



PO ≡



M



C

Dobre praktyki wspierania
dzieci i młodzieży



NIK





8 dobrych praktyk

1

Tajne komplety: pakiet edukacji outdoorowej

Stowarzyszenie Edukacji
Krytycznej (SEK)

s. 18

5

Trening umiejętności społecznych w praktyce szkolnej

Fundacja Nowoczesnej
Edukacji

s. 70

2

(Samo) Regulacja dla Każdego. Karty dla specjalistów pracujących z młodzieżą

Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania
Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek

s. 32

6

Spokojnie, to tylko ćwiczenia

Stowarzyszenie Kultury
Niefizycznej

s. 82

3

Przyjazny numer – elbląski telefon zaufania

Towarzystwo Przyjaciół
Dzieci w Elblągu

s. 46

7

poMocni – Aktywne Szkolne Kluby Wolontariatu

Stowarzyszenie Wiatraki
Mazur

s. 94

4

Ku dorosłości – grupy psychoedukacyjne dla młodzieży

Stowarzyszenie Praktyków
Profilaktyki Społecznej

s. 58

8

Podwórkowa Szkoła sposobem na wyrównanie szans eduka- cyjnych dzieci po pandemii

Stowarzyszenie
WAGA

s. 106

Wprowadzenie

s. 6

Efekty Funduszu Pomocowego zostaną z nami!

s. 8

4 lekcje płynące z ewaluacji Funduszu Pomocowego

s. 10

Wprowadzenie

Pandemia COVID-19 niezwykle silnie wptynęła na nasze życie. Był to jeden z najpoważniejszych kryzysów zdrowotnych, społecznych i gospodarczych, jakiego doświadczyliśmy. Jak to zwykle bywa w trudnych czasach szczególną rolę odegrały organizacje pozarządowe. Z odpowiedzialnością, poświęceniem i energią zaangażowały się w przeciwdziałanie skutkom pandemii w swoich lokalnych społecznościach. Niosły bezpośrednią pomoc chorym, seniorom, bezdomnym, osobom tracącym pracę, a także dzieciom i młodzieży borykającym się z izolacją i zdalną nauką. Organizacje trzeciego sektora wspierały pracę szpitali, szkół oraz domów opieki. Wypełniając tak istotne społecznie zadania, same dotkliwie odczuwały skutki lockdownu. Szukały nowych form i metod pracy, borykały się z brakiem finansowania, zawieszały realizację dotychczasowych zadań, by nieść pomoc w innych obszarach.

Z myślą o organizacjach pozarządowych, które z dnia na dzień musiały odnaleźć się w całkowi- cie nowej rzeczywistości, Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności (PAFW) we współpracy z Fundacją Edukacja dla Demokracji już w marcu 2020 roku powołały Fundusz Pomocowy dla Organizacji Pozarządowych oraz Inicjatyw Obywatelskich. Towarzyszył on organizacjom do końca 2023 roku. W ciągu trzech i pół roku z jego działalności skorzystało 240 organizacji, otrzymując wsparcie finansowe w kwocie 9 milionów złotych. Przez

pierwsze dwa lata Program miał charakter interwencyjny. W edycji 2020-2021 przyznano 160 dotacji głównie przeznaczonych na wzmocnienie funkcjonowania poszczególnych organizacji oraz dostosowanie ich sposobu pracy do nowych warunków. Priorytetem było zachowanie dorobku kadrowego i operacyjnego sprzed pandemii. Dofinansowanie otrzymały organizacje działające na rzecz wyrównywania szans, podnoszenia jakości oświaty, rozwoju społeczności lokalnych i sektora pozarządowego, a także dzielące się polskim doświadczeniem z krajami byłego bloku wschodniego, czyli aktywne w obszarach kluczowych dla PAFW.

Kiedy pandemia została opanowana, celem stało się przede wszystkim minimalizowanie jej skutków w edukacji oraz wychowaniu dzieci i młodzieży. W drugiej edycji Funduszu w latach 2022-2023 przyznano dotacje 88 organizacjom działającym na rzecz zwiększania szans edukacyjnych najmłodszych, poprawy ich zdrowia psychicznego, zwalczania skutków izolacji i aktywizacji społecznej.

Szczególnie ważne było dla nas, aby prowadzone działania były otwarte dla wszystkich, niezależnie od statusu ekonomicznego czy wyników w nauce. Dzięki Funduszowi dzieci i młodzież z rodzin niezamożnych, mieszkające na wsiach lub w małych miastach, mierzące się z różnymi



ograniczeniami, mogły uczestniczyć w projektach edukacyjnych, zajęciach outdoorowych, mentoringu oferowanym przez dorosłych, korepetycjach rówieśniczych oraz wolontariacie.

Fundusz, jak mówią sami uczestnicy, był rozwiązaniem „jedynym w swoim rodzaju” - przyjaznym dla organizacji, ratującym wiele osób znajdujących się w krytycznej sytuacji, opartym na wzajemnym zaufaniu i otwartej komunikacji. Zgodnie z założeniami, miał być „kroplówką”, ale zadziałał również jak „szczepionka”, która pomogła uodpornić organizacje na inne kryzysy, odgrywając szczególną rolę w budowaniu ich odporności.

Fundusz Pomocowy zakończył swoją działalność, ale wiele problemów pozostało nierozwiązanych. Niestabilność zewnętrznego świata odciska szczególnie silnie piętno na psychice dzieci i młodzieży. Pandemia COVID-19 w znacznym stopniu przyczyniła się do pogorszenia ich dobrostanu i zdrowia. Ekspersi i praktycy, zaangażowani w projekty realizowane w ramach Funduszu, są zgodni, że pandemia pogłębiła istniejące problemy i ujawniła słaby poziom rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych najmłodszego pokolenia. Wielu młodych nie potrafi się zaadaptować do zmian. Jest zagubionych, zmaga się z różnymi lękami oraz obniżonym nastrojem. Dlatego także ważne jest dalsze rozwijanie ich

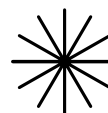
umiejętności społecznych i relacyjnych, budowanie ich odporności i wzmacnianie dobrostanu. Uczyńmy więc to priorytetem naszych działań na kolejne lata. Planując zadania naszych organizacji, korzystajmy z doświadczeń i dobrych praktyk wypracowanych w ramach Funduszu Pomocowego i opisanych w niniejszej publikacji. Znajdą w niej Państwo wysokiej jakości przetestowane przykłady dobrych praktyk, realizowanych przez 8 organizacji pozarządowych działających w różnych regionach kraju. Opisy działań wzbogacają linki do materiałów dydaktycznych, filmów, wywiadów i podcastów, które mogą służyć jako inspiracja do podjęcia własnych inicjatyw na rzecz lokalnych społeczności. Zapraszamy do lektury.

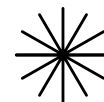
Marianna Hajdukiewicz

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Agnieszka Świeczka

Fundacja Edukacja dla Demokracji





Efekty Funduszu Pomocowego zostaną z nami!

Wiosna 2020 roku postawiła organizacje pozarządowe przed ogromem wyzwań. Ich codziennością stały się problemy z finansowaniem, konieczność prowadzenia działań online, zaangażowanie w działania pomocowe, a nawet – tak z dzisiejszej perspektywy odległe – szcicie maseczek dla lokalnych społeczności. W tym czasie opracowywaliśmy pierwsze mechanizmy wsparcia dla organizacji, które potrzebowały natychmiastowej pomocy, żeby utrzymać zespół, opłacić biuro, kontynuować w nowych warunkach kontakt z odbiorcami. W dobie pandemii i obostrzeń bardzo pomocne okazały się szybkie i elastyczne decyzje Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności (PAFW) oraz doświadczenie grantodawcze Fundacji Edukacja dla Demokracji (FED) – dzięki temu połączeniu udało nam się w ekspresowym tempie uruchomić Fundusz Pomocowy.

Wyzwaniem dla nas wszystkich było wejście w nowy obszar tematyczny. Dzięki pomocy ekspertów kolejne konkursy grantowe ukierunkowaliśmy na wsparcie dzieci i młodzieży, gdyż to właśnie ta grupa, w sposób szczególnie odczuła skutki pandemii COVID-19. Rosyjska pełnoskalowa inwazja przeciwko Ukrainie, kryzys w edukacji oraz trudna sytuacja gospodarcza dodatkowo negatywnie wpłynęły na kondycję psychiczną najmłodszej

części naszego społeczeństwa.

Wraz z rozwojem sytuacji ewoluował też kształt Funduszu Pomocowego. Pierwsze finansowane projekty oraz spotkania z organizacjami je realizującymi odbywały się w znacznej mierze w formie online, a skutki wielomiesięcznej nauki zdalnej dopiero miały się ujawnić. Z czasem coraz więcej działań realizowano w formule stacjonarnej, a my mogliśmy bezpośrednio spotykać się z ich realizatorami. W kolejnych edycjach konkursów zobaczyliśmy, że wiele działań podejmowanych przez lokalne organizacje charakteryzuje wysoka jakość i skuteczność. Stwierdziliśmy, że warto je wyróżnić – przyznać ich realizatorom dodatkowe wsparcie, a same rozwiązania opisać i wypromować. Tak zrodził się pomysł na „ścieżkę multiplikacyjną”, dzięki której wybraliśmy osiem przykładów dobrych praktyk, które prezentujemy w niniejszej publikacji. Pomagają dzieciom i młodzieży w nauce, ale także ułatwiają im proces wchodzenia w dorosłe życie.

Z uznaniem obserwowaliśmy profesjonalizm organizacji, które te rozwiązania wdrażały. Serdeczne gratulacje za ogrom wykonanej pracy oraz podziękowanie za gotowość do dzielenia się swoimi rozwiązaniami kierujemy do Fundacji Nowoczesnej Edukacji, Oddziału

Terenowego Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek, Stowarzyszenia Edukacji Krytycznej, Stowarzyszenia Kultury Niefizycznej, Stowarzyszenia Praktyków Profilaktyki Społecznej, Stowarzyszenia WAGA, Stowarzyszenia Wiatrak Mazur, oraz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Elblągu.

Realizacji dodatkowych projektów towarzyszyły spotkania tych ośmiu organizacji, a wyróżnikiem tej ścieżki była współpraca z doradcami. Zadaniem doradców – ekspertów edukacyjnych i rozwojowych – było bieżące wsparcie organizacji w udoskonalaniu danej praktyki oraz pomoc w jej opisaniu.

Dodatkowo część organizacji uczestniczyła w otwartych dla wszystkich grantobiorców Funduszu Pomocowego regionalnych spotkaniach sieciujących, które organizowaliśmy wraz z Katarzyną Krzemińską i Joanną Malarczyk z Zespołu FED (pozdrawiamy Gdańsk, Lublin, Wrocław i Łódź!). Z radością obserwowaliśmy, jak nawiązują się kontakty i relacje między organizacjami z różnych części Polski.

Choć historia Funduszu Pomocowego dobiega końca, efekty jego działań będą jednak trwać i przynosić korzyści kolejnym beneficjentom. W tym miejscu chcielibyśmy również docenić rezultaty wszystkich 240 zrealizowanych

projektów oraz wkład, jaki w ich rozwój wniosiły osoby je tworzące: trenerzy, wolontariusze, edukatorzy, członkowie społeczności lokalnych. Najlepszym podsumowaniem wpływu Funduszu Pomocowego są wypowiedzi osób, które uczestniczyły w projektach: *Lepiej się komunikuję, dostaję lepsze oceny, lepiej radzę sobie w emocjach, wiem, że mogę poradzić sobie w trudnych sytuacjach. Wiele mówią nam też skierowane do nas słowa grantobiorców: Dzięki Wam rośniemy w siłę i czujemy się bardziej profesjonalni. Zebraliście do tej ścieżki wspaniałe towarzystwo, nie marzyliśmy, że znajdziemy się w tak wspaniałym gronie ludzi z pasją, profesjonalną wiedzą i ogromną chęcią dzielenia się tym z innymi!*

Jesteśmy przekonani, że udało nam się stworzyć społeczność, która dalej będzie wspierać dzieci i młodzież w zdobywaniu takich kompetencji, które budują odporność psychiczną i niezbędne umiejętności. Wszystkim, którzy chcą angażować się w podobne działania, życzymy ciekawej lektury i serdecznie zachęcamy do korzystania z opisanych rozwiązań!

Agnieszka Świeczka, Tadeusz Rudzki
Fundacja Edukacja dla Demokracji

4 lekcje płynące z ewaluacji Funduszu Pomocowego

Fundusz Pomocowy w kilku słowach i liczbach

Od swojego powstania w 2020 roku, Fundusz Pomocowy konsekwentnie pomagał organizacjom pozarządowym reagować na bieżące wyzwania i budować odporność zarówno ich pracowników, jak i beneficjentów. W latach 2020-2023, w czterech edycjach Programu, zostało dofinansowanych ponad 200 projektów w obszarze edukacji i szeroko rozumianego zdrowia psychicznego.

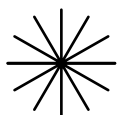
Różnorodność działań to cecha charakterystyczna Funduszu. Dofinansowane inicjatywy to, między innymi, międzynarodowe projekty wspierające osoby z niepełnosprawnościami, nowatorskie formy edukacji w ośrodku dla uchodźców, diagnoza stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, czy zajęcia świetlicowe dla młodych ludzi oraz szkolenia rozwijające kompetencje cyfrowe nauczycieli.



Jaka ewaluacja?

Ewaluacja rozwojowa i dialogiczna, angażująca różne grupy interesariuszy i tworząca przestrzeń do wzajemnego uczenia się i rozwoju towarzyszyła działaniom Funduszy od pierwszej jego edycji. W sumie wzięto w niej udział ponad 120 osób: koordynatorzy projektów, odbiorcy ich działań (inne organizacje pozarządowe, dzieci i młodzież, nauczyciele), eksperci i ekspertki od edukacji i zdrowia psychicznego, zespół FED. Uchwyciliśmy perspektywę osób reprezentujących różne środowiska: dużych i mniejszych organizacji, adresujących swoje działania do różnych beneficjentów.

Zespół Fundacji Edukacja dla Demokracji poszukiwał, między innymi, odpowiedzi na pytania o rolę Funduszu Pomocowego w budowaniu odporności organizacji i znaczenie zrealizowanych projektów dla odbiorców końcowych. Poniżej prezentuję cztery spośród wielu „lekcji”, które przyniosła ewaluacja.



Lekcja 1: Fundusz Pomocowy to proste, przyjazne narzędzie, którego siłą są relacje, zaufanie i uważność na potrzeby

Fundusz zdecydowanie odpowiedział na potrzeby organizacji zarówno pod względem ram programowych, jak i sposobu realizacji projektów. W DNA Funduszu zakodowane jest podmiotowe traktowanie beneficjentów oraz elastyczne podejście do implementacji i wspierania inicjatyw. Takie podejście pozwoliło organizacjom koncentrować się na odbiorcach i podążać za nimi, a co najważniejsze przyczyniło się do budowania odporności, rozwijania kreatywności i gotowości na zmiany. Szerokie ramy wsparcia pozwalały wnioskodawcom odpowiedzieć na rzeczywiste potrzeby organizacji i/lub ich beneficjentów bez obawy o to, czy zaplanowane działania spełniają priorytety grantodawcy.

*To jest strasznie ważne,
po prostu ktoś wierzy,
że my to robimy najlepiej,
jak umiemy.*

Koordynatorka projektu

Lekcja 2: ścieżka multiplikacyjna – wartościowy pomysł na budowanie odporności i rozwój organizacji

Powyższe cechy Funduszu leżą również u podstaw metody pracy zastosowanej w ramach ścieżki multiplikacyjnej. Otwarta formuła: projekt jako proces zakładający zmianę, testowanie, ciągłe odpowiadanie na potrzeby adresatów i adresatek oraz rola opiekuna/ki towarzyszącego/ej organizacjom we wdrażaniu działań projektowych to pożądany kierunek.

Jednocześnie zespół FED nauczył się, że konieczne jest przygotowanie organizacji do świadomego wyruszenia w taką przygodę, tak różną od realizacji „standardowych” projektów. Organizacje muszą mieć świadomość, jakiego rodzaju zaangażowanie jest wymagane. Potrzebne jest również przejrzyste zdefiniowanie roli opiekunów i charakteru otrzymywanego wsparcia (rozwój projektu vs całość organizacji).

Lekcja 3:
realizacja projektów w ramach
Funduszu Pomocowego
przyniosła szereg korzyści
organizacjom, adresatom
ich działań i otoczeniu

*Mieliśmy szansę zająć się
zadaniami, na które do
tej pory nie było czasu
lub funduszy.*

CAWI, koordynator projektu

Wpływ Funduszu na sytuację organizacji
i ich beneficjentów można podzielić na
trzy główne grupy:

- Jakość życia (zwiększenie dostępu do edukacji, dobrostan, budowanie i wzmacnianie relacji, etc.);
- Narzędzia pracy (od obsługi platform online po lepszą diagnozę potrzeb beneficjentów);
- Zwiększenie zasobów lokalnych (np. przygotowanie członków danej społeczności do aktywnego działania w miejscu zamieszkania, wzmacnianie zasobów innych organizacji).

94%

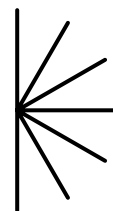
osób uczestniczących
w drugiej edycji ewaluacji
deklaruje, że otrzymane
wsparcie było adekwatne
do potrzeb organizacji.

96%

respondentów wskazało,
że Fundusz Pomocowy
umożliwił im zaspokojenie
istotnych potrzeb adresatów
i adresatek działań organizacji.

88%

uczestników badania uważa,
że organizacje poszerzyły
portfolio swoich działań.



Lekcja 4:
organizacje potrzebują być
w kontakcie, ale stosunkowo
rzadko realizują partnerskie
projekty

Organizacje chcą się od siebie uczyć, poszukiwać potencjalnych partnerów, ale też klientów i darczyńców. W przyszłości ważne jest szukanie sposobów na „spotykankę” ze sobą organizacji, ale też wspieranie ich w międzysektorowych relacjach, np. z biznesem i samorządem.

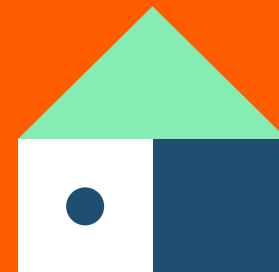
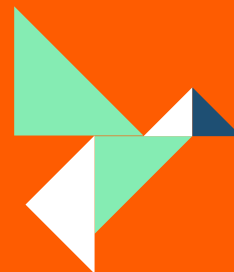
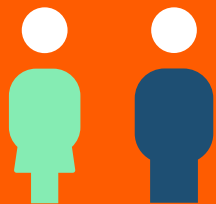
Z kolei w projektach, w których powstały partnerstwa bazujące na istniejącym kapitale społecznym, niejednokrotnie możliwe było sprawne działanie i zaspokajanie różnorodnych potrzeb beneficjentów.

Koniec czyli... początek

Zwieńczeniem procesu ewaluacji działalności Funduszu Pomocowego było wykorzystanie zdobytych doświadczeń do zaprojektowania nowej formuły działań. Skorzystaliśmy z lekcji płynących z ewaluacji oraz zaprosiliśmy do rozmów ekspertki i ekspertów po to, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby i wspólnie zaprojektować program odpowiadający na wyzwanie, jakim jest kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz budowanie ich odporności psychicznej.

Magdalena Tędziągolska

*badaczka, facilitatorka, ewaluatorka Programu,
prezeska firmy Badania i Działania sp. z o.o.*



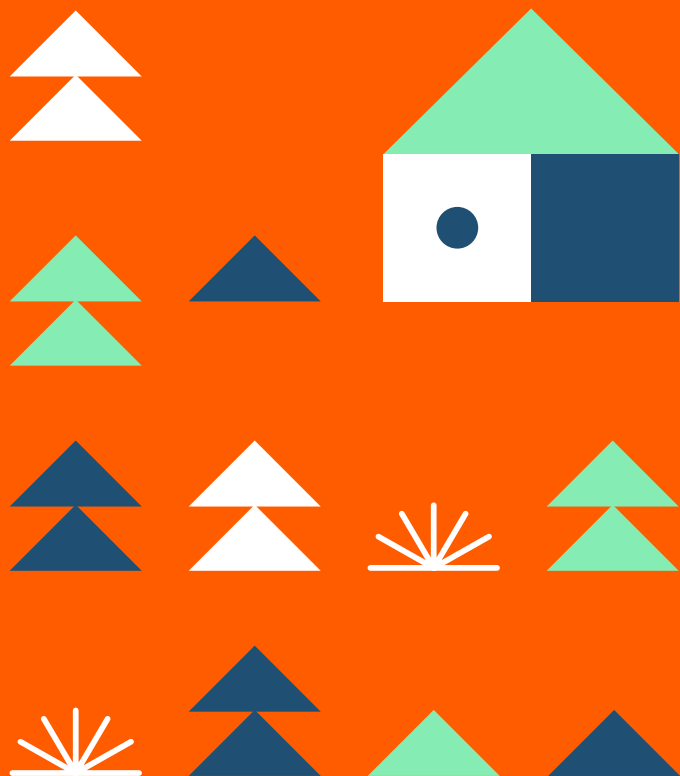
8

**dobrych
praktyk**



Tajne komplety: pakiet edukacji outdoorowej

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI FUNDUSZU POMOCOWEGO



1

Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej (SEK)

www / edukacjakrytyczna.org

facebook / fb.com/StowarzyszenieEdukacjiKrytycznej

słowa kluczowe / umiejętności społeczne

Dla kogo?

Odbiorcami projektu są osoby pracujące z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, zainteresowane tematyką edukacji outdoorowej i środowiskowej. Przygotowane narzędzia pracy są proste w zastosowaniu dla nauczycieli/ek, edukatorów/ek, animatorów/ek, ale też innych osób chcących spędzić twórczo czas w otoczeniu przyrody. Inicjatywa adresowana jest też do dzieci i młodzieży pochodzących z różnych środowisk, w tym zagrożonych wykluczeniem społecznym. W projekcie uczestniczyły również, uczęszczające do wrocławskich szkół, dzieci uchodźcze z Ukrainy i Białorusi. Grupą docelową działań są także całe instytucje – szkoły, organizacje pozarządowe oraz domy kultury.

Co zrobiliśmy?

Edukacja outdoorowa często jest utożsamiana z podejmowaniem aktywności na dworze, poza budynkiem szkoły, co bezpośrednio wynika ze znaczenia angielskiego terminu *outdoor* (pol.: na zewnątrz).

w plenerze). Jest to jednak dość powierzchowne rozumienie. Bliższe jest nam ujęcie edukacji outdoorowej rozumianej jako proces rozwijania kompetencji interpersonalnych i pogłębiania relacji z przyrodą poprzez przebywanie w jej otoczeniu i jej doświadczanie. Szczególnie ważne jest dla nas: stworzenie „przestrzeni” do doświadczania procesów grupowych w przyrodzie – wspólnego uczenia się i przeżywania; umożliwienie uczestnikom i uczestniczkom doświadczania trudności, podejmowania wysiłku i ryzyka; wyjście poza strefę komfortu; zapewnienie warunków do eksploracji i badania środowiska; tworzenie sytuacji sprzyjających poznawaniu samego/jej siebie, budowaniu i umacnianiu więzi rówieśniczych poprzez wspólne aktywności nastawione na rozwój oraz uczenie się od siebie nawzajem.

Edukacja outdoorowa ma duże znaczenie dla ogólnego rozwoju dzieci, młodzieży i dorosłych. Jedną z jej specyficznych cech jest stwarzanie możliwości do nawiązywania i pogłębiania więzi w grupie, odkrywania najbliższego środowiska, budowania pewności siebie w eksplorowaniu tego, co nowe.

Edukacja outdoorowa jest też wartościowym podejściem w przeciwdziałaniu skutkom pandemii COVID-19 takich, jak: izolacja społeczna, osłabienie więzi rówieśniczych, spadek motywacji do nauki i podejmowania aktywności na zewnątrz, a także utrata kontaktu z przyrodą i możliwości eksploracji najbliższego otoczenia. Dzieci i młodzież w czasie pandemii miały

W ramach projektu powstały materiały dydaktyczne takie, jak: **boksy edukacyjne zawierające karty z zadaniami łatwymi do wykorzystania w zróżnicowanych warunkach oraz scenariusze zajęć dostosowane do potrzeb różnych grup wiekowych, a także podcast przybliżający założenia edukacji outdoorowej oraz artykuł popularyzujący wiedzę w tym zakresie.**



Pobierz boks z dobrymi praktykami outdoor i peer-to-peer.

ograniczone możliwości budowy i rozwijania kompetencji społecznych, komunikacyjnych czy emocjonalnych, przebywania na zewnątrz w towarzystwie rówieśników bez nadzoru dorosłych.

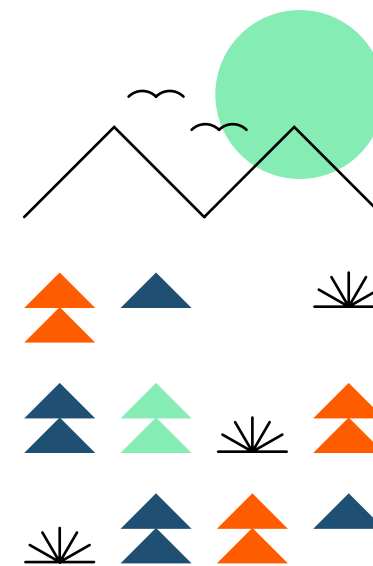
Zrealizowaliśmy różnorodne działania z zakresu edukacji outdoorowej. Jedne z nich stanowiły zajęcia prowadzone w ramach projektu pt. „Uniwersytet pod chmurką”, podczas których dzieci i młodzież zdobywały wiedzę objętą podstawą programową, a także doświadczały edukacji

pozaformalnej w przestrzeniach pozaszkolnych: w muzeach, lasach i parkach. Dzięki spotkaniom z ekspertami/kami, naukowcami/czyniami i przewodnikami/czkami wzmacniały swoje kompetencje społeczne, badały otaczające je środowisko, wspólnie pracowały nad rozwiązaniami trudnych zadań i niejednokrotnie wychodziły poza swoją strefę komfortu.

W ramach projektu „Uniwersytet Leśny” ponad 80 dzieci i młodzieży wyjechało na wyprawy w góry i do lasów. Uczestnicy/czki brali/ły udział w szeregu zajęć rozwijających kompetencje komunikacyjne oraz umiejętność współpracy w grupie.

Realizacja edukacji outdoorowej wymaga przygotowania. Najważniejsze jest osobiste jej doświadczenie. Jak to zrobić? – najprościej – zebrać grupę znajomych i wspólnie podjąć wybrane aktywności. Doświadczenia zdobyte w ramach takiego działania będzie bezcenne. Będą sprzyjały umiejętnemu dobraniu terenu do zajęć i trafnemu przewidzeniu możliwych zagrożeń. Umożliwią zaplanowanie refleksji nad procesem uczenia się. Kolejnym kluczowym elementem w przeprowadzeniu zajęć w terenie jest zadbanie o bezpieczeństwo – zdanie sobie sprawy z możliwych zagrożeń oraz uświadomienie ich uczestnikom/czkom i ich opiekunom prawnym.

Przed zabraniem uczniów i uczennic do parku/ lasu osoba prowadząca powinna dokonać jego inwentaryzacji – rozpoznać i wytyczyć teren



W ramach projektu „Uniwersytet Leśny” ponad **80 dzieci i młodzieży** wyjechało na wyprawy w góry i do lasów.

oraz uprzątnąć zbędne rzeczy, usunąć zagrożenia. Należy wybrać teren bogaty w dary natury i sprzyjający osiągnięciu celów zajęć/wyprawy. Należy także zapoznać uczniów i uczennice z zasadami bezpieczeństwa oraz zachowania, np.: poruszamy się tylko w obszarze wyznaczonym przez osobę prowadzącą, dbamy o rośliny i nie zrywamy ich, zachowujemy się tak, aby nie przeszkadzać innym odwiedzającym las/park i jego mieszkańcom, nie zjadamy darów natury, śmieci wyrzucamy do koszy bądź zabieramy ze sobą, w razie ukąszenia przez kleszcza natychmiast zgłaszamy to opiekunowi.

Zmiana społeczna wywołana edukacją outdoorową była skoncentrowana przede wszystkim na: rozwoju kompetencji społecznych w zakresie budowania relacji z rówieśnikami oraz więzi z naturą; kształtowaniu umiejętności wychodzenia poza strefę komfortu i uczenia się przez doświadczenie; skutecznym nabywaniu wiedzy i umiejętności dotyczących środowiska. Stworzyliśmy dzieciom i młodzieży możliwości wspólnego spędzania czasu i uczenia się od siebie wartościowych rzeczy. „Uwolniliśmy dzieci z domów” i zabraliśmy je na świeże powietrze. Pobudziliśmy je do ruchu poprzez wycieczki w góry i do lasu oraz edukowaliśmy poprzez eksplorację otoczenia, wyzwalając w nich postawę badaczy i badaczek.

Czy to działa?

Przeprowadzona przez nas ewaluacja i diagnoza dowodzi, że nasze działania przyniosły

oczekiwane efekty. Dla nas teoretyków/praktyków/akademików/doktorantów i animatorów projekt też miał bardzo dużą wartość. Dzięki refleksji nad zrealizowanymi działaniami możemy udoskonalić nasze narzędzia badawcze i konstruowanie teorii, którą następnie możemy weryfikować poprzez praktykę. Tym samym na podstawie informacji zwrotnej uzyskiwanej od uczestników naszych inicjatyw, zadajemy sobie kolejne pytania i nieustannie poszukujemy na nie odpowiedzi w działaniu.

9 nauczycielek uczestniczących wraz z klasami (w tym z dzieci obcokrajowców) w organizowanych przez nas wyprawach przekazało nam bardzo pozytywną informację zwrotną dotyczącą poziomu satysfakcji z udziału w projekcie, integracji grupy i budowania relacji. Ewaluowaliśmy także inne wycieczki, przeprowadzaliśmy swobodne rozmowy oraz ukierunkowane obserwacje, z których wynika, że nasze sposoby działania są efektywne i przynoszą pożądaną zmianę społeczną.

Ponadto w czasie warsztatu wydobywczego przeprowadzonego w ramach badania pt.: *Exploring the Sense of Home among Ukrainian and Belarusian Migrants In the City Atmosphere. A case study from Wrocław, Poland* przez Kamilę Kamińską, Joannę Wyrwę oraz Hannę Achremowicz w grupie 61 osób z doświadczeniem migranckim w wieku od 14 do 55 lat, okazało się, że kontakt z naturą oraz przebywanie w przestrzeniach otwartych są niezwykle istotne dla kształtowania

u siebie w przestrzeni miejskiej. Osoby dorosłe wskazały je jako najważniejsze elementy tego doświadczenia, a młodzież umiejscowiła je na drugim miejscu.

Powody do dumy

Cieszymy się, że udało nam się zainspirować kilka organizacji do realizacji edukacji outdoorowej, nie tylko w naszym regionie, ale także w dalszym otoczeniu. Niektóre z nich uzyskały nawet dofinansowanie na działania



Outdoor i peer-to-peer to doskonała odpowiedź na wszelkie sytuacje kryzysowe, a także wyzwania przed jakimi stoi współczesna edukacja. Zobacz, jak to działa.



tego typu. Efekty pracy outdoorowej przekładają się na większą świadomość ekologiczną, bliższą więź z naturą oraz głębsze relacje międzyludzkie. Dzięki projektowi udało nam się nawiązać sieć partnerstw organizacji o podobnym profilu, co – mamy nadzieję – umożliwi nam zbudowanie pozycji lidera zmiany edukacyjnej na rzecz praktyki outdoorowej.

Szczególnie ważne są dla nas podziękowania otrzymane od instytucji publicznych, w których edukacja outdoorowa nie ma jeszcze stałego miejsca. Wiele doświadczeń i przeżyć potoczyło nas ze społecznością Szkoły Podstawowej nr 90 we Wrocławiu, której nauczyciele oraz uczniowie (również imigranci i uchodźcy z Ukrainy) uczestniczyli w zajęciach outdoorowych, projektach edukacyjnych, wyprawach w bliskie i dalsze nieznane.

Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Edukacja outdoorowa ma duże znaczenie dla ogólnego rozwoju dzieci, młodzieży i dorosłych, pochodzących z różnorodnych środowisk, co potwierdzają liczne badania (zob. Vella-Brodrick & Gilowska 2022; Łubkowska, Paczyńska-Jędrycka & Jońca 2014; Rickinson i in. 2004). Należy podkreślić, że jedną ze specyficznych cech edukacji outdoorowej jest stwarzanie możliwości do budowania relacji interpersonalnych i wzmacnianie więzi społecznych. Tym samym edukacja tego typu powinna być postrzegana jako wartościowe podejście w kontekście przeciwdziałania skutkom odizolo-



1 Tajne komplety: pakiet edukacji outdoorowej

wania społecznego spowodowanego restrykcjami wprowadzonymi w związku z pandemią COVID-19. Przebywanie na świeżym powietrzu oraz zachowywanie dystansu społecznego stanowi jeden ze sposobów zmniejszania ryzyka przenoszenia wirusa. Zaimplementowanie tego typu rozwiązania w instytucjach wczesnej edukacji i opieki mogłoby umożliwić kontynuację ich działalności zamiast wdrażania decyzji o ich zamknięciu (Spiteri 2020). Naglącą potrzebę powrotu do praktyki edukacji outdoorowej podkreślono również w raporcie *NatureScot Outdoor Learning Evaluation* (2020).

Potencjał edukacji outdoorowej w rozwoju społecznym ukazują też badania przeprowadzone przez Jolantę Andrzejewską (2020) w ramach eksperymentu edukacyjnego polegającego na zainicjowaniu sytuacji uczenia się w miejscach nieoczywistych. Autorka doszła do następujących wniosków: „Badania potwierdziły atrakcyjność wybranych miejsc, zadań rozwojowo-

-dydaktycznych i sytuacji edukacyjnych do nawiązywania relacji rówieśniczych”. Okazało się, że tego typu podejście sprzyjało uwolnieniu potencjałów uczniów i uczennic w efektywnym, wspólnym rozwiązywaniu problemów.

Wyniki innych badań podkreślają, jak duże znaczenie mają zajęcia edukacji outdoorowej dla rozwoju dzieci. W opiniach włoskich nauczycieli uczestniczących w badaniu, zajęcia prowadzone na świeżym powietrzu w porównaniu z zajęciami odbywającymi się wewnątrz budynków, stwarzają większe możliwości wspierania rozwoju dzieci, głównie w wieku od 3 do 6 lat, budowania ich świadomości ciała i ruchu. Okazało się także, że aktywność fizyczna na zewnątrz zwiększa bezpieczeństwo jej uprawiania. Tym samym ważnym wnioskiem wynikającym z badań jest potrzeba uwzględnienia naturalnych elementów w projektowaniu placów zabaw, co mogłoby przyczynić się do wydłużenia czasu spędzanego przez dzieci na zewnątrz (D'Isanto & D'Elia 2021).



BIBLIOGRAFIA

1. Andrzejewska, J. (2020). *Edukacja outdoorowa szansą na budowanie relacji rówieśniczych*. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 39(2). Dostępny online: <https://bibliotekanauki.pl/articles/606935>

2. D'Isanto, T., & D'Elia, F. (2021). *Body, movement, and outdoor education in pre-school during the covid-19 pandemic: Perceptions of teachers*. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 709-713. Dostępny online: <http://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2087.pdf>

3. Łubkowska W., Paczyńska-Jędrycka M., & Jońca M. (2014). „Outdoor Education” w procesie kształtowania pozytywnych postaw społecznych młodzieży wykluczonej. W: *Resocjalizacja-Edukacja-Polityka społeczna: współczesne konteksty teorii i praktyki resocjalizacyjnej. Próby i Szkice Humanistyczne t. 8*, (red.) M. Kowalski, A. Knocińska, P. Frąckowiak. Środa Wielkopolska: Wielkopolska Wyższa Szkoła Społeczno-Ekonomiczna, 171-182. Dostępny online: <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-2df556ef-5596-4650-a3b2-b280cof8be7a>

4. *NatureScot Outdoor Learning Evaluation Report* (2020). Dostępny online: <https://www.nature.scot/doc/naturescot-research-report-1296-learning-local-greenspace-evaluation-report#Abbreviations>

5. Rickinson M. i in. (2004). *A review of Research on Outdoor Learning*. London: National Foundation for Educational Research and King's College London. Dostępny online: <https://www.informalscience.org/sites/default/files/Review%20of%20research%20on%20outdoor%20learning.pdf>

6. Spiteri, J. (2020). *Assessing the usefulness of outdoor learning in the early years during the COVID-19 pandemic in Malta*. *Malta Review of Educational Research*, 14(2), 141-161. Dostępny online: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/66521>

7. Vella-Brodrick, D.A., & Gilowska, K. (2022). *Effects of Nature (Greenspace) on Cognitive Functioning in School Children and Adolescents: a Systematic Review*. *Educ Psychol Rev* 34, 1217-1254. Dostępny online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-022-09658-5#citeas>



Zmieniamy małe światy, bo zależy nam na dużej zmianie!

Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej powstało ponad 10 lat temu jako odpowiedź na najbardziej przejmujące wyzwania codzienności, szczególnie te, które niszczą marzenia dzieci i młodzieży. Razem z nimi sprawiamy, że świat odzyskuje kolory. Nasza siedziba znajduje się we Wrocławiu, jednak energia i moc do działania ma zasięg regionalny - jesteśmy aktywni na terenie całego Dolnego Śląska. Tworzymy także partnerstwa krajowe oraz międzynarodowe. Naszą strategiczną perspektywą jest duża zmiana małych światów.

Wykorzystujemy sprawdzone metody pracy (CALe, praca z młodzieżą zagrożoną i wykluczoną społecznie, streetworking, konsultacje społeczne, festyny i imprezy sąsiedzkie, animacja). Wszystkie realizowane projekty opieramy na dogłębnej analizie potrzeb i ewaluacji. Ocena efektów działań jest szczególnie istotna w inicjatywach edukacyjnych i społecznych. Dlatego zaufały nam takie organizacje, jak: Médecins du Monde France, UNICEF, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Miasto Wrocław, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, FIO, Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Oferujemy projektową i programową SEK tworzą eksperci/tki i specjaliści/tki z dziedziny pedagogiki, urbanistyki, psychologii, antropologii i animacji społecznej. Dlatego możemy i potrafimy odpowiadać na różne potrzeby dzieci i młodzieży. Tworzymy przestrzeń edukacyjną, dostępną i otwartą, bo liczą się dla nas wszystkie kidstorie, historie i herstorie.

Jesteśmy pomysłodawcami, pomysłodawczyniami, kreatorami i kreatorkami wielu koncepcji pedagogicznych oraz edukacyjnych, takich jak pedagogika outdoor, tutoring rówieśniczy, badania partycypacyjne z udziałem dzieci, czytanie miasta.

Celem Stowarzyszenia jest działalność naukowa oraz społeczna w obszarze rozwoju i edukacji społeczności zagrożonych wykluczeniem, w tym aktywizacji kobiet i działań edukacyjno-wychowawczo-charytatywnych na rzecz dzieci i młodzieży. Nasze działania kierujemy do społeczności lokalnych. Prowadzimy we Wrocławiu dwa Centra Aktywności Lokalnych, w których odpowiadamy na bieżące potrzeby mieszkańców.

Stworzyliśmy Latający Klub Wolontariatu, który zrzesza ponad 100 młodych wolontariuszy i wolontariuszek. Młodzież pomaga dzieciom w nauce, odrabiają wspólnie lekcje i uczą się od siebie nawzajem. Pomagamy rodzicom w opiece nad dziećmi, zapewniając im bezpłatne zajęcia w bezpiecznej, pełnej szacunku atmosferze. Wspieramy ich w trudnych sytuacjach rodzinnych oraz ekonomicznych. Zabieramy dzieci i młodzież na wycieczki w góry i do lasów. Zwiedzamy okoliczne wsie, zapewniamy wsparcie oraz umożliwiamy integrację i nawiązywanie relacji. Pracujemy z rodzinami imigranckimi (Klub Rodzica, Klub Mozaika). Prowadzimy także działania, których celem jest poprawa jakości życia mieszkańców wsi zagrożonych wykluczeniem społecznym. Spotykamy ludzi po to, by mogli uczyć się od siebie nawzajem. Pracujemy w terenie jako streetworkerzy, jesteśmy z ludźmi i dla ludzi.

Wzmacniamy dzieci



Rozmowa z **Kamila Kamińska-Sztark**

Prowadząca zajęcia outdoorowe, pełnomocniczka Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego ds. odpowiedzialności społecznej; współpracowała przy tworzeniu kart pracy



Jak w trzech słowach opisałaby Pani korzyści płynące z edukacji outdoorowej?

Radość, zdrowie, bycie razem. Na czwartym miejscu natura.

Czy nauka na zewnątrz nie rozprasza?

W końcu oferuje o wiele więcej bodźców niż klasa szkolna.

Pytanie, jak to organizujemy. Niejedna klasa szkolna też rozprasza. My staramy się to robić w miejscach, gdzie nie ma aż tak dużo bodźców. Łąka, górka. Z dużym sukcesem organizujemy zajęcia na górze w Obornikach, która nazywa się Grzybek. Powstała tam nowa infrastruktura w postaci ławek w kształcie koła.

Jeśli chcemy przeprowadzić lekcje lub warsztaty, to wybieramy łąkę lub górkę, z której jest piękny widok, czyli miejsca, w których nie ma dużo bodźców. Natomiast, jeśli pracujemy outdoorowo w mieście, to korzystamy z narzędzi, dzięki którym dzieci wiedzą, na czym mają się skupić. We Wrocławiu mamy przepiękny cmentarz żydowski. Dzieci dostają

karty z cmentarnymi symbolami, które same w sobie są nie tylko piękne, ale i niosą opowieść.

Na przykład motyl jest symbolem wędrówki duszy, a złamane drzewo – nagłej śmierci. Dzieci spacerując po cmentarzu, mają za zadanie znaleźć dwa konkretne symbole, których zdjęcia mają na kartkach, koncentrują się więc na tej konkretnej rzeczy.

Podobnie schemat stosujemy w przypadku spacerów po mieście z wykorzystaniem metody czytania miasta. Dzieci także dostają coś, co mają znaleźć, np. rzeźbę złotego psa, średniowiecznego porodu czy Eugeniusza Geta-Stankiewicza jako czarnoskórego wojownika. Są to nieoczywiste miejsca, o których często nie wiedzą nawet sami mieszkańcy Wrocławia. Kluczowe jest to, żeby dać młodzieży punkty zaczepienia i skupienia.

Skupieniu sprzyja też praca w mniejszych grupach. Poza górką, pracujemy także metodą kocykową, czyli na kocach i podkładkach. Jeśli mamy 30-osobową grupę, to mamy 4 kocyki

i dzieci pracują w podgrupach. Koncentrują się wtedy na pracy w mniejszej grupie, co jest łatwiejsze niż praca w amfiteatralnie zaaranżowanej klasie. Potem grupy mogą się zamieniać lub łączyć. Z perspektywy edukatora takie zajęcia są dużo przyjemniejsze. W klasie szkolnej jest hałas i dekoncentracja.

Co taka forma edukacji daje dzieciom i młodzieży?

Zdrowie, jesteśmy na zewnątrz, a tam nie ma tyłu bakterii. Uważam, że nie ma złej pogody. Robiliśmy zajęcia w deszczu, nawet takie, które wymagały przejścia się po ogrodzie botanicznym. Dzieci miały plandeki i pod nimi sobie maszerowały.

I oczywiście zdrowie psychiczne – relaksuje nas kontakt z naturą.

Element pedagogiki przygody, która pozytywnie wpływa na integrację grupy. Dużo mieliśmy takich zajęć po wybuchu wojny na Ukrainie i mamy informację zwrotną od nauczycieli, że wreszcie dzieci zaczęły ze sobą rozmawiać i podziały między uczniami polskimi a uchodźczymi nagle znikają, kiedy wszyscy razem czegoś szukamy, a potem jemy gótg.

Zmienia się dynamika grupy. Likwidują się podziały – kujony z przodu, a reszta z tyłu. Tu siadamy na kocykach. Dzięki takiemu podej-

ściu dzieci, które w klasie siedzą z tyłu mogą się wykazać i nagle taki Jasiek jest pierwszy na górze i wszystkich prowadzi.

Jednym z naszych głównych celów pracy z młodymi ludźmi jest wzmacnianie dzieci, a edukacja outdoorowa bardzo temu sprzyja.

Czy jest jakaś historia/wydarzenie związane z projektem, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

Robiliśmy bardzo dużo wycieczek dla dzieci uchodźczych do Lasów Obornickich pod Wrocławiem. Nie byliśmy w stanie przewidzieć pogody, a plan był taki, że zaczynamy od zajęć integracyjnych – wchodzimy na małą górkę, a potem schodzimy na ognisko do wioski po drugiej stronie. Kilka razy jechaliśmy z Wrocławia busem i zastała nas totalna ściana deszczu. Opcja, że dzieci mają chodzić w taką pogodę przez 45 minut odpadła, więc spontanicznie zrobiliśmy warsztaty z robienia pelerynek przeciwdeszczowych. Zatrzymaliśmy się po drodze i kupiliśmy wielkie worki foliowe. Dzieci zrobiły pokaz mody deszczowej. Było przy tym dużo śmiechu i twórczego podejścia. I okazało się, że gruby 120-litrowy worek bardzo dobrze chroni przed deszczem.

O kolejnej historii już trochę wcześniej powiedziałam. To jak znaleźliśmy nowe zastosowanie dla plastikowej plandeki ogrod-

niczej. Patent jest taki, że dzieci idą parami i trzymają ją nad głową. W każdym działaniu mamy aspekty twórcze i integracyjne, bo nawet metaforycznie wszyscy idą pod jednym parasolem.

Większość miejsc, które wykorzystujemy do pracy metodą czytania miasta, jest niewidoczna na mapach Google. Okazuje się, że nie wiemy o nich także w informacji turystycznej. Dzieci przybiegły mówiąc, że o scenie średniowiecznego porodu nie wie nawet Pani w informacji. Potem na sam koniec dzieci czuły się wzmocnione i super wykształcone, bo wiedziały o rzeczach, o których nie wie nawet pani z okienka.

Dlaczego Pani zdaniem warto multiplikować takie projekty i dobrze, żeby w Polsce było więcej edukacji outdoorowej?

Po pierwsze to jest po prostu super! Chcemy, żeby więcej dzieci w Polsce mogło tego doświadczać. W naszym projekcie zrobiliśmy narzędzia, „boxy”, karty pracy. Nauczyciele przyznają, że to jest fajne, że można to zastosować na lekcjach. U nas w stowarzyszeniu jest 5 osób z doktoratem, 3 pracowały za granicą – mamy poczucie obowiązku dzielenia się wiedzą, którą zdobyliśmy, tak żeby więcej nauczycieli, a także i dzieci mogło z tego skorzystać.



(Samo) Regulacja dla Każdego. Karty dla specjalistów pracujących z młodzieżą

2

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI FUNDUSZU POMOCOWEGO



**Oddział Terenowy Towarzystwa
Rozwijania Aktywności Dzieci
Szansa Warszawa Targówek
(w skrócie: TA Szansa)**

www

taszansa.pl

facebook

fb.com/TaSzansa

słowa kluczowe

samoregulacja

Dla kogo?

Narzędzie służące nauce i wspieraniu samoregulacji jest skierowane do specjalistek/ów pracujących z młodzieżą (nauczycielek/li, wychowawczyń/ców, psychołożek/psychologów, pedagożek/pedagogów itp.), a tym samym pośrednio do młodzieży (14-19 lat).

Co zrobiliśmy?

Nasza dobra praktyka jest odpowiedzią na aktualną kondycję młodzieży, która po okresie pandemii i w obliczu złożonej sytuacji społeczno-ekonomicznej, w dużej mierze zmagają się z niespotykanymi wcześniej na taką skalę wyzwaniami i kryzysami (nadmierny stres, niepokój o przyszłość, depresje, samookaleczenia), ale także odpowiada na kryzysy rozwojowe właściwe dla adolescencji. Projekt przewidywał również wsparcie instytucjonalne w postaci przebudowy strony internetowej stowarzyszenia. Nasze działania skierowane są do specjalistów pracujących z młodzieżą, a pośrednio do samych nastolatków.

Bazując na doświadczeniach prowadzenia warsztatów dla młodzieży, stworzyliśmy narzędzie do pracy w tym zakresie, łatwe w użyciu również dla innych praktyków (nauczycieli, wychowawców, psychologów, pedagogów, terapeutów). Są to karty samo-regulacji (karty z ćwiczeniami, praktykami, propozycjami do dyskusji z młodzieżą, wzbogacone zdjęciami, które same również mogą stanowić inspirację).

↓ Pobierz karty samoregulacji

Uzupełnieniem kart jest publikacja o charakterze popularno-naukowym, skierowana do praktyków. Zawiera ona odniesienia do źródeł oraz omówienie kluczowych zagadnień jako merytoryczną podbudowę dla ćwiczeń samo-regulacji, jak również przykładowe scenariusze zajęć.

📖 Przeczytaj publikację

W ramach projektu zaprosiliśmy młodzież i specjalistów do współtworzenia kart samoregulacji. Łącznie odbyły się 72 godziny warsztatów dydaktycznych z nastolatkami i 24 godziny dydaktyczne warsztatów z praktykami.

Zebrań różnorodnych ćwiczeń i metod, z których na co dzień korzystamy podczas warsztatów z obszaru radzenia sobie ze stresem w jedną usystematyzowaną całość (zestaw kart), pozwala na elastyczne korzystanie z nich na różne sposoby (na przykład: wykorzystanie gotowych scenariuszy do przeprowadzenia zajęć, wybór dowolnej karty jako inspiracji do ćwiczeń relaksacji lub rozmowy o stresie, emocjach, zasobach; wykorzystanie strony graficznej kart jako metafory, służącej wyrażeniu uczuć, oczekiwań, stanu umysłu uczestników).

Dzięki stworzeniu kart samoregulacji możemy podzielić się z innymi praktykami tym, co sprawdza się w pracy z młodzieżą.

Warunki brzegowe wykorzystania dobrej praktyki wyznacza nie tylko znajomość podstaw teoretycznych samoregulacji, ale także gotowość specjalistów do osobistego jej doświadczenia. Czym jest samoregulacja w praktyce, jak przejawia się w ciele, jakie przynosi rezultaty w życiu codziennym (np. doświadczenie konkretnych ćwiczeń z kart na sobie). Umiejętność samoregulacji u dorosłego jest potrzebna, aby mógł on towarzyszyć w tym procesie nastolatki. To może stanowić rażą, na którą trzeba uważać – rozregulowany dorosły (tzn. dorosły w napięciu, z pobudzonym układem nerwowym, pełen nieprzyjemnych emocji) nie będzie w stanie skutecznie pracować nad samoregulacją młodzieży.



Młodzież, z różnych środowisk biorąca udział w naszych warsztatach wręcz alarmuje, że szkoła nie jest miejscem, które służy samoregulacji. Szkoła i wymagania związane z nauką są najczęściej podawanym źródłem stresu młodzieży.

Dlatego bardzo ważne jest długofalowe wspieranie profesjonalistów pracujących z dziećmi i nastolatkami. Wyposażenie ich w dodatkowe, bezpłatne narzędzia do pracy w obszarze samoregulacji może uatrakcyjnić ich pracę, przypominać na co dzień, że dbałość o nasz własny dobrostan psychofizyczny ma duży wpływ na relację z samym sobą

i z innymi. Wyregulowany dorosły to wyregulowane dziecko/osoba nastoletnia.

Ryzyko może również wiązać się z „instrumentalnym” wykorzystaniem kart przez osoby, które chciałby osiągnąć własne cele – na przykład poprawy zachowania uczniów podczas lekcji. Celem ćwiczeń zawartych w kartach jest przyrost wiedzy nastolatków na temat zagadnień związanych ze stresem i umiejętności radzenia sobie z nim, zwiększanie odporności psychicznej, budowanie świadomości powiązań między sferą doznań cielesnych, emocji, myśli i zachowań oraz wzmacnianie ich poczucia sprawczości.


Powody do dumy

Największym naszym sukcesem i motorem do dalszego działania oraz zmiany jest grono beneficjentów zadowolonych z naszych „usług”. Na warszawskim Targówku, w miejscu nazywanym potocznie trójkątem bermudzkim z uwagi na liczbę przestępstw, interwencji policji i OPS, w dawnym sklepie spożywczo-monopolowym, „mobilnej” cukierni i zakładzie krawieckim, MY członkinie stowarzyszenia TA Szansa, posiadające różny potencjał, poziom kreatywności i wiedzę merytoryczną oraz biznesową, uszytyśmy i skroityśmy na miarę naszych możliwości i potrzeb beneficjentów nowoczesne, bezpieczne, przyjazne miejsce do rozwoju i tworzenia więzi społecznych. Miejsce, w którym kształcimy kompetencje emocjonalno-społeczne i budujemy samoświadomość dorosłych na temat rodzicielstwa oraz wychowania małych i dużych istot w duchu Pozytywnej Dyscypliny, Porozumienia bez Przemocy oraz samoregulacji. Powiększyliśmy przestrzeń naszej działalności z pomocą ludzi dobrej woli. Dokładaliśmy nowe kawałki projektowe. Łączyliśmy ludzi i ich potencjał, oswajaliśmy się z wyzwaniami i elastycznie dostosowywaliśmy się do zmian.

Wkładamy ogrom pracy w profilaktykę krzywdzenia małych i dużych istot. Nasze starania w zostały dostrzeżone przez prezydenta m. st. Warszawy. W 2022 roku otrzymaliśmy podziękowanie za wkład włożony w popularyzację wiedzy na temat inteligencji emocjonalnej

wśród kadry warszawskich żłobków i rodziców dzieci do lat 3.

Naszym sukcesem medialno-merytorycznym było przeprowadzenie wywiadu on-line z Jane Nelsen – autorką Pozytywnej Dyscypliny. Wywiad ten został zaprezentowany podczas międzynarodowej konferencji pt.: „Wspomaganie rozwoju dzieci do lat 3 – najlepsze praktyki i nowe wyzwania” zorganizowanej przez m.st. Warszawa, Zespół Żłobków m.st. Warszawy i nasze stowarzyszenie.

 Nagranie wywiadu jest dostępne na kanale YouTube

Przeszkoliliśmy ponad 3000 osób dorosłych. Otrzymujemy wyrazy uznania od rodziców, opiekunów i profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Zamierzamy dalej szerzyć dobro, dzielić się naszym *know-how* i rozwijać podejście do drugiego człowieka oparte na szacunku, uznaniu jego autonomii i dawania mu przestrzeni do rozwoju i popełniania błędów w bezpiecznych granicach.

Zrealizowaliśmy również ważne projekty wspierające młodzież takie, jak: „Myślę, czuję, jestem – Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży”, w ramach którego przeprowadzi-



liśmy warsztaty psychoedukacyjne w 36 warszawskich szkołach oraz przygotowaliśmy audiowizualne materiały dla młodzieży. Realizowaliśmy również projekt pt.: „stresOff – Ta Szansa na Równowagę Emocjonalną”, wspierający młodzież i dorosłych w radzeniu sobie ze stresem poprzez naukę uważności, relaksacji, kontaktu z ciałem oraz promujący dbałość o dobrostan psychiczny. Przeprowadziliśmy trzy edycje programu pt.: „Ta Szansa na Pozytywną Dyscyplinę” (wzmacnianie kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów i rozwijanie umiejętności wychowawczych osób dorosłych).

Tworzymy zgrany zespół specjalistek z różnych dziedzin, w tym: pedagogiki, psychologii, arteterapii, psychoterapii, interwencji kryzysowej, co wzmacnia efekt synergii naszych działań na rzecz młodzieży i zaangażowanych w jej dobro dorosłych.

Nasza młodzież pyta nas: Jak można mieć tyle serca i zrozumienia dla tych „odklejonych”? Odpowiadamy, że można. Kierując się sercem, przyciągamy dobro, a dobrem warto się dzielić, aby je mnożyć z poszanowaniem tego, co dla nas ważne.

Szczególną dumą napawa nas możliwość przyjrzenia się naszym działaniom na rzecz wsparcia młodzieży w taki sposób, aby nasze dobre praktyki mogły być multiplikowane i by mogli z nich skorzystać inni praktycy pracujący z młodzieżą. Daje to nam sposobność wnikliwego przyjrzenia się temu, co robimy, uporządkowania wiedzy i narzędzi w taki sposób, aby były one przejrzyste i użyteczne dla innych.



Jak sprawdziliście, że to działa?

Do współpracy nad narzędziem samoregulacji zaprosiliśmy młodzież i specjalistów (m.in. socjoterapeutów, psychologów, nauczycieli, wychowawców). Młodzież podzieliła się swoimi doświadczeniami związanymi ze stresem, radzeniem sobie z napięciem, sposobami na poprawę samopoczucia. Dzięki perspektywie nastolatków zdajemy sobie sprawę, że potrzebują oni przede wszystkim wystąpienia i zrozumienia ze strony empatycznych, zaangażowanych dorosłych oraz wsparcia w rozwijaniu umiejętności samoregulacji.

Konsekwencje pandemii, a także szereg wyzwań związanych z bieżącą sytuacją społeczno-ekonomiczną w Polsce, skłaniają młodzież do sięgania po nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem (samookaleczenia, uzależnienia, zachowania ryzykowne). Istnieje ogromna potrzeba, aby zastąpić je długofalowymi umiejętnościami samoregulacji (kontakt z ciałem, relaksacja, budowanie inteligencji emocjonalnej, rozwijanie świadomości zasobów, praca z przekonaniami). Rozmowy o adaptacyjnych strategiach regulowania napięcia z wykorzystaniem kart samoregulacji budzą ciekawość młodzieży.

BIBLIOGRAFIA

1. Wywiad z Jagodą Sikorą na temat samoregulacji <https://www.wymagajace.pl/self-reg-wywiad/>
2. Stuart Shanker, Teresa Barker, *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.*
3. Peter a. Levine, Maggie Kline (2008), *Trauma-Proofing your kids. A parents' guide for Instilling Confidence, joy and Resilience*
4. Rebekkah Ladyne (2021), *Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym*
5. Marzena Barszcz (2018), *Psychoterapia przez ciało*
6. Alexander Lowen (2021), *Głos ciała w psychoterapii*
7. Robert E. Thayer (2008), *Źródło codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu*

Ta szansa

**Sukces jest czymś,
co przyciągasz poprzez to,
kim się stajesz.**

Jim Rohn

Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „SZANSA” Warszawa Targówek – w skrócie Ta Szansa został powołany do życia w 2016 roku przez 3 mieszkanki Targówka. Początki naszego ogólnopolskiego stowarzyszenia sięgają lat 90-tych XX wieku. Towarzystwo założyli eksperci, pedagodzy, których los dzieci ze środowisk defaworyzowanych (w tym trafiających do Domu Dziecka lub pieczy zastępczej) był szczególnie bliski.

Jako zespół specjalistów Ta Szansa specjalizujemy się głównie w działaniach profilaktycznych. Posiadamy duże doświadczenie w realizacji projektów psychoedukacyjnych skierowanych do dzieci (0-10 lat), osób nastoletnich (11-19 lat), rodziców i profesjonalistów. Koncentrujemy się głównie na rozwijaniu inteligencji emocjonalnej i popularyzowaniu wiedzy na jej temat, profilaktyce zdrowia psychicznego i wzmacnianiu kompetencji emocjonalno-społecznych oraz wychowawczych. Nasze działania dedykujemy w pierwszej kolejności społeczności lokalnej zamieszkującej teren rewitalizowany Targówka. Pracujemy ze żłobkami, przedszkolami, szkołami podstawowymi i ponadpodstawowymi, instytucjami kultury i pomocy społecznej, NGO, współtworząc Lokalny System Wsparcia. Jesteśmy liderem sieci LSW wspierającej rodziny z dziećmi w wieku 0-6 lat.

Znaleźć swój wewnętrzny spokój



Rozmowa z **Magdaleną Skorupką**

Założycielka i prezeska Oddziału Terenowego Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „Szansa” Warszawa Targówek, pedagogka specjalna, koordynatorka i realizatorka projektu



Jak zrodził się pomysł na projekt? Co było impulsem do jego realizacji?

Projekt wynika z historii i działalności naszego stowarzyszenia, a także zainteresowania obszarem inteligencji emocjonalnej. Karty wraz z publikacją są dla mnie zwieńczeniem wysiłków zespołu i naszej wieloletniej współpracy ze specjalistami.

Bardzo dużo pracy w realizację projektu włożyły: Aleksandra Zakrzewska, która jest psycholożką, psychoterapeutką w trakcie kształcenia, specjalizująca się w tematach traumy; Ewa Kurzawa – socjoterapeutka i arteterapeutka; Ewelina Łapińska, która była pierwszą koordynatorką projektu „(Samo) Regulacja dla Każdego” oraz Aleksandra Rutkowska, która wsparła organizacyjnie ten proces.

Ten projekt to zbiór zasobów – ludzkich, naszych doświadczeń i wiedzy merytorycznej. Wchodząc do szkół na warsztaty, bardzo często widzimy jakiś wycinek życia klasowego. My pracujemy w obszarze inteligencji emocjonalnej, wspieramy młodzież w rozwoju kompe-

tencji emocjonalno-społecznych. Kawateczek (bardzo ważny), który robimy, dotyczy samoregulacji. Czyli tego, jak radzę sobie ze stresem, jak moje ciało na niego reaguje, co na ten temat wiem i czy znam sposoby samoregulacji.

Bardzo ważne było dla nas szkolenie z dr Jagodą Sikorą, która się zajmuje „selfregiem” (ang.: *self-regulation*, czyli samoregulacja emocjonalna). Szkoliła nasz zespół i zaczęła nas tym kawałkiem samoregulacji. A potem my, w organizacji, spojrzaliśmy na pracę z dziećmi i młodzieżą pod tym kątem. Są proste sposoby kształtowania swojej samoświadomości i najlepiej zacząć ją budować jak najwcześniej.

Dostrzegamy, jak ważna jest samoregulacja i dlatego wplatamy ją w nasze działania profilaktyczne. To nie jest tak, że my w tych kartach zawarliśmy nową wiedzę. Tylko zebraliśmy to, co nam się sprawdzało na warsztatach lub też to, czego nam brakowało na zajęciach z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

Jeśli ludzie dorośli są niespokojni i oczekują tego spokoju od młodzieży, mówiąc: „Uspokój się”, „Czemu się tak zachowujesz?”, to najpierw muszą znaleźć swój wewnętrzny spokój i zastanowić się, jak oni ten spokój budują i jak „sprzedają” go innym.

Jaki cel Wam przyświeca?

Naszym celem jest wzmocnienie specjalistów (pedagogów, psychologów, socjoterapeutów, wychowawców itp.) pracujących z młodzieżą. Kierujemy naszą metodę do tych, którzy chcą. Nic na siłę. Być może uda nam się zachęcić i zainteresować innych do zadawania pytania, co to jest ta samoregulacja? Wielu specjalistów, którzy tu przychodzili, nie do końca umieli rozróżnić samokontrolę od samoregulacji. Mieszymy pojęcia, a one nie są tym samym.

A czy dorośli-nie specjaliści mogą, a może powinni, wspierać proces samoregulacji młodzieży?

Jeśli ludzie dorośli są niespokojni i oczekują tego spokoju od młodzieży, mówiąc: „Uspokój się”, „Czemu się tak zachowujesz?”, to najpierw muszą znaleźć swój wewnętrzny spokój i zastanowić się, jak oni ten spokój budują i jak

„sprzedają” go innym. Widzimy jak ważna jest w tym wszystkim praca z dorosłymi. Uświadamianie ich, że mają w domach kochane dzieci, kochanych nastolatków i żeby nauczyli się ich kochać na nowo z ich buntem, oporem, niechęcią, zmęczeniem i depresją. To jest bardzo ważne.

Jak wspomina Pani czas realizacji projektu?

Nasz projekt porównuję do okresu oczekiwania na dziecko. To było dla nas COŚ wyjątkowego, na co czekamy z ciekawością. Okres przyglądania się sobie i innym, dzielenia się tym, co działa i sprawdza się w pracy warsztatowej. Owocem naszych działań jest 37 kart, które mają być narzędziem dla specjalistów pracujących z młodzieżą.

Czym właściwie jest narzędzie „(Samo)Regulacja dla Każdego – Karty dla specjalistów pracujących z młodzieżą” wraz z uzupełnieniem w formie publikacji?

To zbiór graficznie przygotowanych do druku 37 kart z obszaru samoregulacji, których podbudowa merytoryczna szerzej opisana jest w publikacji. Publikacja popularno-naukowa stanowi uzupełnienie do kart, zawiera również przykładowe scenariusze spotkań z wykorzystaniem naszych propozycji ćwiczeń. Z narzędzia mogą korzystać osoby pracujące z młodzieżą w obszarze zdrowia psychicznego, które są świadome i mają przerobione tematy związane z własną samoregulacją. Zawsze powtarzamy: wyregulowany dorosły to wyregulowane dziecko, nastolatek/nastolatka.

Jaka sytuacja, podczas realizacji projektu, najbardziej zapadła Pani w pamięć?

Są sytuacje, które bardzo mnie wzruszają, jak ta: młody człowiek z depresją jedzie na nasz obóz, a wraca ze spokojem i radością. Mama tej osoby, powiedziała nam, że od dawna nie widziała uśmiechu na twarzy swojego dziecka. Że nigdy nie dostało ono od terapeutów tyle, co na tym wyjeździe. Dla mnie to jest wspaniałe, że możemy tworzyć takie wspierające środowisko i bardzo bym chciała, żeby inni z niego korzystali.

Jak Wasze działania przełożyły się na życie nastolatków?

Młodzi doświadczyli pracy z tym narzędziem na „własnej skórze”. Myślę, że w większości czuli się usłyszani, postrzegani takimi, jakimi są, chociażby tutaj na tych kilku spotkaniach. Oprócz wiedzy stworzyliśmy też przestrzeń do wymiany poglądów, nawiązywania relacji. Młodzi zdobyli wiedzę, na przykład, o tym, jak funkcjonuje mózg w stresie. Jeden chłopak powiedział: „Proszę Pani, ale o tym to na biologii powinniśmy się uczyć”.

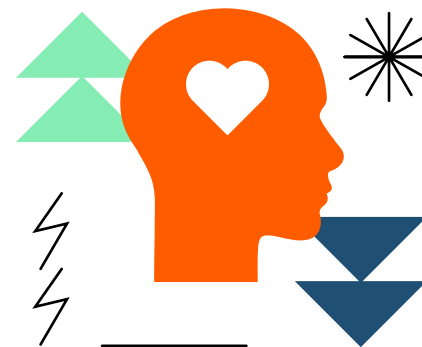
W naszych kartach piszemy o wdzięczności, o tym jak ważna jest umiejętność dziękowania, a nie wyłącznie mówienie komuś, co robi źle. Kierujemy uwagę na to, co robi dobrze. Rozwijamy świadomość, poznajemy, czym jest samokontrola i czym jest samoregulacja. Ludzie tego nie wiedzą, a nikt nas tego nie uczy, że jak się kontroluję (co powiem, co zrobię) i non stop się hamuję, to nie jestem w stanie budować swojej uważności na to, co

Zawsze mówimy: wyregulowany dorosły to wyregulowane dziecko, nastolatek/nastolatka.

się w danym momencie ze mną dzieje. To jest bardzo ważne, żeby wcześniej budować swoją samoświadomość, czytać sygnały płynące z ciała, wiedzieć, co nas stresuje, gdzie ja to czuję, czego mi w życiu brakuje lub czego mam w nadmiarze, aby potem umiejętnie tym zarządzać.

Gdy zbyt często używamy hamulca w samochodzie, to szybko się zużywa. Ludzie zbyt często używają kory przedczołowej, czyli głosu rozsądku, bez uważności na sygnały, które wysyła nam ciało, a potem pojawiają się różne zaburzenia i problemy psychiczne. Młodzi jest non-stop hamowana. Dostaje komunikat, że ciągle robi coś nie tak. A kiedy młodzi przychodzi do nas, to siadamy, jemy pizzę, pijemy lemoniadę i po prostu rozmawiamy. Słuchamy, tego, co mają do powiedzenia na temat radzenia sobie ze stresem. Bez oceniania. To tworzy klimat do budowania relacji, poczucia przynależności i znaczenia.

Do współpracy nad narzędziem zaprosiliście specjalistów pracujących z młodzieżą (socjoterapeutów, psychologów, nauczycieli, wychowawców) i samą młodzież? Jak pracuje się z tą ostatnią z wymienionych grup?



Praca z młodzieżą była dla nas bardzo ważna. Podpowiedział nam to Michał Szelaąg – nasz mentor, bo „przecież nic o młodzieży, bez młodzieży”. Jeśli chcemy coś kierować do młodzieży, to włączajmy ją. Partycypacja jest bardzo ważna.

Młodzi ludzie wsparli nas w testowaniu kart. Współpracowaliśmy z różnorodną młodzieżą – także z taką, która była oporna i przyszła tutaj z zaskoczenia, że „nagle idą do Szansy na jakieś warsztaty”. Dzięki temu sprawdziliśmy, czy im się te ćwiczenia podobają i jak je odbierają. To było świetne doświadczenie. Większość osób, także tych, które się opierały, bardzo fajnie skorzystała z tego warsztatu. Na przykład, jak robiliśmy ćwiczenie „Mapa skarbów” (gdzie zwracamy dużą uwagę na zasoby), w kimś, kto pełnił rolę klasowego „błazna”, po naszym warsztacie tego „błazna” było mniej. To była sytuacja, kiedy na naszych warsztatach spotkała się jedna klasa. Były też takie, gdzie spotkały się przypadkowe osoby. W jednym z nich brała udział 14-letnia dziewczyna. Była mocno lękowa. Na koniec powiedziała: „Proszę Pani, ja w życiu nie powiedziałam tyle o sobie, co tu”.

Niektóre osoby dopytywały, czy indywidualnie też mogą korzystać z naszych kart. Wszyscy podkreślali też, że takie zajęcia powinny być prowadzone w szkole, a jeśli nie ma na to miejsca, to powinny być osoby, które przychodzą do szkół i robią takie warsztaty lub zapraszają na nie do swoich organizacji. Były różne sugestie, jak i gdzie to zrobić, ale młodzież jednogłośnie podkreślała, że takie zajęcia są potrzebne.

●
*Zachęcamy do przeczytania wywiadu w czasopiśmie „Remedium”.
Tytuł: „(Samo) Regulacja dla Każdego”
Wydanie: lipiec-sierpień 2023 r.*

Przyjazny numer – elbląski telefon zaufania

3

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Elblągu

www tpdelblag.pl

facebook Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Elblągu

YouTube @TPDElblag

słowa kluczowe telefon zaufania

Dla kogo?

Dorośli pracujący z dziećmi i młodzieżą w organizacjach pomocowych.

Co zrobiliśmy?

Specjalistyczne wsparcie telefoniczne jest użyteczne w odpowiedzi na problemy dzieci, młodzieży i ich bliskich w kryzysie, np. pandemii COVID-19, okresie jej wygaszania czy konfliktu zbrojnego. To wyjście naprzeciw lękom, zaburzeniom depresyjnym, poczuciu osamotnienia, praktykom autoagresywnym. Dzięki telefonowi zaufania specjaliści mogą świadczyć fachową pomoc mającą na celu przywrócenie równowagi w życiu ludzi, którzy dzięki otrzymanej pomocy nie tylko są w stanie uporać się z trudnościami, ale też stają się bardziej życzliwi, otwarci na drugiego człowieka, co w kontekście aktualnych nastrojów społecznych jest pożądane bardziej niż kiedykolwiek. Drugim celem, jaki może realizować telefon zaufania, jest doraźne wsparcie osób na co dzień funkcjonujących prawidłowo, rodzin funkcyjnych, niewymagających pomocy długoterminowej.

jednak mierzących się z niewielkimi trudnościami, na które odpowiedzią może okazać się rozmowa ze specjalistą. W naszej koncepcji tej formy pomocy ważne jest holistyczne podejście do trudności klientów. Jest ono niezwykle użyteczne w pracy krótkoterminowej oraz interwencyjnej, ponieważ skupia myślenie terapeuty na możliwych przyczynach trudności u osoby szukającej pomocy. Samo słowo „holistyczny” zawiera w sobie dwie ważne odpowiedzi dla pracy terapeutycznej:

1. Angielski wyraz *Whole*, co w języku polskim znaczy – całościowy. Innymi słowy zapraszający terapeuta do przeanalizowania trudności, z jaką boryka się osoba szukająca wsparcia
2. Angielski wyraz *Holy*, co w języku polskim oznacza – święty. Takie rozumienie tego pojęcia zaprasza terapeuta do traktowania swojej pracy oraz osób zaangażowanych w pomoc w sposób nad wyraz wyjątkowy.

Ponadto, nauczyliśmy się rozumieć podejście holistyczne jako wspólny mianownik dla wielu dyscyplin życia codziennego, dzięki czemu wokół jednej formy pomocy, jaką jest telefon zaufania, skupiliśmy wiedzę i doświadczenie specjalistów spoza środowiska psychologicznego. Dzwoniący uzyskuje pomoc w sposób kompleksowy również od prawnika i pedagoga. Współpraca i integracja ekspertów w obszarze pomocy psychologicznej zwiększa jej skuteczność.



Nasze działania rozpoczęliśmy od ustalenia, dlaczego chcemy uruchomić telefon zaufania. Następnie stworzyliśmy wykwalifikowany i dyspozycyjny zespół, zdecydowany, aby pracować również bez wynagrodzenia w ramach wolontariatu. Dla kandydatów przygotowaliśmy pięciomodułowy kurs, którego tematyka bezpośrednio wiązała się z konsultacjami udzielanymi w ramach telefonu zaufania. Po zakończeniu kursu nasi konsultanci prowadzili próbne rozmowy i pracowali pod okiem doświadczonych „dyżurantów”.

Bardzo ważnym aspektem funkcjonowania telefonu zaufania jest znajomość lokalnego rynku usług społecznych, wiedza na temat instytucji świadczących pomoc oraz stworzenie sieci połączeń blisko współpracujących ze sobą podmiotów. Dzięki wiedzy na temat dostępności lokalnych specjalistów: lekarzy psychiatrów czy radców prawnych, możemy zwiększyć prawdopodobieństwo udzielania wsparcia docelowego. Nasze doświadczenie pozwoliło nam stworzyć zespół ekspertów, współpracujących na partnerskich zasadach, tworzących i rozwijających spójny, integralny i holistyczny system wsparcia osób w każdym wieku.

Kolejnym ważnym elementem pracy w Telefonie Zaufania jest proces oceny ryzyka mający na celu określenie poziomu zagrożenia dla dzwoniących i odpowiedniego



poziomu wsparcia oraz pomocy. Najważniejszym punktem oceny ryzyka jest – zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika. Dlatego konieczne jest, aby pracownicy byli odpowiednio szkoleni i mieli dostęp do wsparcia psychologicznego (superwizji).

Jedną z zasad, na których opiera się nasza koncepcja Telefonu Zaufania, jest to, że nie jesteśmy przemądrzałymi doradcami, a normalnymi ludźmi. Staramy się kierować rozmową tak, by to dzwoniący sam znalazł rozwiązanie. W rozmowie jesteśmy partnerami, znaczymy tyle samo, co nasz rozmówca.

Jak sprawdziliśmy, że to działa?

Spotkania w szkołach ze specjalistami pokazały, że istnieje zapotrzebowanie na tego rodzaju formę wsparcia. Narzędzie jest doceniane nie tylko w regionie, ale także na poziomie ogólnopolskim z uwagi na jego innowacyjność i łatwość w realizacji, a co najważniejsze – skuteczność w walce z problemami. Świadczy o tym zainteresowanie lokalnego samorządu zapewniającego kontynuację finansowania oraz spotkanie online z ZG TPD dotyczące uruchomienia Telefonu Zaufania i upowszechnienia jego działalności na szerszą skalę.

Powody do dumy

Telefon Zaufania realnie pomaga ludziom, którzy zdecydowali się skorzystać z takiej formy pomocy.

O Telefonie Zaufania działającego w ramach Funduszu Pomocowego dla organizacji pozarządowych usłyszał elbląski samorząd. Dzięki jego dofinansowaniu nasza pomoc dla mieszkańców regionu może być świadczona w ramach trzeciej już edycji tego programu. Zarząd Główny TPD skorzystał z naszego doświadczenia, aby uruchomić podobną telefoniczną linię wsparcia. W 2011 roku TPD otrzymało tytuł: *Dobra Praktyka EFS na Warmii i Mazurach* za projekt edukacyjny i otrzymało tytuł *Ambasadora EFS 2011*.

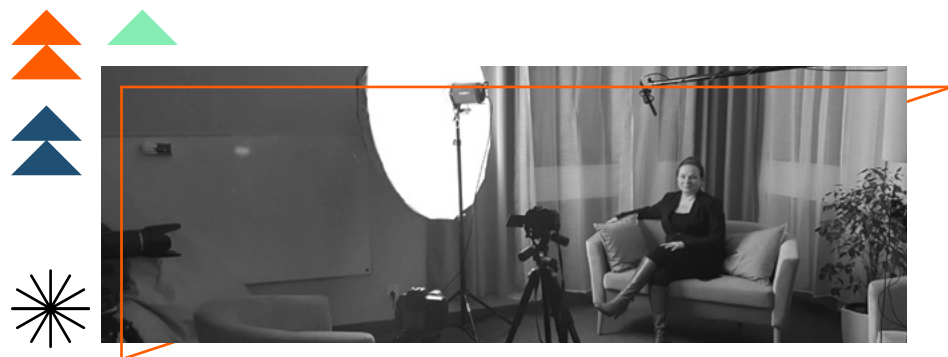
Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Funkcjonowanie telefonów zaufania oparte jest na procedurach zatwierdzonych przez IFOTES (ang.: International Federation of Telephone Emergency Services) – organizację skupiającą linie telefonów zaufania. Przedstawiciele IFOTES uważają, że telefony powinny współpracować, ale nie konkurować z zawodowymi terapeutami.

Uważne słuchanie osoby w rozpaczy pomaga w zmniejszeniu jej stresu, poczucia samotności i desperacji. Rozmowa sprawia, że takie osoby są bardziej świadome i pewne siebie, pozwala im to na szukanie dalszej pomocy. Wierzę, że osoba dyżurująca, która ma świadomość swojej roli i ograniczeń, stwarza niewielkie ryzyko zaszkodzenia komukolwiek.

Diana Rucli, dyrektor organizacji IFOTES

Rucli podkreśla, że wolontariusze są odpowiedzialnie selekcyjonowani, szkoleni przez profesjonalistów, a przede wszystkim emocjonalnie i psychologicznie zrównoważeni.



Jeżeli telefon zaufania rzeczywiście polega na tym, że dyżurant tylko wysłuchuje, nie ma w tym nic szkodliwego. Powiedzenie i wyrzucenie z siebie tego, co boli daną osobę, samo w sobie już jest terapeutyczne i przynosi ulgę. (...) Proces prowadzenia rozmowy ma ukierunkowywać na rozwiązanie, ale nie dawać gotowe wskazówki. Osoba, która dzwoni, może mieć podatność na pewne sugestie i to jest pewnego rodzaju odpowiedzialność. Jeżeli dyżurant zacznie udzielać porad i coś sugerować, może takiej osobie zaszkodzić.

dr Joanna B. Hałaj

Psychologowie doskonale wiedzą, że Telefon Zaufania w niektórych sytuacjach może być dla kogoś jedyną deską ratunku. Są osoby, które w sytuacji nagłego zdarzenia dzwonią i chcą się spotkać jak najszybciej. Dzieje się tak np. wcześniej rano, późno wieczorem lub w dni wolne.

NETOGRAFIA

1. *Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży; coraz więcej interwencji zapobiegających samobójstwom* <https://pulsmedycyny.pl/telefony-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy-coraz-wiecej-interwencji-zapobiegajacych-samobojstwom-1185646>

2. *Jakie naprawdę problemy mają polskie dzieci? Dwa lata Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111* <https://publisytyka.ngo.pl/jakie-naprawde-problemy-maja-polskie-dzieci-dwa-lata-telefonu-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy-116-111>





Otwieramy dzieciom przyszłość

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Elblągu, jako organizacja pożytku publicznego, zajmuje się propagowaniem i ochroną praw dzieci oraz wielowymiarowym wsparciem dzieci i ich rodzin. Naszym priorytetem jest wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci mieszkających na terenach wiejskich i zmarginalizowanych społecznie. W ramach działalności opiekuńczo-wychowawczej, edukacyjnej oraz profilaktyczno-interwencyjnej realizujemy szkolenia, warsztaty dla rodziców, kolonie, prowadzimy terapię rodzin i udzielamy różnorodnego poradnictwa. Prowadzimy Ośrodek Pomocy Dziecku i Rodzinie oraz Ognisko Wychowawcze. Na terenach wiejskich tworzymy przedszkola, kluby malucha i organizujemy zajęcia edukacyjne. Naszymi odbiorcami są osoby potrzebujące wsparcia w rozwiązaniu problemów związanych z funkcjonowaniem dziecka w rodzinie, w środowisku rówieśniczym i szkolnym, niepotrafiące poradzić sobie z konfliktami lub problemem uzależnienia, przeżywające kryzysy utrudniające codzienne funkcjonowanie, będące ofiarami lub świadkami przemocy.

Wszyscy jesteśmy przebudźcowani



Rozmowa z **Tomaszem Kozieją**
Psycholog pełniący dyżury pod telefonem



Dlaczego dzisiaj tak trudno jest być młodym człowiekiem?

Ponieważ jest zbyt dużo wszystkiego. My mieliśmy mniej i byliśmy w tym wszystkim szczęśliwsi. Teraz jest wszystkiego tak dużo, że trudno jest znaleźć coś dla siebie. Wypadkową tej różnorodności, mnogości jest samotność, która dzisiaj dosiada niemalże wszystkich.

Czy to my w Telefonie Zaufania, czy prywatne gabinety psychologiczne mierzymy się z nadmiarem rozwodów i spraw z obszaru kodeksu opiekuńczo-rodzinnego. Kiedyś nie było tylu możliwości. Ludzie byli razem, starali się ratować związki. Dziś się nie staramy. Idziemy w kierunku zaspokajania swoich własnych potrzeb. Przez to dzieci i młodzież zostają często pozostawieni samym sobie w oceanie wyborów.

Wszyscy jesteśmy przebudźcowani. Spójrzmy na nazwę jednej z najczęstszych chorób cywilizacyjnych „depresja” – „presja”

**Dziś się nie staramy.
Idziemy w kierunku
zaspokajania swoich
własnych potrzeb.
Przez to dzieci
i młodzież zostają
często pozostawieni
samym sobie w oceanie
wyborów.**

jest już zawarta w tym słowie. Żyjemy pod tak dużą presją, że w pewnym momencie nasz organizm mówi stop i przychodzi depresja. Wtedy potrzebujemy się odciążyć, odetchnąć.

Coraz częściej obserwujemy zjawisko, jakim jest depresja społeczna. Wszyscy razem nakręcamy się ilością problemów. Potem nie możemy sobie poradzić zarówno w samotnością, jak i z decyzyjnością, ponieważ to wszystko nas przytłacza. W rezultacie jest nam trudniej podjąć jakąkolwiek decyzję.

Czy według Pana większość młodych ludzi korzysta z Telefonu Zaufania właśnie ze względu na ogromne poczucie przytłoczenia?

Problemów, z jakimi dzwoniący się zgłaszają, jest mnóstwo. Od prostych pytań, po prośbę o radę – dokąd się udać i co zrobić. Gdybyśmy jednak mieli pokusić się o uogólnienie, to z pewnością powodem większości rozmów jest brak umiejętności podejmowania decyzji, brak asertywności i samotność w podejmowaniu decyzji.

Stworzenie Telefonu Zaufania wymagało ogromnych nakładów. Dlaczego mimo to, zdecydowaliście się go prowadzić?

Telefon to uzupełnienie tego, co robimy na co dzień. Pracownia Psychologii Holistycznej to jednostka prywatna. Działamy na terenie Elbląga. Przyszedł taki moment, w którym co drugi telefon dotyczył pytania, czy przyjmujemy na NFZ. Odpowiadaliśmy, że nie. Powodem była biurokracja.

Drugie pytanie, jakie nam zadawano, brzmiało: czy, jeśli przyjdę do Państwa na prywatną wizytę, muszę być z rodzicem? To była dla nas jasna informacja, że rozmawiamy z osobą przed 18 rokiem życia.

Niestety bez zgody rodzica nie możemy podjąć terapii. Z reguły w tym momencie rozmowa się kończyła i rozmówca do nas nie

trafiał. W związku z tym nie wiedzieliśmy, jak potoczą się dalsze losy tej osoby.

To było dla nas zielone światło. Dostrzeżliśmy dziurę w rynku, którą trzeba było w jakiś sposób załatać. Teraz, kiedy odbieramy podobny telefon, mówimy zadzwoni pod Telefon Zaufania, wtedy będziemy mogli porozmawiać.

Jeśli inna organizacja dostrzeże podobną potrzebę w swoim otoczeniu, to jak do tego tematu podejść? Jaki powinien być ich pierwszy krok, aby multiplikować Państwa projekt?

Po pierwsze i najważniejsze – zbuduj zespół. To, co zobaczysz, już nie „odzobaczysz”, to co usłyszysz nie „odustyszysz”. To bardzo ważne, aby mieć wokół siebie ludzi, którzy pomagają zredukować obciążenie. W takiej pracy konieczne są spotkania i superwizje.

Trudności bardzo szybko eskalują. Problemy, z którymi mierzymy się dzisiaj, są zupełnie inne od tych, które znamy z 2019 roku, kiedy zaczynaliśmy. Co oznacza, że zupełnie nie jesteśmy w stanie przewidzieć tego, co będzie się działo za dwa lata.

Na przykład w 2019 roku nikt się do nas nie zgłosił w sprawie tranzytacji. W 2020 była to 1 osoba, w 2021 – 5 osób, a dzisiaj jest to około 25-30 proc. osób korzystających z Telefonu Zaufania.

Naszym poczuciem spełnienia jest fakt, że krzewiąc wiedzę o miejscach, do których można się zgłosić po pomoc, zapotrzebowanie na Telefon Zaufania się zmniejsza.

W pojedynkę nic nie zdziałamy, musimy mieć zespół, który powinien się składać ze specjalistów reprezentujących subdyscypliny, żeby móc to wszystko złożyć w całość, skutecznie reagować i działać.

Co przyniosło Wam, jako zespołowi, poczucie satysfakcji? Czy był taki moment, kiedy poczuliście, że Wasza praca jest skuteczna?

Przede wszystkim to, że telefonów jest coraz mniej. Informacje dotyczące tego, gdzie szukać pomocy i do kogo się zgłosić, zaczęły być przekazywane przez osoby, które do nas dzwoniły i trafiły do innych potrzebujących pomocy. Ludzie dotąd nie wiedzieli, że są miejsca udzielające bezpłatnej pomocy. Jak na przykład KARA w Elblągu.

Naszym poczuciem spełnienia jest fakt, że krzewiąc wiedzę o miejscach, do których można się zgłosić po pomoc, zapotrzebowanie na Telefon Zaufania się zmniejsza.

Czy kolejne linie pomocowe są potrzebne? Czy Pana zdaniem każdy region powinien posiadać własny telefon zaufania?

Myślę, że tak. Mam w głowie współpracę z OHP w Elblągu. Kiedy dowiedzieli się, że jest lokalny Telefon Zaufania, byli żywo zainteresowani tematem. Wcześniej korzystali z ogólnopolskich Telefonów Zaufania, ale kiedy usłyszeli, że jest coś takiego w Elblągu i że mogą rozmawiać z osobami, które są z Elbląga, mającymi wiedzę o mieście, od razu chcieli się zaangażować w taką inicjatywę. To oni podzielili się swoimi doświadczeniami w naszych filmikach.

Można zadzwonić na ogólnopolski Telefon Zaufania, ale ta pomoc może nie być wyceLOWANA. Działając lokalnie mamy sieć specjalistów, jesteśmy w stałym kontakcie, znamy ich dostępność. Dzięki temu możemy szybko przekierować rozmówców, na przykład, do psychologa lub prawnika, a co za tym idzie sprawniej i skuteczniej rozwiązać problemy rozmówców.



Ku dorosłości – grupy psychoedukacyjne dla młodzieży

4

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej

www profilaktykaspoleczna.pl

facebook fb.com/profilaktykaspoleczna

www projektu kudoroslosci.pl

słowa kluczowe profilaktyka społeczna

Dla kogo?

Bezpośrednimi odbiorcami projektu są pedagodzy i psychologowie pracujący z młodzieżą w wieku 15-19 lat w szkołach i organizacjach pozarządowych.

Co zrobiliśmy?

„Ku dorosłości” to program, którego początki sięgają roku 2005. Przez tych prawie dwadzieścia lat program ewoluował. Z projektu wspierającego rozwój przekształcił się w program profilaktyki uniwersalnej. Jego kształt tworzyli specjaliści, którzy od lat pracują z młodzieżą. Powstał kompletny program (cykl 20 warsztatów), broszura ze scenariuszami i kartami pracy. Jako SPPS przeprowadziliśmy kilkanaście cykli warsztatów dla nastolatków w Gdańsku i sąsiednich gminach.

Widzieliśmy, że program pomaga nawiązać relacje, utrzymać więzi, dodaje pewności siebie młodym ludziom, wyposaża ich w narzędzia, umożliwia odkrycie i wypracowanie własnych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami. Z przyjemnością obserwowaliśmy budujące się więzi między uczestnikami; cieszyły nas informacje,



że spotykają się poza zajęciami, że świętują razem urodziny. Również nastolatki i ich rodzice pozytywnie wypowiadali się na temat zajęć. Program był atrakcyjny dla młodzieży, poprawiał ich funkcjonowanie społeczne, zwiększał świadomość. Martwiło nas tylko to, że zakres naszego działania był niewielki w porównaniu do potrzeb. Raporty o stanie psychicznym nastolatków budziły niepokój i pokazywały, że istnieje ogromna potrzeba wsparcia młodzieży. Stąd wziął się pomysł na szkolenia dla specjalistów, webinaria i scenariusze. Chcieliśmy podzielić się swoją dobrą praktyką i doświadczeniami w pracy z młodzieżą; dać specjalistom pracującym z nastolatkami sprawdzone narzędzia i gotowe materiały dydaktyczne. W związku z tym przeprowadziliśmy szkolenia, nagraliśmy pięć rozmów z psychologami; przygotowaliśmy pięć dostępnych online scenariuszy, które można wykorzystać jako blok zajęć lub też przeprowadzić je pojedynczo.

Podczas szkoleń zależało nam, by pokazać, że w pracy z młodzieżą ważne są zaufanie, elastyczność, szacunek, granice, ale przede wszystkim relacja. Prowadzący dostali do rąk materiały, z których będą mogli wybierać aktywności najbardziej dostosowane do potrzeb danej grupy. Już podczas szkoleń otrzymywaliśmy informacje od uczestników, że zajęcia są ciekawe, nieskomplikowane i adekwatne do potrzeb młodych ludzi. W Toruniu uczestniczki przyszyły drugiego dnia szkolenia z pomysłami, gdzie mogą

przeprowadzić zajęcia, od kogo wynająć salę i jak pozyskać fundusze. Z podobną energią kończyli pracę uczestnicy szkoleń w Gdańsku.

Szkolenie uświadomiło mi, że nastolatek to nie problem. To młody człowiek, który potrzebuje dorosłego, by zrozumieć, o co chodzi w świecie.

uczestniczka szkolenia w Toruniu

Równie dużo pozytywnej energii przyniosło nam nagrywanie webinariów. Dla każdej osoby występującej przed kamerą był to debiut. Nagraliśmy pięć rozmów inspirowanych pracą z młodzieżą, które ukazywały się w Internecie w tygodniowych odstępach. Informowaliśmy o nich na FB stowarzyszenia. Powstał ciekawy materiał dla rodziców, nauczycieli, specjalistów. Ucieszyło nas bardzo to, że w jednej z zaprzyjaźnionych szkół podczas spotkań z rodzicami wychowawczyni zaprezentowała fragmenty nagrań, by rozpocząć dyskusję o problemach młodzieży.

Realizacja nagrań odkryła przed naszym zespołem kolejne obszary do rozwoju i działań. Założyliśmy kanał na YouTubie - Profilaktykon, gdzie można znaleźć pięć wyżej opisanych nagrań. Mamy plan, by pojawiały się tam kolejne rozmowy.



Obejrzyj rozmowy
na profilu Profilaktykon

Ostatnim elementem naszego projektu było przygotowanie pięciu scenariuszy i udostępnienie ich w Internecie do użytku wszystkich zainteresowanych. Podczas szkoleń uczestnicy wskazali zagadnienia, które według nich są najpotrzebniejsze i właśnie te scenariusze zostały przygotowane do publikacji.



Zobacz scenariusze
zajęć dla młodzieży

Jesteśmy przekonani, że wypełniliśmy ważną lukę. Istnieje wiele programów z zakresu profilaktyki uniwersalnej dla młodszych dzieci, ale tylko nieliczne skierowane są do nastolatków. Większość programów realizowana jest w szkołach. Naszą dobrą praktykę można realizować wszędzie tam, gdzie specjaliści pracują z młodzieżą: w świetlicach, w bibliotekach oraz siedzibach stowarzyszeń i fundacji. Zajęcia można zrealizować bez dużych nakładów finansowych (najczęściej potrzebne są: kartki, flamastry, klej i karty pracy). Scenariusze są tak napisane, by można je było przeprowadzić pojedynczo lub zrealizować na ich podstawie cały cykl zajęć (i to rekomendujemy). Oczywiście warsztaty „Ku dorosłości” można też zrealizować w szkole.

Powody do dumy

W szkoleniu w Toruniu brały udział dwie psycholożki z Ukrainy (pracujące i mieszkające w Lublinie i Kijowie). Bardzo spodobał się im projekt i są zainteresowane przeniesieniem go na Ukrainę. Obecnie trwają prace nad znalezieniem finansowania dla projektu.

Innym wyzwaniem były nagrania rozmów ze specjalistami. Było to wyzwanie dla wszystkich występujących przed kamerami. Doświadczenie to, choć kosztowało wiele emocji, pokazało, że posiadamy kompetencje, które warto doskonalić i wykorzystać w rozwoju osobistym i w kolejnych projektach stowarzyszenia.

Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Koncepcją opisującą problem, który znajduje się w spektrum oddziaływań ujętych w programie „Ku dorosłości” jest teoria kryzysu tożsamości wieku dojrzewania, oparta na modelu rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (E. Erikson, 2000, 2004, L. Witkowski, 2009). Model ten zakłada wiodącą rolę wpływu środowiska na działania jednostki, a rozwój traktowany jest tu jako swoisty proces ewolucyjny, w którym osobiste, zindywidualizowane przeżycia grupowe i rówieśnicze pozwalają nabywać niezbędne umiejętności społeczne. Okres adolescencji jest czasem krytycyzmu kierowanego zarówno przeciw sobie jak i na zewnątrz. Jest to niezbędny i konieczny do pełnej indywidualizacji proces, obarczony

znacznym ryzykiem nadużyć i zachowań ryzykownych. Program „Ku dorosłości” wspomaga rozumienie procesu dojrzewania emocjonalnego, dostarcza ustrukturyzowaną, rzetelną wiedzę w zakresie norm społecznych, zachowań prozdrowotnych oraz wyposaża uczestników w kompetencje i umiejętności pozwalające na właściwą ocenę własnych odczuć, adekwatnych reakcji i akceptację zachowań uznawanych przez siebie za odmienne. Teorie wiodące w założeniach programu to:

Teoria Zachowań Problemowych (R. Jessor, 1987), zgodnie z którą destruktcyjne zachowania ryzykowne są zastępowane możliwością nabywania nowych, pożądanych umiejętności społecznych. Poszczególne moduły programu wpływają na wzmocnienie umiejętności zaspokajania potrzeb okresu dorastania w zdrowy sposób oraz wzmocnią umiejętność konstruktywnego osiągnięcia celów rozwojowych (spotkania dotyczące strategii rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, budowania pozytywnego obrazu siebie, radzenia sobie ze stresem łekiem i stawiania granic).

Teoria Uzasadnionego Działania (I. Ajzen, M. Fishbein 1980), zgodnie z którą dostarczenie wiedzy oraz możliwość weryfikacji własnych przekonań na temat osobistych zachowań, determinuje osobistą intencję do działania. Oddziaływanie grupowe i wymiana poglądów w gronie rówieśników pozwala uczestnikom rozpoznać poziom aprobaty bądź dezaprobaty dla danego zachowania.





Teoria Społecznego Uczenia (A. Bandura, 1977), zgodnie z którą możliwość utrwalania nowych zachowań podczas realizacji programu tj.: ujawnianie odczuć osobistych, udzielanie informacji zwrotnych, dyskusowanie i weryfikacja własnych przekonań na podstawie nowych danych, a także powtarzalne elementy programu oraz obserwacja i naśladowanie osób ważnych pełnią funkcję korektywną dla zachowań ryzykownych. Zgodnie z tą teorią proces ten zachodzi samoistnie a akceptująca grupa rówieśnicza znacząco przyspiesza proces uczenia się funkcjonowania w sposób akceptowalny społecznie.

Program zakłada realizację celów głównych i szczegółowych zgodnie ze strategią kształtowania umiejętności życiowych, edukacji normatywnej, edukacji rówieśniczej i strategią przekazu informacji. Nastolatek w procesie zmian biologicznych, społecznych oraz zmian sposobu funkcjonowania w rodzinie przeżywa kryzys tożsamości. Program zakłada, że praca warsztatowa, mobilizująca do odpowiedzi na pytania: „Kim jestem?” lub „Kim się staję?”, umożliwi postrzeganie kryzysu jako zadania do wykonania.





Pomagamy w kryzysie

Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej powstało w 2015 roku z inicjatywy kilkunastu zaangażowanych społecznie osób, z dużym doświadczeniem w pracy w obszarze profilaktyki społecznej. Są wśród nas psychologowie, psychiatry, pedagodzy, prawnicy, pracownicy socjalni, mediatorzy, policjanci, seksuolodzy, terapeuci uzależnień, asystenci rodziny, kuratorzy, dietetycy i in. Działamy w obszarach profilaktyki uzależnień, przeciwdziałania przemocy i wykluczeniu społecznemu oraz dyskryminacji. Dążymy do podnoszenia świadomości społecznej i wiedzy z zakresu psychologii, prawa, mediacji. Oferujemy pomoc psychoterapeutyczną, psychologiczną, pedagogiczną i prawną dla rodzin, również tych dysfunkcyjnych oraz osób w kryzysie, w szczególności w takich obszarach, jak: pomoc dziecku krzywdzonemu, wsparcie osób doświadczających przemocy w rodzinie, działania korekcyjne wobec sprawców przemocy, osób pokrzywdzonych przestępstwem, pomoc osobom uzależnionym oraz członkom ich rodzin.

Ćwiczenia, które działają



Rozmowa z **Agatą Konieczną**
Uczestniczka szkolenia dla specjalistów w Gdarisku



Wzięła Pani udział w szkoleniu dla specjalistów w ramach projektu „Ku dorosłości”.

Jak je Pani wspomina?

Na początku nie zostałam zakwalifikowana. Dostałam się w drugiej turze i kiedy otrzymałam wiadomość, że zwolniono się miejsce, byłam naprawdę bardzo szczęśliwa. Pracuję z młodzieżą, znam stowarzyszenie i wiem, że robią naprawdę dobrą robotę. Myślałam, że to będzie bardzo wartościowy czas i rzeczywiście taki był.

Osoby prowadzące były świetnie przygotowane. Stwarzały merytoryczną, ale jednocześnie bardzo sympatyczną atmosferę pracy. Uczestnikami szkolenia były osoby w podobnym momencie rozwoju zawodowego, pracujące w podobnym obszarze, więc mogliśmy się wymieniać swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami.

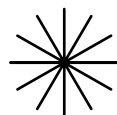
Nie mogę się doczekać, kiedy będę mogła zrealizować to szkolenie. Do tej pory nie miałam okazji być realizatorką programu „Ku dorosłości”, mimo, iż jestem do tego przygotowana. Bardzo bym chciała zrobić to jak najszybciej. Myślę, że to dobry program.

Co szczególnie utkwiło Pani w pamięci w trakcie szkolenia lub w ramach poszkoleniowych refleksji? Co było największą wartością, którą Pani wyniosła ze szkolenia?

Z jednej strony były to informacje organizacyjne przekazywane przez prowadzących, a z drugiej anegdota dotyczące pracy, czyli co się sprawdzało, a co nie. Było widać, że są to osoby, które mają bardzo duże doświadczenie zawodowe, że świetnie czują się w pracy z młodymi ludźmi i są merytorycznie bardzo dobrze przygotowane zarówno do pracy z młodzieżą, jak i z profesjonalistami. Miałam takie wrażenie, że w lekki, ale przy tym merytoryczny sposób dzielą się swoją wiedzą.

Wartościowe było też to, że mieliśmy dużo przestrzeni, aby dzielić się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Prowadzący uważnie słuchali uczestników. Myślę, że udział w szkoleniu, przy jednoczesnej realizacji zadań skierowanych do młodzieży, sprawia, że można to poczuć lepiej. Możliwość przegadania niektórych rzeczy z innymi specjalistami to jest coś, co mocno wzmacnia wartość szkolenia.

Bardzo ważne jest dla mnie to, że po tym szkoleniu czuję się w pełni przygotowana, aby realizować ten program, mimo że sama go nie tworzyłam, a byłam tylko uczestnikiem szkolenia.



Otrzymaliśmy też bardzo wartościowe materiały. Broszury, które zawierają program przygotowany od A do Z, to właściwie jest gotowiec. Bardzo ważne jest dla mnie to, że ja po tym szkoleniu właściwie czuję się w pełni przygotowana, aby realizować ten program, mimo że sama go nie tworzyłam, a byłam tylko uczestnikiem szkolenia.

Już otwierając broszurę, wiem, co i jak robić. Od razu mam pomysł, jak dobrać ćwiczenia, których jest więcej niż czasu na ich realizację. Wybór ćwiczeń pozwala dopasować je do aktualnej sytuacji w grupie i do jej potrzeb.

Czy Pani zdaniem takie spotkania szkoleniowe są potrzebne? A może wystarczyłoby kompendium wiedzy właśnie w postaci broszury?

Ta broszura jest bardzo dobrze przygotowana i zawiera wszystkie niezbędne informacje, jednak na papierze nie da się umieścić wszystkiego. Spotkanie z realizatorem, który opowie ze swojej perspektywy, co się sprawdzi, a co nie, w jaki sposób warto robić pewne rzeczy, co jest najbardziej przydatne - to jest dopełnienie. Myślę, że możliwość spotkania z trenerami to jest coś, czego nie zastąpi żadna kartka papieru.

Co dał Pani udział w tym projekcie?

Myślę, że zdecydowanie wzmocnienie i większą pewność pracy z młodzieżą, a także dobry materiał do podejmowania działań. Broszura i przebieg szkolenia, realizowanie całego

programu „Ku dorosłości” to jest bardzo duży zasób. Nawet inspirowanie się poszczególnymi jego elementami to już jest coś, co w pracy z młodymi ludźmi jest bardzo przydatne. Mimo, że w swojej działalności jeszcze nie realizowałam w całości tego programu, mocno inspirowałam się jego fragmentami i ćwiczeniami.

W takim razie jak elementy programu przełożyły się na Pani pracę z młodzieżą?

Mam wrażenie, że to naprawdę świetnie działało. Moim zdaniem ćwiczenia, które wykorzystałam nie bez powodu są opatrzone tytułem: „Ku dorosłości”. To były ćwiczenia, które działały, sprawdziły się u innych osób i mam wrażenie, że to jest dobry materiał do wykorzystania w pracy z młodym człowiekiem.

Wykorzystałam jedno z ćwiczeń integracyjnych, które było pokazane na szkoleniu i w momencie, w którym wykonałam je pierwszy raz, miałam poczucie, że zostanie ze mną na długo. Od tamtej pory robiłam je z grupami, które się dobrze znają, jak i takimi, które składały się z nieznanymi sobie uczestników. Miałam wrażenie, że w jednym i w drugim przypadku działa ono w sposób otwierający, pozwala też poznać siebie, czasem nawet z innej perspektywy.

Niektóre z ćwiczeń zawartych w programie „Ku dorosłości” warto realizować w zaplanowanym trybie. Wykorzystanie ich bez szerszego kontekstu, bardzo by je zubożyło. Są po prostu takie ćwiczenia, które są pomocne w pracy z różnymi grupami i na różnych etapach ich rozwoju.

Trening umiejętności społecznych w praktyce szkolnej

5

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Fundacja Nowoczesnej Edukacji

www

nowoczesnaedukacja.com.pl

facebook

fb.com/fundacjanowoczesnejedukacji

słowa kluczowe

TUS z robotyką i programowaniem robotów LEGO

Dla kogo?

Adresatami projektu są nauczyciele, którzy zdają sobie sprawę z problemów psychicznych dzieci spowodowanych przez ponad dwuletnią pandemię i wynikającej z tej sytuacji potrzeby wsparcia uczniów w zakresie umiejętności społecznych. Celem projektu jest wyposażenie nauczycieli prowadzących zajęcia z dziećmi z klas 1-3 szkoły podstawowej w nowe metody i narzędzia pracy pedagogicznej wykorzystujące metodę TUS zarówno na lekcjach realizujących program szkolny, jak i na zajęciach dodatkowych.

Co zrobiliśmy?

Celem projektu było zmniejszenie skutków psychologicznych pandemii, podniesienie kompetencji społecznych uczniów, wyposażenie ich w umiejętności pozwalające łatwiej nawiązywać relacje społeczne i budować przynależność do grupy. W efekcie niwelować poczucie izolacji i niepewności, obniżyć poziom stresu i agresji. Efekty prowadzonych metodą TUS zajęć motywują nauczycieli i dzieci do stosowania tych narzędzi w praktyce.

Aby osiągnąć zamierzony skutek przeprowadziliśmy następujące działania: przeszkolenie nauczycieli, którzy chcą realizować nasz program samodzielnie; zaprezentowanie im, jak efektywnie można wykorzystać metodykę TUS w czasie wszystkich zajęć szkolnych. Szkolenie zostało uzupełnione 5 cyklicznymi webinarium umożliwiającymi wymianę doświadczeń oraz upowszechnianie dobrych praktyk. Przygotowaliśmy też 5 modelowych filmów wspierających ćwiczenie umiejętności tusowych w klasie oraz przygotowaliśmy i udostępniliśmy 10 scenariuszy zajęć jako inspirację do tworzenia własnych.

↓ **Pobierz scenariusze zajęć oraz obejrzyj filmy modelowe**

W ramach projektu przeprowadzono także cykl zajęć TUS (14 spotkań). Cztery z nich to zajęcia uzupełnione robotyką z wykorzystaniem klocków LEGO. Jest to metoda stosowana przez naszą Fundację od trzech lat, wspierająca dzieci z klas 1-3 w rozwiązywaniu ich problemów dotyczących funkcjonowania w grupie rówieśniczej i środowisku domowym. Podczas przeprowadzonych przez nas warsztatów dzieci poznawały nowe umiejętności społeczne, które następnie utrwały podczas wspólnej pracy na zajęciach z robotyki. W ramach projektu proponujemy zastąpienie

części robotycznej, która służyła nam do generalizacji umiejętności społecznych innymi aktywnościami stosowanymi przez nauczycieli np. drama, zajęcia plastyczne, gry planszowe.

Zarówno z oceny wychowawców, jak i z naszych obserwacji, wynika, że uczestnicy zajęć TUS z LEGOROBOTYKĄ znacząco podnieśli umiejętności związane z komunikacją, mówieniem o swoich emocjach, potrzebach, przeciwstawianiem się zachowaniom agresywnym, a także panowaniem nad swoimi emocjami. Nauczyli się poszukiwania kompromisu i umiejętności współpracy. Poprawiła się też ich samoocena i sprawczość. Uczestnicy zajęć dowiedzieli się, gdzie mogą szukać pomocy w sytuacjach dla nich trudnych. W opiniach wychowawców dzieci próbują stosować poznane umiejętności na co dzień. Projekt był wysoko oceniony przez dyrektorów szkół i praktycznie każda placówka była zainteresowana kontynuacją zajęć w kolejnym roku szkolnym. Dla nas kluczowym jest jednak przygotowanie nauczycieli do prowadzenia podobnych zajęć na lekcjach, ponieważ w długofalowej perspektywie daje to możliwość wprowadzenia TUS na stałe do praktyki szkolnej.

↓ **Pobierz materiały szkoleniowe**





Początkowo towarzyszyły nam obawy związane z brakiem zainteresowania naszym pomysłem wśród nauczycieli. W obiegowej opinii jest to grupa bardzo trudna do współpracy, przeciążona obowiązkami, niedoceniana, obarczona papierologią. Uważa się również, że jest niechętna do podejmowania nowych obowiązków, czy uczestniczenia w kolejnych szkoleniach, jeśli nie wpływają one bezpośrednio na awans zawodowy. Dzięki efektywnym działaniom informacyjnym i rekomendacjom z placówek, które rozpoczynały z nami współpracę, ale też korzyściom płynącym z proponowanych narzędzi TUS, projekt został przez osoby uczestniczące w nim uznany za potrzebny. Frekwencja na webinarium wyniosła zawsze ponad 90 proc. Zgłaszano dodatkowe osoby jako uczestników spotkań online.

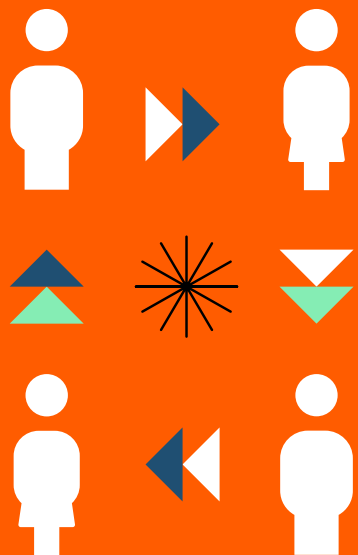
Jak sprawdziliście, że to działa?

Na początku cyklu zajęć i po jego zakończeniu przeprowadzana jest ankieta ewaluacyjna, która określa postępy dotyczące zachowań społecznych dzieci. Zmianę w zachowaniu uczniów zauważają także nauczyciele, zwłaszcza Ci, którzy asystują podczas warsztatów prowadzonych przez Fundację Nowoczesnej Edukacji, a następnie naprowadzają dzieci, by w sytuacji trudnej wykorzystywały nabyte umiejętności społeczne. Mamy świadomość, że nasze zajęcia to dopiero rozpoczęcie procesu, dlatego tak bardzo zależy nam na systematycznym stosowaniu tej metody, a przede wszystkim na upowszechnieniu jej wśród rodziców i wychowawców.

Powody do dumy

Bardzo ważnym elementem ćwiczenia umiejętności społecznych jest praktykowanie poznanych zachowań na każdej lekcji, przerwie, w świetlicy, co implikuje obecność i współpracę wychowawcy na zajęciach. Specjaliści którzy wchodzi na zajęcia do klas (logopeda, psycholog, terapeuta SI, reedukator, rehabilitant, pedagog) też zauważają ogromną poprawę relacji rówieśniczych i reakcji dzieci na sytuacje dla nich trudne oraz umiejętność spontanicznego rozwiązywania konfliktów. Mam również informacje od rodziców, że ich pociechy zwracają im uwagę, np. w kolejce w sklepie: „Poczekaj, weź głęboki oddech, dasz radę!”. Rodzice są zachwyceni nowymi umiejętnościami dzieci i bardzo często o tym mówią. Wychowawcy klas, w których projekt nie jest jeszcze realizowany, zazdroszczą i czekają na możliwość wdrożenia metody TUS.

Fundusz Pomocowy bardzo wspiera organizacje, daje beneficjentom dużo swobody i ufa nam. To była dla nas nowość, gdy rozpoczynaliśmy pierwszy projekt. Takie relacje pomagają w tworzeniu projektów trudnych, obarczonych ryzykiem. Cieszymy się, że jesteśmy w gronie organizacji pozarządowych współpracujących z Funduszem Pomocowym. Dzięki udziałowi w spotkaniach sieciujących zaczynamy ze sobą współpracować. Bycie w grupie podobnych nam organizacji, mobilizuje do dalszego, odważnego działania i realizacji niestandardowych, autorskich projektów.



Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Metoda TUS wg koncepcji Arnolda Goldsteina zaczęła być stosowana na świecie już w latach 70. XX wieku. Podstawowe założenia tego podejścia, zakładają, że:

1. Trudne i agresywne zachowania ucznia traktowane są jako zachowania wyuczone. Nauka alternatywnych zachowań może zmienić niepożądane zachowania ucznia.

2. Przyjęte założenie deficytu umiejętności zakłada, że uczeń nie posiada lub słabo opanował umiejętności społeczne. Takie podejście pozwala nauczycielowi nie traktować niewłaściwego zachowania dziecka jako celowego i złośliwego działania, tylko zakłada, że uczeń nie wie, jak ma się zachować w danej sytuacji.
3. Nauka umiejętności społecznych odbywa się poprzez odpowiedzi wizualne – umiejętności są rozpisane na kroki.
4. Uczestnicy uczą się w sposób aktywny, czyli poprzez odgrywanie ról, scenek, w których ćwiczą wybrane umiejętności. Trening Umiejętności Społecznych jest metodą, w której uczeń systematycznie

ćwiczy zachowania, które pomogą mu sprawnie funkcjonować w środowisku szkolnym.

Nasza Fundacja wzbogaciła zajęcia TUS o dodatkowy motywator, czyli robotykę z LEGO. Podejście to jest stosowane od wielu lat w Stanach Zjednoczonych w pracy pedagogicznej z dziećmi z zespołem Aspergera, czyli mającymi m.in. nasilone kłopoty z relacjami społecznymi i kontrolą emocji. Autorami koncepcji wykorzystania klocków LEGO do ćwiczenia umiejętności społecznych dzieci ze spektrum autyzmu są naukowcy z kliniki Y.A.L.E. w Cherry Hill w stanie New Jersey oraz z Uniwersytetu Cambridge: Daniel B. Legoff, Ginna Gomez De La Cuesta, Simon Baron-Cohen.





Innowacyjne zajęcia edukacyjne dla dzieci

Fundacja Nowoczesnej Edukacji od 10 lat wspiera rozwój dzieci i młodzieży prowadząc zajęcia edukacyjne, głównie z robotyki i programowania. Od 2020 roku, wykorzystując nasze doświadczenia w dziedzinie robotyki i doskonalenia kompetencji miękkich, rozszerzyliśmy działania o wsparcie pedagogiczno-psychologiczne. Opracowaliśmy nowatorski program zajęć TUS (Trening Umiejętności Społecznych) z legorobotyką dla dzieci w wieku 7-10 lat. Zajęcia prowadzimy w klasach głównie dla uczniów zagrożonych wykluczeniem, uzależnieniami, z orzeczeniami i sprawiającymi trudności wychowawcze. Organizujemy także zajęcia dla dzieci cudzoziemskich adaptujących się do polskich warunków. W ciągu 3 lat przeprowadziliśmy kilkunastotygodniowe cykle zajęć dla ponad tysiąca dzieci. Nasze działania wzbogacamy sukcesywnie o szkolenia dla nauczycieli, a w 2023 roku także o spotkania z rodzicami uczestników zajęć.

Celem naszej działalności jest propagowanie metody TUS, tak by była ona stosowana na co dzień. Z tą myślą przygotowaliśmy 12 scenariuszy pt.: „TUS z LEGOROBOTYKĄ” oraz kolejnych 10 pt.: „Wykorzystanie TUS podczas

realizowania programu szkolnego w klasach 1-3”. Mają one inspirować nauczycieli do opracowywania własnych scenariuszy i zachęcić do stosowania metodyki TUS w codziennej pracy z uczniami.

W roku szkolnym 2022/2023 przeprowadziliśmy szkolenie (16 godz.) dla nauczycieli przedшкоlnych i wczesnoszkolnych pt.: „ Jak uczyć programowania i robotyki dzieci w klasach 1-3 - realizując jednocześnie podstawę programową z różnych przedmiotów”. Przekazaliśmy 50 scenariuszy prezentujących nauczycielom, w jaki sposób zajęcia z programowania mogą wspierać umiejętności komunikacyjne i relacje w grupie.

W roku 2020 Fundacja Nowoczesnej Edukacji zakończyła realizację dwóch trzyletnich projektów w ramach poddziałania 3.2 Polska Cyfrowa: „Programujemy Kielecki” i „Programujemy Tarnowski”. Przeprowadziliśmy szkolenia dla 400 nauczycieli i wsparliśmy ich merytorycznie w przeprowadzeniu przez nich warsztatów z programowania dla 4 tys. dzieci.

Przekazaliśmy 50 scenariuszy prezentujących nauczycielom, w jaki sposób uczyć programowania robotyki i programowania w klasach 1-3, a jednocześnie wspierać umiejętności komunikacyjne i relacje w grupie.

To nie są kolejne zajęcia do odhaczenia



Rozmowa z **Anną Rak**

Nauczycielka klas 1-3, pedagog, autor scenariuszy TUS, po szkoleniu TUS oraz szkoleniu wewnętrznym Fundacji Nowoczesnej Edukacji, edukator LEGO

Co sprawiło, że zdecydowaliście się realizować tak innowacyjny projekt?

Dołączyłam do tego projektu, dlatego że: po pierwsze jest wyjątkowy, a po drugie łączy to, czego bardzo potrzeba z tym, co się lubi. Aktywność, która wydaje się przyjemna, przy okazji jest bardzo wartościowa społecznie i edukacyjnie.

Radzenie sobie ze wszystkimi trudnościami na jakie napotykamy, jest dla uczniów bardzo trudne, szczególnie przy tak wielu narzędziach komunikacji i brakach umiejętności społecznych. Coraz trudniej nawiązać im relacje. Te zajęcia są podwaliną do współpracy i budowania kontaktów międzyludzkich na całe życie.

Jak w takim razie łączyć te dwa obszary: naukę umiejętności miękkich i klocki LEGO?

Dopasowujemy umiejętności miękkie do zajęć z wykorzystaniem klocków LEGO i robotyki. Jeżeli mamy w planach doskonalenie, na przykład, umiejętności radzenia sobie ze zło-

Kompetencje miękkie to jedne z najważniejszych umiejętności, w które możemy wyposażać dzieci.

ścią czy proszenia o pomoc, to tak dobieramy robotę i aktywności związane z klockami, żeby stworzyć jak najwięcej okazji do ich ćwiczenia.

Uczniowie zazwyczaj radzą sobie świetnie w czasie zajęć ogólnych. W sytuacji spontanicznej, w której czegoś brakuje, może pojawić się złość, że coś nie wychodzi, a przecież takie rzeczy też się zdarzają. Jednak zawsze efekt końcowy jest pozytywny. W trakcie wykonywania zadania często aranżujemy problemy, trudności, które trzeba rozwiązać. To skłania uczniów do refleksji, co mogli zrobić lepiej. W czasie podsumowania zajęć mówimy – „to zrobiłeś świetnie”, „to zrobiłeś tak i tak”, „a tutaj, co mógłbyś zrobić lepiej, zastanów się”. Takie podejście umożliwia analizę.

Czym właściwie jest trening umiejętności społecznych?

Trening umiejętności społecznych głównie kojarzy się z problemami w zachowaniu, ale jest to też brak otwartości na innych, problemy z mówieniem o sobie i docenianiem własnych wartości czy też komplementowaniem siebie i innych.

W społeczeństwie istnieje opinia, że to jest korygowanie i naprawianie tego, co się popsło, a to wcale tak nie jest. Tak naprawdę trening umiejętności społecznych to jest budowanie pewnych umiejętności w różnym zakresie. Bardzo często zdarzają się dzieci, które nie potrafią nawiązać przyjaźni, otworzyć się na innych, wypowiadać się na forum grupy, bo się boją oceny. To także odkrywanie siebie, budowanie własnej wartości i sprawczości. Uczenie się mechanizmów i sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach – pominięcia, przegranej, a nie tylko wtedy, gdy pojawia się złość czy frustracja.

Bardzo często okazuje się, że kiedy ktoś ma trudność w jednej dziedzinie, w innej błyszczy i pomaga innym. Dynamika grupy fantastycznie oddziałuje na takie zajęcia.

Zajęcia dla dzieci prowadzicie w kompleksowy sposób co najmniej w duecie (edukator i psycholog) lub w gronie kilku specjalistów, zwracając uwagę na te wszystkie aspekty, o których rozmawialiśmy. Czy w takim razie

jeden nauczyciel jest w stanie efektywnie wykorzystać tę metodę na swoich lekcjach?

Patrząc z perspektywy klas młodszych czy przedszkoli – tam jest jeden nauczyciel, który zna wszystkich uczniów, ich potrzeby i to jest jego przewaga nad zewnętrznymi edukatorami.

Często rezygnuje się z warstwy społecznej. A szkoda. Tak naprawdę, kiedy we wrześniu np. wychowawca zaplanuje sobie określone oddziaływania i wprowadzi je do programu danego przedmiotu, omawianej lektury, organizacji wydarzenia, to da się to realizować na bieżąco.

Wiem, że nie da się realizować wszystkiego. Jednak nabywając takie doświadczenie, z roku na rok będziemy w stanie zrobić coraz więcej. Aspekty TUS-owe możemy wpleść w omawianie lektury na lekcji języka polskiego czy w trening podczas lekcji WF-u. Wtedy też pojawiają się sytuacje, które są dla dzieci trudne. Jeśli przystąpimy do realizacji danego zadania po omówieniu, jak się można zachować w danej sytuacji, może i stracimy trochę lekcji, ale kiedy dobrze rozdysponujemy czas, to zrealizujemy zarówno podstawę programową, jak i elementy treningu umiejętności społecznych. Dzięki temu wykształcimy w uczniach kompetencje miękkie, które są szalenie ważne w tak szybko zmieniającym się świecie. Część umiejętności i wiedzy, których uczymy się w szkole, jest totalnie zbędna, ale umiejętność pracy w zespole, rozwiązywania konfliktów,

Część umiejętności i wiedzy, których uczymy się w szkole, jest totalnie zbędna, ale umiejętność pracy w zespole, rozwiązywania konfliktów, podnoszenia się po porażkach zawsze się nam przyda.

podnoszenia się po porażkach zawsze się przyda. Ważna jest konsekwencja w stosowaniu metody TUS i jak największa generalizacja umiejętności w różnych sytuacjach. Wtedy będą efekty.

Co na temat Waszego projektu mówią jego młodzi odbiorcy?

Opinie są bardzo pozytywne. Część dzieci zostawała dłużej w szkole specjalnie na nasze zajęcia. W jednej ze szkół robiłam dwie edycje i na drugich zajęciach znalazła się właściwie cała grupa z pierwszych. Dla nich to było super wydarzenie. Mówili: „Tak długo na Państwa czekaliśmy”, „Tak długo Was nie było, dlaczego?”.

Jest też dużo entuzjazmu. Bardzo fajnie patrzeć na radość dzieci. To nie są kolejne zajęcia do odhaczenia, ale zajęcia, na których chcą być. Kiedy się wdrożą, mówią o swoich

pragnieniach, o tym, co by chcieli dzisiaj zrobić. Kiedy okazywało się im chęć współpracy, ich motywacja rosta. Oni chcieli z nami być, pracować, co jest szczególnie cenne w trakcie pracy z trudnymi emocjami.

Na takich zajęciach nabiera się do siebie wyjątkowego zaufania, bo mówi o emocjach i trudnościach. My też mówimy, że mamy gorszy dzień albo że jesteśmy na coś zły. Dzięki temu dzieci widzą, że dorośli potrafią mówić o uczuciach. Dzieci często doświadczają różnych emocji, ale czują się w tym odosobnione, myślą, że tylko one tak mają. Dobrze, jak widzą, że ktoś ma podobnie i można o tym porozmawiać.

Co jeszcze powinniśmy wiedzieć o treningu umiejętności społecznych?

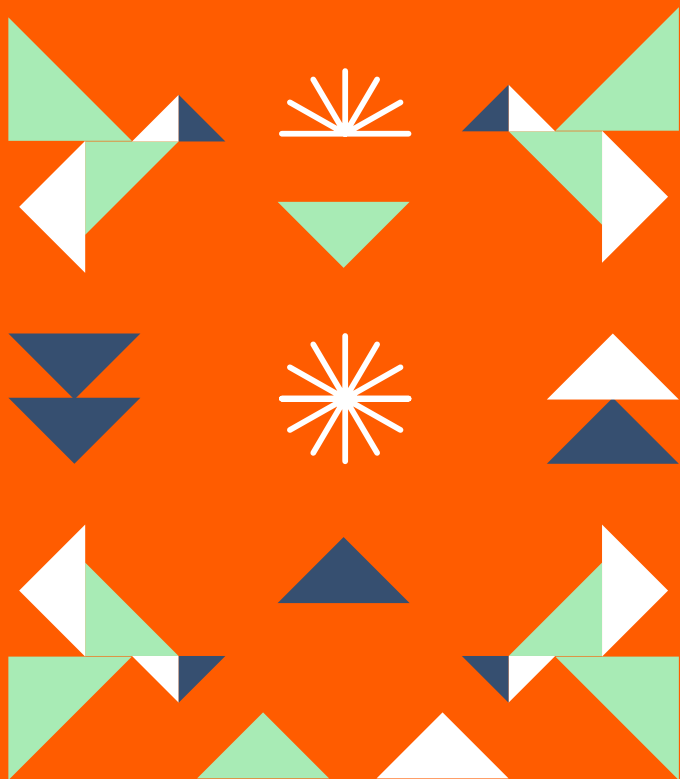
Na efekty treningu umiejętności miękkich trzeba cierpliwie poczekać. Najlepiej żeby wszyscy wiedzieli, o co w tym chodzi i że nie jest to strata czasu. Na kształtowanie umiejętności miękkich wpływają także rodzice, ich świadomość i podejście. Jeśli myślą w taki sposób: „W klasie mojego dziecka nie przerbiono do końca tabliczki mnożenia, a w innej klasie już tak”, mimo tego, że my omówiliśmy w tym czasie wiele wartościowych tematów, to warto uświadomić im, jak ważne są społeczne aspekty życia. Kompetencje miękkie to jedne z najważniejszych umiejętności, w które możemy wyposażać dzieci.



Spokojnie, to tylko ćwiczenia

6

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Stowarzyszenie Kultury Niefizycznej

www niefizyczni.pl

facebook fb.com/spizarniakulturalna

słowa kluczowe relaksacja, edukacja artystyczna

Dla kogo?

Dzieci i młodzież oraz ich nauczyciele, animatorzy i wychowawcy. Uczestnikami projektu były dzieciaki, które nie zostały objęte w szkole czy w domu wsparciem psychologiczno - pedagogicznym w związku z pandemią i izolacją. Jest to również grupa, którą najczęściej traktuje się jako zbyt młodą na poważne rozmowy. Dzieci nie mają szansy opowiedzieć o swoich emocjach i przeżyciach.

Co zrobiliśmy?

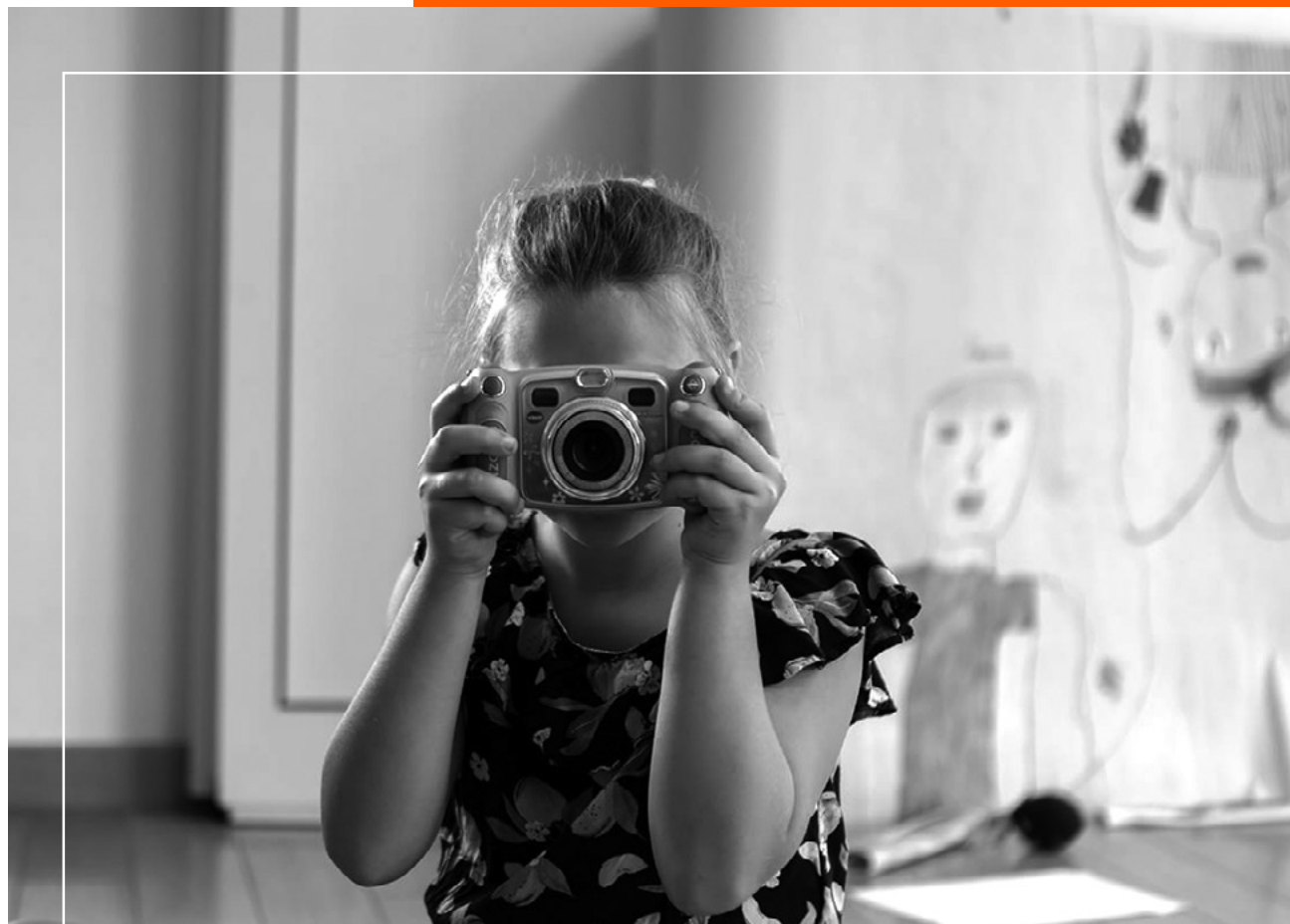
Naszym celem było stworzenie pakietu narzędzi i materiałów, które umożliwią, poprzez wspólne działanie, pracę nad poprawą samo-poczucia dzieci, ich kondycji psychofizycznej oraz redukcję stresu. W efekcie pozwoli im to osiągać lepsze wyniki w nauce oraz rozwinię kompetencje miękkie – pomijane w edukacji szkolnej. Animatorzy, wychowawcy, nauczyciele, trenerzy poszukują nowych narzędzi, inspiracji, rozwiązań. W naszych materiałach znajdują kompleksową propozycję na długi okres współpracy z grupą lub pomysły na spora-

dyczne spotkania. W ramach dobrych praktyk powstały: e-book, tutoriale, scenariusze zajęć oraz animacje zachęcające do ćwiczeń relaksacyjnych. Każde z nich może funkcjonować oddzielnie lub być w dowolny sposób łączone, w zależności od potrzeb odbiorców.

E-book to rodzaj dziennika, zbiór 30 zadań, z którego samodzielnie mogą korzystać młodzi odbiorcy. Ułożony jest graficznie w formie kamiennej, kolorowej ścieżki, pogrupowanej kolorystycznie pod kątem problemu czy tematyki. Każdy kamyk to propozycja jednego zadania. Przewodnikami są młode osoby, które językiem swojego pokolenia zachęcają do działań. Pomiędzy zadaniami zamieszczone są filmiki zachęcające do ćwiczeń oddechowych, które można wykonać w domu, klasie, w trakcie trudnego sprawdzianu czy podczas podróży. Wystarczy mieć przy sobie telefon lub komputer.



Ćwiczenia, tutoriale oraz materiały dla nauczycieli można pobrać ze strony projektu



stywać je rozłącznie. Są to tutoriale oraz scenariusze zespołowych działań do stworzenia graffiti lub animacji poklatkowej. Zakładamy, że edukacja to holistyczna praca z dzieckiem, a samopoczucie i samoocena są kluczowe dla osiągnięcia sukcesów edukacyjnych. Scenariusze i materiały umożliwią edukatorom wzmocnienie rozwoju dzieci w wielu obszarach. Ważna jest dla nas praca nad poprawą kompetencji społecznych, umiejętnością bycia w grupie i współpracy z innymi poprzez wspólne działania, a przede wszystkim udział w zajęciach integracyjnych. Materiały są tak zaprojektowane, aby bazowały na bezpłatnych, prostych narzędziach lub łatwo dostępnych materiałach, tak aby nikogo nie wykluczać.

Obawiamy się, oddając nasze narzędzia w ręce nauczycieli, że efekty końcowe prac dzieci będą poddawane ocenie. Chcielibyśmy z całą mocą zaznaczyć, że edukacja artystyczna, szczególnie ta, która ma na celu pomoc, ocierająca się o obszar arteterapii, nie może być poddana jakiegokolwiek punktacji czy rywalizacji, bo jest to sprzeczne z jej celem.

Jak sprawdziliście, że to działa?

Zebrałe pomysły mieliśmy możliwość wykorzystać nie tylko w trakcie edycji Funduszu Pomocowego 2020, kiedy to z grupą dzieci i młodzieży, świeżo po lockdownie pracowaliśmy na warsztatach. W 2022 roku, po wybuchu wojny w Ukrainie, prowadziliśmy

Edukacja to holistyczna praca z dzieckiem, a samopoczucie i samoocena są kluczowe dla osiągnięcia sukcesów edukacyjnych.

warsztaty integracyjne dla 150 dzieci polskich i ukraińskich. Pudełka, wspólne tworzenie graffiti, piosenek i filmików okazały się dobrym sposobem na przełamywanie barier językowych i kulturowych, a niektóre ćwiczenia z dziennika bywały ratunkiem, gdy pojawiały się trudne emocje związane z tęsknotą i lękiem. W roku 2023 zrealizowaliśmy projekt pt.: „Lato w teatrze – Pamięć rzeczy”. Dzieciaki same tworzyły scenariusze filmów, spektakli, recyklingując różne materiały od kartonów po skarpetki, dając tym rzeczom nowe życie, własny głos i emocje. W czasie roku szkolnego prowadzimy Spizarnię Kulturalną – zajęcia artystyczne łączące różne dziedziny, a ich pointą są koncerty, spektakle i teledyski tworzone do własnych piosenek.

Powody do dumy

Dzięki Funduszowi Pomocowemu powstało nowe logo, ciesząca nas swoją grafiką strona internetowa, na której dostępne są nasze materiały i wspomnienia z minionych działań. To dla nas nowy ład, z którego odkrywania ogromnie się cieszymy. Zdobywanie w czasie szkoleń z funduszu takich umiejętności, jak, na przykład: tworzenie materiałów do mediów



spotecznościowych czy kampanii reklamowych, to budowanie potencjału dla naszych działań.

Spizarnia Kulturalna otrzymała też laur – Perta Kultury województwa mazowieckiego, natomiast innowacja edukacyjna pt. „Wszystko gra” otrzymała wyróżnienie w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja i Rozwój – POPOJUTRZE 2.0 – Kształcenie.

Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Opieramy się na badaniach nad edukacją i jej odbiorcami, które jasno pokazują, że współczesny uczeń wymaga nowego podejścia i zaproponowania nowych metod i narzędzi.

Dużą uwagę przywiązujemy do działań artystycznych w kontekście ogólnego rozwoju dzieci i młodzieży. Uważamy, że każdy kontakt

ze sztuką, niezależnie od poziomu uzdolnień czy predyspozycji, ma dla człowieka ogromne znaczenie, rozwija wyobraźnię przestrzenną, współpracę obu półkul mózgu oraz tworzy połączenia neuronalne, co potwierdzają badania.



Wystąpienie na TEDex –
Anita Collins, Jak gra
na instrumencie wpływa
na mózg

Nasze materiały dostosowane są do potrzeb współczesnego ucznia. Od kilku lat obserwujemy zmiany zachodzące w dzieciach, wynikające z pojawienia się w ich życiu nowoczesnych technologii. Badania potwierdzają, że dzieci mają już inaczej zbudowany mózg i praca z nimi wymaga innego podejścia.



**Stowarzyszenie
Kultury
Niefizycznej**

Pożytkujemy naszą energię tworząc

Małe miejscowości i ich lokalne społeczności to cel naszych działań. Edukacja artystyczna to nasz najmocniejszy punkt. Spełniamy marzenia dzieci i młodzieży, które mają utrudniony dostęp do dużych ośrodków kultury. Działaliśmy na Pomorzu, skąd pochodzi część członków założycieli. Od 10 lat pracujemy w gminie Tarczyn, gdzie prowadzimy warsztaty artystyczne pod nazwą Spizarnia Kulturalna / Spizarnia Musicalowa. W czasie pandemii w ramach projektu „Kultury w sieci” stworzyliśmy edukacyjny serial muzyczny pt.: „Lufcik”, który miał pomagać dzieciom w radzeniu sobie z emocjami i sytuacją izolacji. Potem powstał pomysł na „Spokojnie, to tylko ćwiczenia”, czyli zbiór zajęć i pomysłów na radzenie sobie ze skutkami lockdownu, uwalnianie emocji, wspomnień i spokojne nawiązywanie relacji rówieśniczych po pandemii. Jednocześnie, jako grupa nieformalna, zrealizowaliśmy wyróżnioną innowację pt. „Wszystko gra” - pakiet lekcji muzycznych dla edukacji wczesnoszkolnej.

Najważniejsze są dzieciaki



Rozmowa z **Agatą Wardą**

Prezeska Stowarzyszenia Kultury Niefizycznej



Na Waszej stronie: cwiczenia.niefizyczni.pl znajduje się obszerny materiał do pracy dla uczniów i edukatorów – scenariusze zajęć, ćwiczenia, filmy, mapy myśli. Skąd pomysł na materiały i ich bardzo ciekawą, nieszablonową formę?

To nie była prosta inspiracja. Miałymy na to pomysł pisząc projekt, ale w międzyczasie stworzyliśmy innowację muzyczną pt.: „Wszystko gra” dedykowaną dzieciom i edukatorom. W związku z tym, co przeszliśmy na naszej projektowej drodze z „Wszystko gra”, nasz pomysł na „Spokojnie, to tylko ćwiczenia” „przekoziółkował”. Wiedzieliśmy, że nie możemy już zrealizować tego pomysłu, który miałyśmy na starcie. To byłoby cofanie się.

Naszą inspiracją była tutorka, Laura Piotrowska, która na szkoleniu FED, podała nam kilka haseł płynących prosto z serca, typu: to co dla dzieci (na różnych etapach rozwoju) jest ważne to to, żeby świat był bezpieczny i piękny. To były stwierdzenia, które nas poruszyły. Wydają się być oczywiste, ale w kontekście tego, w jakim stanie są dzieciaki obecnie (a pracujemy z nimi

na co dzień w różnych grupach społecznych), to te zdania pomogły nam przejść przez naszą „kładkę”. Wtedy już wiedzieliśmy, że to musi być jakaś droga, przez którą te dzieciaki muszą samodzielnie przejść i że musimy stworzyć narzędzie, które da im taką możliwość. I my nie możemy ich prowadzić. Musimy znaleźć przewodników z ich grupy wiekowej. Na naszej stronie są nimi Zuzia i Kostek. Poza tym zależało nam, żeby ten materiał był piękny i interaktywny, żeby on ich po prostu przekonywał.

Skoro głównymi odbiorcami projektu jest młodzież, dlaczego na stronie znajdziemy także materiały dla nauczycieli?

Najważniejsze są dzieciaki. Tylko, że do dzieciaków można trafić poprzez nauczyciela, edukatora, świadomego rodzica. Mamy taką nadzieję, że jeżeli młody odbiorca sam do tego trafi, będzie się tym dzielił z innymi. Jednak myślę, że większy wpływ ma nauczyciel, który bezpośrednio kontaktuje się z kilkunasto- czy kilkudziesięciuosobową grupą, w zależności od tego, w jakim miejscu prowadzi zajęcia.

To, co my zauważamy u dzieciaków, to poczucie, że w szkole nic się nie zmieni, że nie ma sensu iść do szkolnego pedagoga, że nam – dorosłym – nie ufają.

Przygotowane przez nas ćwiczenia są opracowane w taki sposób, aby dzieciaki mogły same je wykonywać, ale też, aby można je było robić w klasie, w grupie.

Naszym zamysłem było wytyczenie drogi. Każde pojedyncze ćwiczenie to jeden kamień do pokonania na swojej drodze. Przejście przez wszystkie moduły z zadaniami w różnej formie symbolizuje przebytą drogę, a każde ćwiczenie ma być dziennikiem z tej podróży. Natomiast dla edukatorów mamy scenariusze zajęć, w których mogą dużo zmienić, a nawet poprowadzić zajęcia w zupełnie inny sposób. Mamy dla nich też materiały w formie tutoriali. Dzięki temu mogą urozmaicić zajęcia poprzez takie proartystyczne działania jak np. wspólne tworzenie graffiti czy wzajemne odrysowywanie się na jednej wspólnej ogromnej rolce papieru.

Jak Wasze doświadczenia pracy z młodzieżą przełożyły się na projekt i stworzone materiały?

Te materiały są po to, aby sobie różne sprawy uzmysłowić, zobaczyć, że jeśli jesteśmy konsekwentni, mamy wpływ na zmianę. To, co

my zauważamy u dzieciaków, to poczucie, że w szkole nic się nie zmieni, że nie ma sensu iść do szkolnego pedagoga, że nam – dorosłym – nie ufają. Tworzy się w nich wyuczona bezradność, czyli schemat: próbujesz coś zrobić, ale dorosły nie reaguje, a towarzystwo, które Cię nęka, ciągle to robi. Kiedy coś się wydarza, reaguje policja, a nękanie schodzi do podziemia. Dlatego część dzieciaków opowiedziała mi, że ktoś odszedł ze szkoły i zaczął edukację domową, bo otrzymywał wiadomości od kolegów o treści: „Zabij się”. To, że te dzieciaki kończą lekcje i wychodzą ze szkoły nie oznacza, że wychodzą też ze szkolnego bagienka. My wychodząc ze szkoły kończyliśmy ten temat i szliśmy do innego środowiska, które być może było dla nas bardziej przyjazne. Nawet, jeśli coś się wydarzyło w szkole, emocje opadały, a następnego dnia było nowe rozdanie. Tutaj nie, tu jest bicie piany na grupach, na WhatsAppie, na Messengerze. To są rzeczy, o których często my – dorośli nie dowiadujemy się w porę.

Narzędzie, które stworzyliśmy, ma im pomóc, żeby poczuli, że nie są z tym sami. Dlatego na końcu zamieszczamy numer Telefonu Zaufania. Te dzieciaki bardzo często są po prostu samotne. Nawet, jeżeli odkryją gdzieś dostępne narzędzia, zrobią te zadania, poznają swoje emocje, to i tak na pewnym etapie potrzebne jest wsparcie dorosłych. A czasami go nie ma. Dzieciaki żyją w różnych środowiskach – często mają albo zabieganych, nieobecnych rodziców, albo funkcjonują w rozbitych rodzinach.

**Miałymy wrażenie,
że wszystko jest
ważne – przeżycie,
walka o pracę i tak dalej,
ale nikt nie miał czasu,
żeby wysłuchać dzieci.**

**W naszej rozmowie sporo mówimy o drodze,
jaką ma do pokonania metody odbiorca, a jak
wyglądała Wasza projektowa droga?**

Były dwie fazy, które nazywam „fikotkami”. Pierwszy fikotek był jeszcze w czasie pandemii, kiedy napisaliśmy pierwszy projekt pt.: „Spokojnie, to tylko ćwiczenia”. Wtedy wszyscy byli zestresowani, żyli w globalnej „ambie” i generalnie tylko nas straszono. Nikt nie wiedział, co będzie, z tygodnia na tydzień zaskakiwano nas nowymi informacjami, a my nie wiedzieliśmy w jakiej formie przyjdzie nam przeprowadzić ten projekt, dlatego szykowałyśmy się na różne warianty – zajęć w mikrogrupach, zajęć online lub hybrydowych. Ostatecznie chwilę przed realizacją projektu dzieci zostały wypuszczone z domów.

Najważniejsza dla nas w tym wszystkim była kronika covidowa i to, co wspólnie stworzyliśmy. Chciałyśmy, aby dzieciaki zostały wysłuchane. Powiedziały, co im się tak naprawdę przydarzyło. Miałymy wrażenie,

że wszystko już jest ważne – przeżycie, walka o pracę i tak dalej, ale nikt nie miał czasu, żeby wysłuchać dzieci. Wszyscy trąbili, że źle się dzieje, że potrzebne są zmiany. Nikt jednak ich po prostu nie wysłuchał. To, co myśmy usłyszały w trakcie nagrań do kronik, to były niesamowite rzeczy i się okazywało, że te dzieci po raz pierwszy miały okazję o tym powiedzieć. Dzieci i młodzież (bo nasz projekt był w dwóch grupach wiekowych) pierwszy raz miały możliwość powiedzieć, jak się z tym wszystkim czuły, co się wydarzyło, że, na przykład, ktoś im umarł w tym czasie, za kimś tęskniły, czego się teraz obawiają, a co je cieszy. Prowadziłyśmy też zajęcia z jogi i mindfulness. Jednak najważniejsze było to, że dzieciaki mogły o tym opowiadać. Nie tylko słowami, ale również w formie animacji poklatkowej.

Na początku września 2021 roku zrobiliśmy piknik, który był zwieńczeniem pierwszej edycji naszego projektu. Potem zrobiliśmy drugą odsłonę. Jej efektem jest strona internetowa z materiałami dla młodzieży i edukatorów, która została opublikowana w sierpniu 2023 roku.

Jak Wasz projekt i Wasze materiały są odbierane przez edukatorów i młodzież?

Opinia uczestnika pierwszej edycji, który użyczył swojego wizerunku Kostkowi ze strony internetowej:

O projekcie dowiedziałem się od mamy. Nie miałem co robić w wakacje, więc postanowiłem pójść. Warsztaty polegały na nauce tworzenia animacji poklatkowych. Nauczyłem się na nich, jak obsługiwać dotąd nieznane mi programy do montażu. W trakcie trwania warsztatów było dużo pracy w grupie. Co ciekawe, uczestniczyło w nich kilka osób, które znam.

Gdyby warsztaty odbywały się jeszcze raz, chętnie bym na nie poszedł. Myślę, że warto realizować podobne zajęcia, bo mogą zainspirować i zachęcić uczestników do rozwijania się w tym kierunku.

Konstanty Krezymon

Jeśli chodzi o drugą edycję projektu to jedna z moich koleżanek-nauczycielek właśnie organizuje w swojej szkole tydzień zdrowia wykorzystując nasze materiały. Jest zachwycona tymi materiałami, a ja jestem bardzo ciekawa, jak zareagują na nie dzieciaki. Czekam na informację zwrotną!



poMocni – Aktywne Szkolne Kluby Wolontariatu

7

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Stowarzyszenie Wiatraki Mazur

www	wiatrakimazur.org.pl
facebook	fb.com/WiatrakiMazur
YouTube	Filmy o Klubach Wolontariatu
www projektu	poMOCNI są wśród nas
słowa kluczowe	działania pomocowe, wolontariat

Dla kogo?

Organizacje pozarządowe oraz placówki kultury, które współpracują z młodzieżą lub chcą rozwijać wolontariat, który wzmacnia młodych ludzi i daje im przestrzeń do samodzielnego wchodzenia w dorosłość.

Co zrobiliśmy?

Działamy po to, żeby młodzież z Mazur potrafiła sobie radzić w dorosłym życiu. Chcemy, aby młodzi ludzie czuli się sprawczy i dbali o swoje otoczenie. Zachęcamy młodzież do współtworzenia wolontariatu szkolnego i brania za swoje działania odpowiedzialności. Prowadzimy warsztaty filmowe, podczas których młodzież uczy się kompetencji cyfrowych, opowiadania obrazem, występów publicznych i promocji swoich działań.

Dlaczego kompetencje społeczne?

Z badań socjologicznych wynika, że młodzież z małych miejscowości ma gorzej rozwinięte kompetencje społeczne niż jej rówieśnicy z dużych miast (patrz: badania programu „Równać Szanse” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności). Szkoły publiczne nie kształcą kompetencji społecznych i obywatelskich.

Pracodawcy częściej poszukują pracowników, którzy mają wysokie kompetencje społeczne i są elastyczni w działaniu, niż takich, którzy posiadają konkretne umiejętności twarde – wychodzą z założenia, że łatwiej nauczyć pracownika obsługi konkretnego urządzenia niż współpracy czy komunikatywności.

Osoby o wysokich kompetencjach społecznych lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, mają większą odporność psychiczną, lepiej radzą sobie ze stresem i ze zmianami, które są nieodłącznym elementem naszego życia. Osoby takie lepiej potrafią podejmować decyzje, łatwiej radzą sobie z wyzwaniami w pracy i w życiu, a także lepiej rozumieją mechanizmy społeczne.

Dlatego pracujemy z młodzieżą głównie ze szkół podstawowych, aby pokazać im, że wolontariat może być świetną przestrzenią do rozwoju osobistego, zdobywania cennych doświadczeń i nauki nowych umiejętności. Partycypacyjna realizacja wolontariatu daje młodzieży poczucie sprawstwa, możliwość poznania swoich mocnych i słabych stron,

sprawdzenia się w działaniu zespołowym i nauki kompetencji społecznych, których nie rozwija system edukacji, a które bardzo pomagają lepiej sobie radzić w życiu młodym ludziom.

Proponujemy grupom młodzieży (skupionym wokół wolontariatu szkolnego albo zainteresowanym zaangażowaniem się w wolontariat w placówkach pozaszkolnych) cykl zajęć edukacyjno-wychowawczych, skierowanych do uczniów klas 6-8 szkół podstawowych lub klas 1-2 szkół średnich. Czas trwania zajęć obejmuje to minimum jeden rok szkolny.

Celem zajęć jest:

- propagowanie wartości i postaw wolontariatu wśród dzieci i młodzieży,
- uczenie dobrych wzorców działania, związanych z włączeniem społecznym,
- zapoznanie dzieci i młodzieży z lokalnymi organizacjami pozarządowymi i podmiotami lokalnymi,
- budowanie poczucia własnej wartości, rozwijanie kompetencji społecznych takich jak: komunikacja, współpraca, odpowiedzialność, planowanie, empatia.

Podczas zajęć wykorzystujemy gry planszowe, narzędzia edukacyjne i animacyjne. Ponadto proponujemy młodzieży grywalizację, jako narzędzie motywujące do działania na szerszą skalę i narzędzie uczące przez zabawę (ang.: game-based learning).

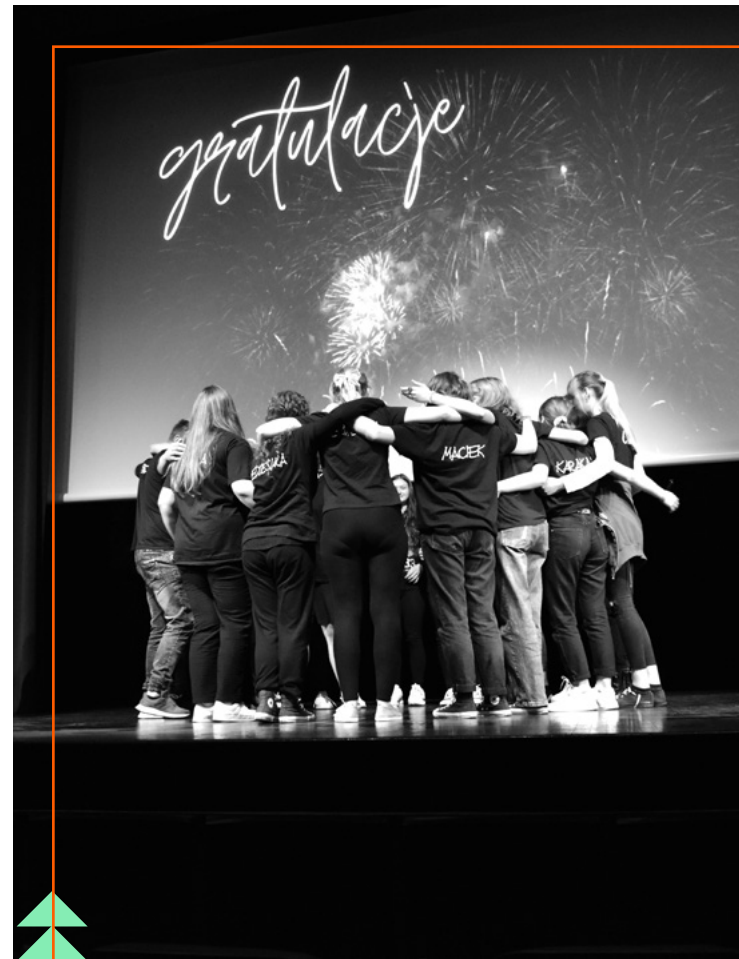
Wolontariat może być świetną przestrzenią do rozwoju osobistego, zdobywania cennych doświadczeń i nauki nowych umiejętności



Zachęcamy młodzież do realizacji dwóch akcji wolontariackich wymyślonych i zrealizowanych przez nich we współpracy z partnerami lokalnymi. Zasady grywalizacji promują samodzielne działania młodzieży, zaangażowanie jak największej liczby partnerów, realizację akcji o jak największym zasięgu, z jak najszerszą promocją. Młodzież pracuje zespołowo, ucząc się pracy w grupie, współpracy z otoczeniem, komunikacji, empatii i odpowiedzialności. Nagrody zdobyte w trakcie grywalizacji młodzież musi wspólnie wykorzystać, aby był to kolejny pretekst do współpracy w grupie i wynegocjowania takiej propozycji, która będzie pasować całemu zespołowi.

Na początku i na końcu zajęć młodzież wypełnia ankietę, która służy samoocenie poziomu kompetencji społecznych, a jej analiza pozwala nam sprawdzić, czy uczestnicy po realizacji rocznych działań wyżej oceniają swoje kompetencje w zakresie: pracy w grupie, komunikacji, empatii i odpowiedzialności.

Po rocznej pracy z młodzieżą widzimy zmiany w ich zachowaniu. Młodzi ludzie stają się bardziej otwarci, lepiej współpracują, są bardziej aktywni i lepiej komunikują się z nauczycielami i otoczeniem. Zmieniają się też opiekunowie wolontariatu. Chętniej angażują się w projekty społeczne, sami piszą wnioski o wsparcie działań edukacyjnych, pytają nas, gdzie mogą napisać wniosek, żeby realizować z młodzieżą ciekawe i innowacyjne działania.



Osoby, które chciałyby realizować dobrą praktykę, powinny znać środowisko lokalne, posiadać umiejętności oraz gotowość do budowania relacji w środowisku (np. z samorządami i dyrektorami szkół lub innych placówek) oraz sieciowania, aby mieć poparcie wtórnicy, a co najważniejsze – mieć zespół trenerów/edukatorów, którzy lubią pracować z młodzieżą i lubią wyzwania oraz mają w sobie chęć rozwoju – tylko tak mogą skutecznie zarażać pasją młodzież. Trzeba mieć umiejętności animacyjne, aby współpracować z otoczeniem szkoły/placówki.

Dobra praktyka sprawdza się w szkołach podstawowych, gdzie szkolny wolontariat zazwyczaj zależy od pomysłów dorosłych. Sprawdzi się też w takich placówkach, w których jest zarówno fizyczna, jak i mentalna przestrzeń dla młodzieży: jest opiekun, który lubi i rozumie młodych ludzi, i jest zainteresowany występowaniem ich oraz podążaniem za ich pasjami, a także jest fizyczne miejsce, które młodzież może nazwać swoim.

Jak sprawdziliśmy, że to działa?

W każdej szkole, z którą współpracujemy, przeprowadzamy ankietę *Lever Basic*, dzięki której jesteśmy w stanie zbadać poziom kompetencji społecznych wśród młodych ludzi. Ankietę wypełnia się dwa razy – przed rozpoczęciem procesu oraz na jego zakończenie. Dzięki temu jesteśmy w stanie stwierdzić, że kompetencje uczestników znacznie wzrastają po zakończonym cyklu. Młodzież wykonuje test samodziel-

nie, co sprawia, że uczy się samooceny, lepiej utożsamia się z wartościami, a także potrafi szczerze spojrzeć na swoje umiejętności.


Ponadto w 2021 roku przeprowadziliśmy badanie wśród nauczycieli i dyrektorów, z którego wynika, że wolontariat partycypacyjnie kreowany przez młodzież jest niezwykle istotny, ponieważ efektywniej rozwija wśród nich odpowiedzialność, empatię, samodzielność i bezinteresowność.

Regularnie rozmawiamy z nauczycielami i obserwujemy młodzież. Z tych spotkań wynika, że młodzież staje się bardziej zgrana, potrafi pracować zespołowo – metodą projektu, umie napisać projekt i opracować szkielet budżetu.

Z czego jesteście dumni?

W 2017 roku zostaliśmy wyróżnieni nagrodą Etckiego Bociana za rozwój społeczności lokalnej oraz angażowanie młodych ludzi do działania na rzecz środowiska lokalnego. Ponadto otrzymaliśmy zaproszenie do współpracy od pełnomocniczki marszałka ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi. Wspólnie przygotowujemy program dotyczący rozwoju kompetencji kluczowych młodych ludzi na terenach Warmii i Mazur.

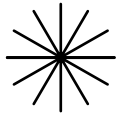
Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych nagrało o naszej misji, celach i działaniach materiał, który został upowszechniony w całym regionie.

 **Obejrzyj film o działaniach stowarzyszenia Wiatraki Mazur**

Propagowaliśmy nasz model działania podczas II Forum Animatorów Kultury, które odbyło się w dniach 24-25 września 2022 roku w Olsztynie oraz podczas konferencji dotyczącej wolontariatu, zorganizowanej przez Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Ełku pt. „Wolontariat w szkole. Wychowanie do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości.” (21 września 2022 r.).

W związku z naszymi działaniami w ramach Funduszu Pomocowego jesteśmy szczególnie dumni, że mogliśmy oddać młodzieży przestrzeń do działania. Jesteśmy również dumni z młodzieży, która potrafiła wykorzystać tę przestrzeń i zdobyła doświadczenie oraz kompetencje niezbędne w dorosłym życiu i na rynku pracy. Dzięki współpracy w ramach FP podjęliśmy działania w dziedzinie edukacji cyfrowo - filmowej młodzieży. Ich rezultatem było utworzenie Festiwalu Filmików o Wolontariacie „O tym się MOVIE”, który teraz organizujemy cyklicznie. O ile w pierwszym roku współpracy młodzież korzysta z pomocy filmowca, to w kolejnych latach młodzi samodzielnie nagrywają filmiki i montują je i to jest dla nas wielki powód do dumy.

Dzięki wolontariatowi partycypacyjnemu młodzi ludzie stają się bardziej otwarci, lepiej współpracują, są bardziej aktywni i lepiej komunikują się z nauczycielami i otoczeniem.





Napędzamy dobrą energią

Organizujemy młodym wolontariat z wykorzystaniem ich pomysłów i zaangażowania, dając im przestrzeń do doświadczania nowych sytuacji i uczenia się kompetencji społecznych w działaniu. Od 2 lat uczymy młodych wolontariuszy sztuki filmowania, aby rozwijali kompetencje cyfrowe i potrafili samodzielnie promować swoje działania oraz opowiadać o nich publicznie. Filmiki współtworzone przez młodzież pokazujemy na corocznym Festiwalu Filmików o Wolontariacie pt.: „Wolontariat – o tym się MOVIE”.

Niedawno uruchomiliśmy Mazurską Ligę Debat Oksfordzkich, która w czerwcu 2023 roku miała swój pierwszy finał. Młodzież nie tylko zdobywa umiejętności argumentowania, weryfikowania źródeł informacji i panowania nad stresem, ale przede wszystkim uczy się wystąpień publicznych i krytycznego myślenia.

Wspólnie z Fundacją SocLab z Białegostoku wdrażamy w 8 szkołach w województwie warmińsko-mazurskim Szkolne Budżety Partycypacyjne. Dzięki temu młodzież wie, że ma wpływ na otaczającą ją rzeczywistość, uczy się współdziałania, komunikacji i zarządzania budżetem.

Zaufać młodym ludziom



Rozmowa z **Joanną Glezman**

Kierownik Biura Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Pełnomocnik Marszałka ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi

Dlaczego warto oddawać młodym odpowiedzialność?

Przede wszystkim, dlatego że przygotowuje ich to do dorosłego życia, w którym będą musieli podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za swoje działania. Tego typu projekty powodują, że młodzież rozwija kompetencje społeczne i obywatelskie. Masz szansę sprawdzić się w różnych sytuacjach takich, jak planowanie działań, przygotowywanie i rozdzielanie zadań, opracowanie i realizacja budżetu. Bardzo ważne jest to, żeby w działaniu przekonali się, co jest realne, a także czasem popełniali błędy.

W bezpiecznych, niemalże „laboratoryjnych” warunkach, pod okiem osób doświadczonych w realizacji projektów, mogą się sprawdzić w różnych rolach i w ten sposób budować poczucie sprawstwa. Przeżywają także niepowodzenia, które muszą przeanalizować i zrozumieć, przede wszystkim zaś to, że z porażek też można się czegoś nauczyć. Realia szkolne i domowe często nie dają takich możliwości.

Tego typu projekty powodują, że młodzież rozwija kompetencje społeczne i obywatelskie.

Młodzi ludzie doświadczają też procesów grupowych. Uczą się, że w zespołach są różne kryzysy, że trzeba się dogadać, należy się wspólnie zastanowić, jak wyjść z sytuacji problemowych. W czasie realizacji projektów mają również możliwość wdrażania własnych pomysłów.

Co się dzieje, kiedy da się młodzieży przestrzeń?

Co się dzieje w młodych ludziach? Myślę, że to są takie doświadczenia, które mogą spowodować, że poczną radość z sukcesu dobrze wykonanego zadania. Zobaczą, że też mają wpływ na rzeczywistość, która ich otacza. To jest jedna kwestia, a druga to poznanie społeczności, w której żyją. W takim sensie, że wychodzą poza strefę codziennego funk-

cjonowania, żyją przecież nie tylko w swoich matych, szkolnych czy rodzinnych, wspólnotach ale są także częścią większej społecznej całości. To z kolei buduje ich tożsamość i związek z miejscem, w którym żyją jako obywatele.

Jakie działania w ramach projektu podjęta młodzież?

Głównie są to różnego rodzaju działania pomocowe – na przykład włączenie się w zbiórki publiczne, czy organizacja wydarzeń z okazji różnych świąt związanych z historią czy tradycją – na przykład obchody Dnia Niepodległości, porządkowaniem zapomnianych grobów. Dzięki temu uczestniczą w szerszym zakresie obywatelskiego życia.

Jak w Pani opinii projekt wpłynął na młodych uczestników?

Uczestnicy muszą się rozejrzeć – zauważyć i zdiagnozować potrzeby społeczności, wyjść poza swoje osobiste potrzeby. Patrząc na potrzeby innych osób, rozwijają w sobie empatię. Nabywają kompetencje, które mogą być przydatne w dorosłym życiu. To, że pomagają, powoduje, że wzrasta ich poczucie własnej wartości. Poza tym uczą się, że to co robią, działa i przynosi pozytywne efekty dla innych, a im daje satysfakcję.

Bardzo ważne jest, żeby młodzi ludzie sprawdzili się w działaniu, przekonali się, co jest realne, a także czasem popełniali błędy.

Co Panią zaskoczyło podczas realizacji tego projektu?

Zaskakuje mnie to, jak trudno jest nam, dorosłym, być obserwatorami, po prostu towarzyszyć – troszeczkę odsunąć się, dać przestrzeń młodym ludziom, żeby oni mogli realizować swoje własne pomysły. My, dorośli, zwykle mamy swoje rozwiązania różnych problemów i mamy tendencję do podpowiadania, a może nawet narzucania własnych koncepcji, bo „nasze jest lepsze” ze względu na posiadane doświadczenie. A młodzi ludzie mają przecież własne, często inne od naszych, ciekawe, pomysły. Interesujące jest też to, w jaki sposób postrzegają rzeczywistość.

Ważne jest, aby zaufać młodym ludziom. Oni mają bardzo dużo pomysłów, niektóre są trudne, a wręcz niemożliwe do zrealizowania. Młodzi czasami tego nie widzą, dlatego naszą rolą jest wsparcie ich w rozłożeniu każdego pomysłu na części pierwsze i znalezieniu działań, które muszą podjąć, aby go zrealizować.

Dlaczego Pani zdaniem warto multiplikować takie projekty?

Staramy się już teraz pracować z młodymi ludźmi w Młodzieżowym Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego korzystając z metody Wiatraków Mazur. Można powiedzieć, że w jakimś stopniu przenosimy projekt Stowarzyszenia na nasze działania w urzędzie, więc już z niego korzystamy jako z dobrej praktyki. Multiplikacja nie musi się odbywać wyłącznie w ramach organizacji. Jak widać z dobrej praktyki mogą korzystać różne osoby pracujące z młodzieżą. Każdy może skorzystać z tej metody i jej filozofii. Warto, żeby młodzież nie tylko realizowała to, co jest z góry narzucone. Należy pytać młodych ludzi, co ich zdaniem należy zrobić.

Młodzi ludzie będą niedługo dorosłymi. To oni przejmą świat. Dzięki takim projektom uczą się odpowiedzialności i sprawstwa, udowadniają sobie, że mogą dużo zrobić. Świadomie i mądrze wchodzą w dorosłość. Dobrze, żeby jednocześnie byli wrażliwi na potrzeby innych oraz znali wartość pracy w grupie.

Podwórkowa Szkoła sposobem na wyrównanie szans edukacyjnych dzieci po pandemii

8

POMOCNIK. DOBRE PRAKTYKI WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Stowarzyszenie WAGA

www / stowarzyszeniewaga.pl

facebook / Stowarzyszenie WAGA

Radio / Radio WAGA

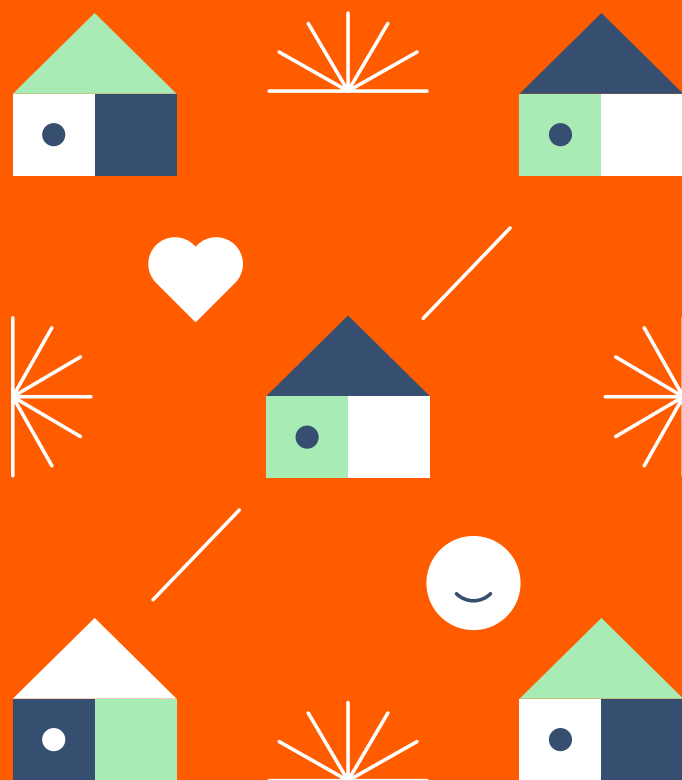
słowa kluczowe / edukacja nieformalna, edukacja pozaformalna, pedagogika alternatywna

Dla kogo?

Dorośli pracujący z dziećmi i młodzieżą – edukatorzy/ki i animatorzy/ki związani z organizacjami pozarządowymi i instytucjami kultury. To również propozycja dla nauczycieli/ek chcących pracować ze swoimi uczniami/uczennicami w nieszablonowy sposób, realizując zarówno podstawę programową, jak i wzmacniając ich kompetencje emocjonalno-społeczne.

Co zrobiliśmy?

Podwórkowa Szkoła WAGI rozpoczęła swoją działalność w czasie pandemii COVID-19 w wielkomiejskiej dzielnicy, której mieszkańcy definiowani są jako „zagrożeni wykluczeniem społecznym”. Pomyśły na działania i animacje edukacyjne zrodziły się niemal w locie, w pracy z dziećmi, które w sposób o wiele bardziej dotkliwy niż ich rówieśnicy z lepiej sytuowanych domów odczuły skutki zamknięcia szkół i edukacji zdalnej. Zależało nam na tym, by minimalizować skutki tej sytuacji poprzez działania prowadzone w pomieszczeniach, których charakter będzie wychodził naprzeciw rozpoznanym



potrzebom i możliwościom konkretnej grupy dzieci. Staraliśmy się, aby nasz pomysł na „podwórkową szkołę” był możliwie najbardziej elastyczny, a opracowane „scenariusze” pozwalały na realizację działań z uczestnikami/czkami w różnym wieku, wywodzącymi się ze środowisk o różnym kapitale kulturowo-społecznym. Dlatego też w naszym pomyśle na szkołę spotykają się rozmaite strategie edukacyjne, związane ze znanymi nurtami pedagogiki alternatywnej (również takie, których obecności w naszej pracy nie byliśmy świadomi.

Obejrzyj reportaż o działaniu Podwórkowej Szkoły

Wspólny mianownik naszych działań:

- przekonanie o konieczności podążania za dziecięcą ciekawością i zainteresowaniami, co sprzyja uczeniu się przez doświadczenie i odchodzeniu od tradycyjnego nauczania, opartego na relacji mistrz (nauczyciel/ka) – uczeń;
- wzmacnianie u młodych ludzi ich kompetencji emocjonalno-społecznych oraz ich poczucia podmiotowości i sprawczości we wspólnej pracy.

Liczne badania przeprowadzane w trakcie pandemii i w czasie wychodzenia z niej pokazały, jak głęboki jest kryzys polskiej szkoły

z jej tradycyjnymi metodami dydaktycznymi i sposobami postrzegania relacji dziecko-dorośli. W tym kontekście szczególnie zależy nam, aby pomysły na edukacyjne wyprawy realizowane były bez pośpiechu, by znalazły się podczas nich czas na swobodne zmiany tematu i elastyczne podążanie za aktualnymi pomysłami i potrzebami młodych ludzi.

Zależy nam na wzmocnieniu:

- kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci i młodzieży (współpraca z grupie, komunikacja, asertywność, wiara we własne możliwości, prezentowanie własnego zdania i umiejętność argumentowania, radzenie sobie z trudnymi emocjami, obserwacja i komunikowanie emocji oraz potrzeb, świadomość swoich mocnych stron i ograniczeń, znajomość swego miejsca zamieszkania i jego zasobów);
- poczucia podmiotowości młodych ludzi zbudowanego na przekonaniu o możliwości wpływu na otaczającą ich rzeczywistość oraz na podmiotowym uczestnictwie w kulturze;
- umiejętności projektowania przez nauczycieli/ki takich sytuacji edukacyjnych, w których spotykają się elementy różnych dziedzin wiedzy i które stwarzają przestrzeń do dziecięcej aktywności w uczeniu się przez doświadczenie;
- warsztatu osób pracujących z dziećmi i młodzieżą poprzez pokazanie, w jakich rolach dorośli może towarzyszyć grupie realizującej działania według naszych pomysłów.



W naszym pomyśle na szkołę spotykają się rozmaite strategie edukacyjne związane z nurtami pedagogiki alternatywnej.

Nasze działania kierujemy do dzieci i młodzieży w wieku 8-13 lat. Ważne, by pamiętać, że nie wszystkie wypracowane przez nas pomysły da się zrealizować z ośmiolatkami, nie wszystkie będą pasowały niektórym trzynastolatkom. Ogromną rolę w naszej metodzie podwórkowej szkoły odgrywa bowiem rozpoznanie możliwości i potrzeb jej uczestników/czek. Idealne byłoby rozwiązanie, w którym kolejne pomysły realizowane są z tą samą grupą, co pozwala wykorzystać dynamikę procesu grupowego i poczucie bezpieczeństwa, jakie pojawia się w zintegrowanej grupie.

Co chcemy robić?

Podwórkowa Szkoła WAGI to cykl interdyscyplinarnych zajęć dla dzieci/młodzieży opisanych w przygotowanej przez nas publikacji. Nasze pomysły mają charakter scenariuszy, czasami mają formę instruktażu, co też wynika z różnorodnej specyfiki zajęć prowadzonych w szkole „na podwórku”. Nazwaliśmy je „wyprawami”, co niekoniecznie wiąże się z rozumianą dostownie wycieczką, ale pokazuje, czym jest dla nas praca z młodymi ludźmi. To inspirowanie ich do samodzielnych działań i odkryć, zaproszenie do przygody, w której rolę dorosłego jest podążanie za grupą i wspieranie w nazywaniu dziecięcych doświadczeń i wiążących się z nimi przeżyć.



Przeczytaj publikację



Dumą napawa nas fakt, że dzieci nam ufają, chętnie biorą udział w zajęciach.

Naszym celem jest zachęcenie Was i Waszą młodzież do własnych odkryć. Dlatego ważne jest, aby nie traktować naszych scenariuszy jako skryptów gotowych do realizacji, ale jako zachętę do wyruszenia na wyprawę, podczas której mogą zadziać się zupełnie nieprzewidziane rzeczy.

Metodologia podwórkowej szkoły WAGI oparta jest w głównej mierze na idei uczenia się przez działanie w społeczności lokalnej. Uczestnicy/czki zachęceni/e są przez dorosłego do samodzielnej pracy wokół określonych zagadnień, a działania realizują przy wsparciu osób, które są przez nich zapraszane do współpracy. W ten sposób tematy zajęć oparte na elementach podstaw programowych stają się tylko lub aż pretekstem do rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci i młodzieży.

Warto pamiętać, że wypracowane przez nas pomysły najlepiej zadziałają wtedy, gdy zostaną omówione z uczestnikami/czkami zajęć oraz będą wykorzystywać zasoby danej grupy. Włączenie młodych ludzi w proces decyzyjny przyczyni się do budowania w nich poczucia sprawczości i podmiotowości.

Co chcemy osiągnąć u naszych uczestników/czek?

- wzmocnienie kompetencji emocjonalno-społecznych ułatwiających rozwijanie wiary we własne możliwości, budowanie relacji i funkcjonowanie w życiu społecznym;
- rozwój kreatywnego i podmiotowego uczestnictwa w kulturze;
- rozpoznanie społeczno-kulturowych zasobów najbliższego środowiska.

Na co warto zwracać uwagę?

Bardzo ważna jest rola osoby dorosłej towarzyszącej młodym ludziom: w naszym pojęciu na szkołę dorosły to nie wykładowca i mędrzec, ale towarzysz odkryć dokonywanych samodzielnie przez młodych ludzi. Wiąże się to z położeniem nacisku na rozmowy zamykające każde działanie – podczas których uczestnicy/czki mogą omówić swoje wrażenia, ale i nazwać to, czego się nauczyli/ły, jakie kompetencje rozwinęli.

Drugim istotnym czynnikiem jest praca ze stałą grupą: wkładając wysiłki w utrzymanie stałego składu grupy, zwiększacie szansę na to, by jej członkowie czuli się bezpiecznie podczas dzielenia się swoimi przemyśleniami z pozostałymi osobami. To również możliwość zbudowania relacji, których siłę można wykorzystać w kolejnych działaniach.

Swobodne podejście do wyboru treści: pracując z młodzieżą 13+, warto elementy

scenariuszy oparte na wiodącej roli osoby dorosłej, przekazać uczestnikom/czkom zajęć, np. poprzez zadawanie im pytań otwierających dotyczących omawianych zjawisk i kwestii oraz zachęcanie ich do samodzielnej refleksji. Dzięki zastosowaniu takiego podejścia, możecie ze scenariusza o zachowaniu się przy stole uczynić pretekst do wyprawy w zupełnie innym (tematycznym) kierunku. Ważne jest, by utrzymywać przy tym kurs na samodzielność i podmiotowość młodych ludzi. Ogromnie ważne jest bowiem uwzględnianie nie tylko zasobów grupy, wieku i osobowości dzieci, ale i doraźnych potrzeb zespołu, jego miejsca w procesie realizacji zadania, charakteru wyzwań/problemów, z którymi mierzą się jego członkowie.

Jak sprawdziliście, że to działa?

W ramach pilotażu zajęcia opisane w naszym skrypcie zostały przeprowadzone przez animatorki pracujące z dziećmi i młodzieżą, co pozwoliło na zweryfikowanie wypracowanych przez nas założeń metodologicznych. Osoby realizujące scenariusze podkreślały, że ich mocną stroną jest wpisana w nie swoboda, elastyczność w wyborze zaprezentowanych aktywności. Ważne okazało się również zapoznanie z opisanymi w skrypcie założeniami metodologicznymi opisującymi nasz sposób pracy z dziećmi i młodzieżą.

Czy nasze działania znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych?

Zagadnienie wzmocnienia kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci i młodzieży jest dobrze rozpoznane w edukacji i pojawia się w wielu różnych kontekstach. Ostatnio wiele uwagi poświęca się mu w raportach z badań dotyczących dobrostanu psychicznego młodych ludzi czy też w opracowaniach dedykowanych kryzysowi polskiej szkoły. Ekspertki i eksperci są zgodni co do tego, że brak wielowymiarowego treningu kompetencji emocjonalno-społecznych przyczynia się nie tylko do obniżenia jakości życia w obszarze relacji społecznych, ale też wzmocnia niską samoocenę młodych ludzi i zagraża ich rozwojowi na wielu różnych płaszczyznach. W raporcie pt.: „Młode głowy” (Fundacja UNAWWEZA, 2023) można przeczytać, że:

Aktualny system edukacji w Polsce nie wspiera wystarczająco mocno kluczowych kompetencji, ważnych dla rozwoju motywacji, sprawczości i właściwej samooceny dzieci i młodzieży. Z tego powodu nie może przyczynić się do zdrowego rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży.

Zarówno w tym opracowaniu, jak w innych źródłach (Dojrzyć do praw, Fundacja Orange 2023; Dzieci się liczą, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2022) wybrzmiewa kwestia podmiotowości dzieci i młodzieży, której w polskich realiach poświęca się zbyt mało uwagi. Zbyt mały nacisk kładziony jest też na planowanie i realizowanie działań wzmocniających podmiotowość, przy jednoczesnym rozwijaniu u młodych ludzi poczucia sprawczości i relacyjności. Wypracowany przez nas model edukacyjnej pracy z młodzieżą, w którym liczy się nie tylko temat zajęć, ale i sposób ich przeprowadzenia, wychodzi naprzeciw takiej wizji sytuacji edukacyjnej, w której najważniejsze jest: „stworzenie uczniom przestrzeni do kształtowania umiejętności współpracy, [tworzenia] autonomicznych zespołów, planowania, realizowania zaplanowanych działań ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych zasobów” (Fundacja UNAWWEZA, 2023).

Co ważne – konieczność wzmocnienia kompetencji społeczno-emocjonalnych nie dotyczy tylko młodych osób wywodzących się ze środowisk o niskim kapitale kulturowo-społecznym.

Z czego jesteście dumni?

Dumą napawa nas fakt, że dzieci nam ufają, chętnie biorą udział w zajęciach. Dumni jesteśmy z każdej lepszej oceny, jaką dzieci otrzymają w szkole, z każdej podjętej przez nich inicjatywy. Dumni jesteśmy z młodych osób, które animują czas „naszym dzieciakiom”. Jeden z „naszych” wychowanków zapytał ostatnio, czy pomożemy mu zrobić kurs opiekuna wypoczynku letniego, bo jego marzeniem jest pracować w WADZE, a właśnie kończy 18 lat. Dumni jesteśmy z tego, że ludzie, którzy raz poprowadzą zajęcia z dziećmi, deklarują dalszą współpracę i gdy nie mamy środków finansowych, godzą się na wolontariat.

Podwórkowa Szkoła/Weekendowa Szkoła nie otrzymała oficjalnych nagród i wyróżnień.

Jesteśmy jednak w stałym kontakcie z lokalną szkołą podstawową i styszymy pozytywne opinie wychowawców. Dzięki naszym projektom dzieci są bardziej aktywne i odważne na lekcjach. Świętowaliśmy pierwsze w życiu „piątki” i „czwórki” (była nawet „6!”). Dzieci nauczyły się wyrażać swoje zdanie, potrafią ze sobą dyskutować, wypracowywać kompromis (niekoniecznie siłowo). Dzieci opowiadają swoim opiekunom o troskach i złych rzeczach, jakie im się przytrafiły. Umożliwia to ich integrację (oczywiście z zachowaniem dyskrecji i anonimowości). W slangu podwórkowym pojawiło się wyrażenie – „idziemy na WAGĘ”, co oznacza przyjście na zajęcia. Dzieci przychodzą poza zajęciami zapytać, czy „jest dziś WAGA?”. Pożyczają książki, gry planszowe. Mamy poczucie, że czują się dobrze i swobodnie a nauka sprawia im prawdziwą przyjemność.



WAGA

Spółecznie, lokalnie, równościowo i kulturalnie

Stowarzyszenie WAGA powstało w 2009 roku z inicjatywy kilkunastu osób. W tej chwili liczymy 20 członków i członkiń. Naszym celem jest wsparcie osób wykluczonych, doświadczających nierównego traktowania, prowadzenie działań na rzecz mieszkańców i mieszkanek Gdańska, w szczególności osiedla Biskupia Górka.

Działania Stowarzyszenia można podzielić na 4 obszary:

1. Działania społeczne – aktywizacja społeczno-zawodowa;
2. Działania kulturalne – wydawanie książek oraz czasopisma pt.: Obywatelka, produkcja filmów i spektakli;
3. Działania na rzecz społeczności osiedla Biskupia Górka – Dom Sąsiedzki, Teleopieka, Centrum Wsparcia Seniora, Świetlica dla Dzieci, Podwórkowa Szkoła
4. Działania na rzecz równego traktowania – Gdańskie Centrum Równego Traktowania, Gdański Fundusz Równości.

WAGA w głównej mierze pozyskuje środki na swoje działania z darowizn oraz dotacji.

Poświęcamy dzieciom czas. I tyle.



Rozmowa z **Gają Jachlewską**

Animatorka w projekcie „Podwórkowa Szkoła sposobem na wyrównanie szans edukacyjnych dzieci po pandemii”



Jak Podwórkowa Szkoła WAGI wpływa na dzieci i młodzież?

Pozytywnie, bo nie ukrywam, że dzieciaki, które do nas przychodzą, są – jakkolwiek to zabrzmie – „dzikie”. Nie interesuje ich siedzenie w ławce i słuchanie wykładów. WAGA to miejsce, w którym czują się akceptowane takimi, jakimi są, czyli: ruchliwe, gadatliwe, ciekawskie, czasem pyskujące. Pytania, które zadają, może nie są do końca poprawne, ale czujemy, że są ich. Wiemy, że jak o coś pytają, to faktycznie bardzo chcą poznać odpowiedź. Jeśli odpowiemy na nie w taki sposób, żeby je zachęcić do drążenia tematu, to one potem bardzo szybko się uczą.

Zajęcia dały im też dużo zrozumienia dla siebie. Z rozmów z dziećmi wiem, że wiele z nich po zajęciach w WADZE znalazło swój sposób na uczenie się. Do tej pory chcieli się uczyć, ale nie byli w stanie.

No i przede wszystkim spotkanie z podobnymi osobami. Zazwyczaj jest tak, że dziecko, które czegoś nie umie i nie zdaje do drugiej klasy, jest tylko jedno i często jest wyzywane

od głupich. U nas takie dzieci się spotkały i wzajemnie się wspierały. Dodając się do znanych na Facebooku, spotykając się w szkole lub poza nią, już nie byli „wyrzutkami”, byli razem. Dzieciaki wracając do nas na zajęcia mówią, że już nie czują się w szkole osamotnione.

Jakie alternatywne sposoby nauki proponujecie dzieciakom?

Wszyscy nasi opiekunowie i wychowawcy związani są z piłką nożną. W związku z tym wpadliśmy na pomysł na zajęcia pod hasłem: „język piłki”. Uczyliśmy języka angielskiego podczas gry w piłkę. Na przykład trzeba było podbiec do pachotka, na którym były umieszczone różne angielskie słówka i trzeba było je umieścić w odpowiednim sektorze – kolory wrzucić do jednego kółka, nazwy zwierząt do drugiego. Mimo tego, że połowa dzieci nie rozumiała tych słów, to dzięki aktywności i rywalizacji sportowej, słówka same wchodziły im do głowy i potem cały dzień je powtarzali. Jak zrobiliśmy test podsumowujący lekcję,

Dostaliśmy też telefon od szkolnej pani pedagog, która zapytała: „Coście zrobili? Jakie postępy!”, a my po prostu poświęciliśmy czas tym dzieciom.

to okazało się, że zapamiętali połowę materiału. Z wcześniejszych, typowych zajęć w ławce nic nie zapamiętali.

Z wywiadów z dziećmi dowiedzieliśmy się, że jak chcą o coś zapytać, to jest im głupio, bo ich zdaniem te pytania są głupie albo nie na miejscu. Nauczyciel nie chce tracić czasu, macha ręką i mówi: „weź już bądź cicho” i oni po prostu wstydzą się pytać.

W klasie są często dyskryminowani. Wiadomo osoby, które przeszkadzają na lekcji nie są lubiane. A co oni innego mają robić, jak nie mogą rozwiązać zadania. Zaczynają machać otówkiem, rzucać czymś, pisać karteczki.

W czasie naszych zajęć, gdy ktoś zadał pytanie, to odpowiadała na nie cała grupa, a nie opiekun. Jeśli grupa nie знаła odpowiedzi, to dzieciaki same musiały „wykminić”, o co chodzi. Prowadzący zajęcia je tylko nakierowywał. Dzięki temu dzieci uczyły się komunikacji i czuły się swobodnie.

Nie wyznaczaliśmy dokładnego czasu zajęć. Jeśli widzieliśmy, że grupa się rozmywa, robiliśmy przerwę. Była przerwa na „szajbę”, wszyscy latali, skakali, rysowali, chowali się,

rozmawiali i jedli. To był klucz. To dzieci decydowały, kiedy jest im się ciężko skupić, a kiedy są gotowe wrócić do zajęć.

Na czym polega wyjątkowość tego projektu?

Myszę, że głównie na uczestnikach, bo te dzieci są takie nieodkryte, a projekt pozwala do nich dotrzeć. Nie raz byliśmy wzruszeni, kiedy ktoś, kto przychodził do nas jedynie na ciastka, zaczynał się zmieniać, namawiał inne dzieciaki, angażował się.

Na swoich zajęciach wybierałam dyżurnego. Zauważyłam, że jeżeli komuś, kto przeszkadza, przypisywałam rolę mojego pomocnika, który ogarnia grupę, rozdaje otówki, proponuje wodę, to oni byli w to tak zaangażowani, że nie mieli już czasu przeszkadzać. Największe tobuzy pchały się do rozdawania kredek, bo ufali opiekunom.

Jaka reakcja uczestnika lub sytuacja szczególnie zapadła Pani w pamięć?

Na nasze zajęcia przychodził 11-letni chłopiec, który nawet nie umiał się podpisać. Zdecydowanie najgorzej radził sobie z materiałem szkolnym. Stwierdziliśmy, że ktoś musi mu pomagać indywidualnie. Po jakimś czasie przyszedł do mnie po zajęciach i powiedział: „Pani Gajo, dostałem pierwszą 6-tkę z matematyki!” i wszyscy się poptakaliśmy. A on chodził dumny z tą kartkówką i wszystkim ją pokazywał. Zadzwoniła do nas szkolna pedagog z pytaniem: „Coście zrobili? Jakie postępy!”. A my po prostu poświęciliśmy tym dzieciom czas.

Mieliśmy też innego chłopca, który był niegrzeczny, przeklinał. Początkowo niechętnie chodził na nasze zajęcia. Mieliśmy taką zasadę, że jak się zdenerwuje, ma iść do czytelnicy, zrobić dwanaście pajacyków, wybrać sobie książkę, przeczytać dwie strony, a potem wrócić i powiedzieć, co przeczytał. Pamiętam zakończenie tej półkolonii. Zawsze na koniec turnusu każdemu uczestnikowi dajemy dyplom i prezent oraz opowiadamy o jego postępach. Kiedy wywołaliśmy tego chłopca, powiedzieliśmy, że jesteśmy z niego bardzo dumni, że się zaangażował, panował nad emocjami i dojrzał, a on podszedł do nas, poptakał się, przytulił każdego z nas i powiedział: „pierwszy raz w swoim życiu jestem lubiany i akceptowany”.

To daje ogromną satysfakcję, że zrobiliśmy coś fajnego dla tych dzieciaków i dla siebie, bo uwierzyliśmy w swoje umiejętności pedagogiczne. Szkoda tylko, że nie ma takiej WAGI w każdym mieście, w każdej „cięższej” dzielnicy.

Dlaczego Pani zdaniem WAGA powinna być w każdym mieście?

Gdyby było więcej takich organizacji jak nasza, to nie dość, że moglibyśmy się odwdzięczać, wymieniać doświadczeniami, stworzyć większą akcję na całą Polskę, to moglibyśmy

Myślę, że w każdym mieście powinno być takie miejsce, bo wszędzie znajdują się dzieciaki, które go potrzebują.

też się wzajemnie wspierać. A urzędy miast i ministerstwa zobaczyłyby – „ej, na to warto dawać pieniądze, bo to naprawdę ma sens i działa, zatem pozwólmy im się rozwijać”.

Rodzice w pracy, korepetycje drogie, a w niektórych dzielnicach nauczyciele nie chcą ich udzielać (ze względu na wysoki wskaźnik przestępczości przyp. red.). Brakuje takiej świetlicy, do której możesz przyjść i zapytać: „jak rozwiązać zadanie domowe?”, „znęcają się nade mną, co mam robić?”, czy pochwalić się 6-tką z matematyki. Dzieci potrzebują takiego starszego brata lub siostry, który powie: „super” lub „to musimy zrobić tak”. Rodzice często nie mają dla nich czasu. Dużo dzieciaków do nas przychodzi zwyczajnie pobyc. Mówię im, że „dzisiaj nie ma zajęć”, a oni pytają, „czy mogą sobie ze mną po prostu posiedzieć”. Często w swoich prawdziwych domach nie mają lekko. Myślę, że w każdym mieście powinno być takie miejsce, bo wszędzie znajdują się dzieciaki, które go potrzebują.



Doradcy i mentorzy projektów

Laura Piotrowska - absolwentka Wydziału Historii UAM oraz studiów podyplomowych w zakresie edukacji niezależnej na UW i zarządzania oświatą na UJ. Nauczycielka historii i WOS, trenerka, coach. Współzałożycielka Stowarzyszenia Wolna Szkoła Waldorfska, członkini Stowarzyszenia Ekspedycja w Głęb Kulturzy, współpracowniczką Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej, Fundacji EFC i FED. Prowadzi warsztaty na temat oceniania kształtującego, metod wspierających rozwój kompetencji proinnowacyjnych, edukacji alternatywnej w zakresie pedagogiki waldorfskiej, szkolenia z obszaru przywództwa edukacyjnego.

Michał Szeląg - wiceprezes zarządu Fundacji Szkoła z Klasą, autor materiałów edukacyjnych i koncepcji programów kierowanych do nauczycieli i nauczycielek. Trener, absolwent Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych, projektuje i prowadzi szkolenia dla rad pedagogicznych. Współtworzy strategię komunikacyjną FSZK. Wierzy w skuteczność metody *design thinking*, która w centrum stawia potrzeby odbiorców.

Michał Romanowski - nauczyciel, trener dramy, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego; trener umiejętności społecznych, pracy grupowej i praktyk partycypacyjnych ukierunkowanych na zwiększanie udziału młodzieży w życiu społecznym; członek zespołu inkubatora edukacyjnego EDUtwórnia projektującego strategie edukacyjne pod potrzeby szkół wprowadzających oddolne zmiany w swojej pracy. We współpracy z różnymi organizacjami pozarządowymi wspiera planowanie i realizację młodzieżowych (i nie tylko) inicjatyw tożsamościowych. W pracy z młodzieżą najbardziej ceni ideę uczenia się przez działanie.

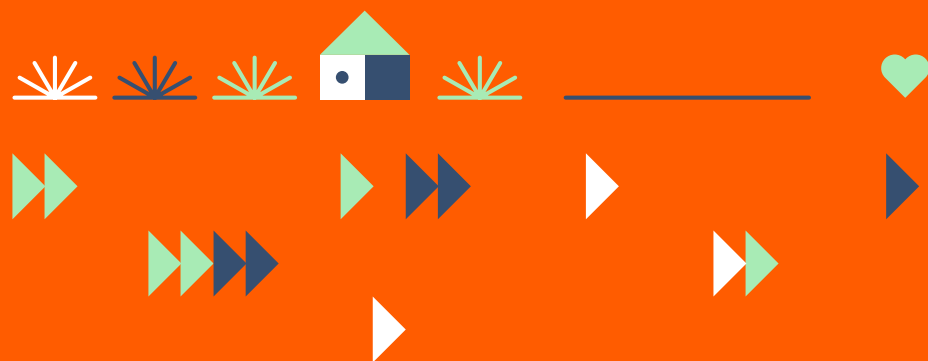
Mirella Panek-Owsiańska - ekspertka CSR i komunikacji społecznej. Wieloletnia prezeska Forum Odpowiedzialnego Biznesu, była rzeczniczka prasowa Amnesty International w Polsce, jedna z założycielek fundacji Kosmos dla Dziewczynek, współautorka projektu Startupy Pozytywnego Wpływu. Konsultantka i trenerka w wielu projektach związanych z fundraisingiem, innowacjami społecznymi i wpływem społecznym. Inicjatorka projektów dla kobiet, mentorka, blogerka, jurorka konkursów poświęconych komunikacji i społecznej odpowiedzialności biznesu, wykładowczyni akademicka. Wspiera organizacje w przygotowaniu strategii fundraisingowych. Posiada długoletnie doświadczenie współpracy z biznesem, sektorem publicznym i NGO.

Marta Henzler - superwizorka, edukatorka, animatorka społeczna. Od ponad dwudziestu lat pracuje rozwojowo z przedstawicielami i przedstawicielkami instytucji i organizacji, grup nieformalnych, sąsiedztw, partnerstw, wspiera ich w tworzeniu sytuacji edukacyjnych, które uczą, wzmacniają, budują więzi. Związana ze Stowarzyszeniem BORIS, Warszawą i Mazowszem.

Anna Czyżewska - prezeska Federacji Mazowsza, antropolożka kultury. Ukończyła Szkołę Trenerów Organizacji Pozarządowych, Szkołę Treningu Grupowego oraz Szkołę Liderów Politycznych. Zawodowo związana z organizacjami pozarządowymi oraz sektorem kultury. Współpracowała z podmiotami z całej Polski wspierając ich rozwój i działania lokalne. W latach 2012-2015 była członkinią Społecznej Rady Kultury w Warszawie. W latach 2014-2023 była członkinią Zespołu Sterującego Programu Patriotyzm Jutra. Obecnie członkini Mazowieckiej Rady Działalności Pożytku Publicznego.

PO MOCNIK

Dobre praktyki wspierania dzieci i młodzieży




POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI


FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI


Fundusz
Pomocowy

Publikacja powstała w ramach Funduszu Pomocowego dla Organizacji Pozarządowych oraz Inicjatyw Obywatelskich 2022-2023, który jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności prowadzonym we współpracy z Fundacją Edukacja dla Demokracji".

Koordynatorzy programu „Fundusz pomocowy”:

Tadeusz Rudzki, Agnieszka Świeczka, Katarzyna Krzemińska,
Joanna Malarczyk, Małgorzata Bakalarz-Duverger

Asystenci organizacji:

Anna Czyżewska, Marta Henzler,
Michał Szelaż, Laura Piotrowska, Piotr Romanowski,
Mirella Panek-Owsiańska

Redaktorka prowadząca:

dr Anna Grabowska

Przeprowadzenie wywiadów:

Angelika Słowik-Nowak

Współpraca wydawnicza:

Małgorzata Janaszek-Bazanek

Redakcja i korekta językowa:

dr Anna Grabowska

Projekt graficzny i skład:

Andrij Fil

ISBN: 978-83-88753-05-3

Warszawa 2023

Zdjęcia ze stron 23-25, 27 pochodzą z zasobów Stowarzyszenia Edukacji Krytycznej. Zdjęcia ze stron 35, 37-39 pochodzą z zasobów Oddziału Terenowego Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „SZANSA” Warszawa Targówek (Ta Szansa). Zdjęcia ze stron 48-52 pochodzą z zasobów Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Elblągu. Zdjęcia ze stron 62-65, 68 pochodzą z zasobów Stowarzyszenia Praktyków Profilaktyki Społecznej. Zdjęcia ze stron 73-75, 77 pochodzą z zasobów Fundacji Nowoczesnej Edukacji. Zdjęcia ze stron 84-85, 87-88 pochodzą z zasobów Stowarzyszenia kultury Niefizycznej. Zdjęcia ze stron 97-99, 101 pochodzą z zasobów stowarzyszenia Wiatraki Mazur. Zdjęcia ze stron 109, 110-111 pochodzą ze zbiorów Stowarzyszenia WAGA.



Treść publikacji „poMOCnik. Dobre praktyki wspierania dzieci i młodzieży” (o ile nie zaznaczono inaczej) jest dostępna na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa-Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-ND 4.0).

Wydawca:

Fundacja Edukacja dla Demokracji
ul. Nowolipie 9/11, 00-150 Warszawa
biuro@fed.org.pl
fed.org.pl

Publikacja bezpłatna

