również wykorzystanie dynamiki grupy na rzecz rozwijania umiejętności i lepszego zaangażowania ich w kurs szkoleniowy.

Omówione tu koncepcje i metody pozwalają facylitatorom na opracowanie własnych celów i nabycie dyscypliny planowania, doboru treści tematycznych, technik i materiałów, które uznają za najbardziej właściwe w odniesieniu do kontekstu, w jakim działają, dla zróżnicowanej i elastycznej oferty szkoleniowej, zorientowanej na zagwarantowanie młodzieży wiejskiej dodatkowej szansy edukacyjnej, rozwijanie zdolności uczenia się oraz motywowanie do odkrywania siebie i własnego potencjału.



	177	
--	-----	--