



Weronika Idzikowska, Karolina Pluta

Zdrowie emocjonalne młodzieży. 10 wzmacniających praktyk

ZANIM PRZEJDZIESZ DO PRAKTYKI




Codziennie dotykają nas osobiste i globalne kryzysy:

- wyobcowanie od innych ludzi, załamanie więzi, głębokie poczucie samotności, niemożność wyrażenia siebie i zagubienie w świecie rozmaitych opowieści;
- wyobcowanie od samej/samego siebie, niezrozumienie i brak akceptacji dla własnej wrażliwości, brak uznania dla trudnych emocji, których doświadczamy, nieumiejętność odczytywania sygnałów płynących z ciała i reagowania na nie;
- wyobcowanie od natury, „lęk klimatyczny”, brak poczucia bezpieczeństwa i poczucia rytmu zgodnego z naturalnymi potrzebami człowieka, niemożliwość wyobrażenia sobie tego, co czeka nas w przyszłości;
- wojny, pandemie, kryzysy gospodarcze, kryzysy humanitarne itd.

Kryzysy te wpływają na rozwój depresji u młodych ludzi, powodują pogłębianie niepokoju i lęku o przyszłość, wrażenie bezsensu i brak poczucia bezpieczeństwa fizycznego oraz emocjonalnego, wzmagają stres, są przyczyną deficytów relacji i poczucia braku przynależności, często rozpaczliwej samotności.

Ross W. Buck, profesor psychologii, zauważa, że aby stabilnie adaptować się do dynamicznie zmieniającego się świata, pełnego wielu kryzysów, zwłaszcza tych natury psychofizycznej, musimy osiągnąć tzw. kompetencję emocjonalną*, czyli umiejętność radzenia sobie z własnymi uczuciami i pragnieniami, z tym, co dzieje się w nas samych. Dopiero potem jesteśmy w stanie konfrontować się ze światem wokół nas.



Dlatego oddajemy w Wasze ręce małą publikację, w której staramy się zwrócić uwagę na to, że wspólna praca z młodymi ludźmi wymaga od nas refleksji i prób podejmowania działań, które wzmacniają ich kompetencję emocjonalną.

Wzmocnienia tej kompetencji poszukujemy w rozwijaniu konkretnych postaw:

- tworzenia relacji,
- bycia uważnymi,
- akceptacji i współczucia,
- pogłębiania świadomości,
- budowania zaufania do samych siebie,
- ujawniania emocji,
- afirmacji zamiast oceny,
- praktykowania codziennej wdzięczności.

Proponujemy dziesięć krótkich praktyk (grupowych i indywidualnych), które bazują na twórczym potencjale człowieka. Każda z praktyk zawiera odwołanie do ważnej dla nas postawy, którą chcemy rozwijać we współpracy z młodymi ludźmi. Praktyki to zaproszenia do działania – zależy nam na tym, by były inspiracją do podejmowania kolejnych kroków. Stanowią raczej trampolinę do własnych poszukiwań, odpowiednich zarówno dla konkretnych młodych ludzi, z którymi współpracujemy, jak i dla nas samych, jako osób towarzyszących grupom młodzieżowym. Często wymagają zaufania i znajomości grupy oraz refleksji, po co chcemy ich użyć w danym momencie, jak chcemy je zmodyfikować itd.

Praktyki nie stanowią cyklu ćwiczeń. Są raczej zbiorem różnorodnych możliwości, wskazówek do refleksji i działań wzmacniających kompetencję emocjonalną młodych ludzi. Można z nich czerpać dowolnie, nie traktując ich jak kolejnych punktów do zrealizowania w harmonogramie spotkań.

Zdajemy sobie sprawę, że żadna krótka praktyka nie sprawi, że zmienimy globalną rzeczywistość młodych ludzi. Ale zawsze może być pretekstem do budowania wspólnot, do głębokiej rozmowy, do poznawania siebie, do podjęcia aktywności na rzecz dobrostanu – własnego i innych.

Powodzenia.

Autorki

*Ross Buck, *Emotional Communication, Emotional Competence, and Physical Illness: A Developmental-Interactionist View* [w:] J. Pennebaker, H.Treve (red.), *Emotional Expressiveness, Inhibition and Health*, Seattle 1993.



1. O człowieku ze zdjęcia

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

To praktyka dla grup, które są ze sobą zgrane i znają się, polega bowiem na pracy z emocjami i ich ujawnianiu. Nie jest przeznaczona dla zespołów młodzieżowych, które dopiero zaczęły ze sobą pracować i ich członkinie i członkowie mogą czuć się niepewnie w grupie oraz dla takich, w których ujawnianie emocji może być wyśmiewane w ramach otwartych konfliktów między uczestnikami lub grupami uczestników. Wymaga atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Poszukaj w Internecie zdjęć/ilustracji przedstawiających człowieka, który przeżywa trudność – to wcale nie muszą być zdjęcia traumatyczne albo przerażające, ale ukazujące np. kogoś zmartwionego, odrąconego, kto sobie z czymś nie daje rady, kto z jakiegoś powodu cierpi, jest smutny, przestraszony itd.

Najlepiej użyj do tego celu platform ze zdjęciami/ilustracjami udostępnionymi na otwartych licencjach, z których możesz dowolnie skorzystać: Pixabay, Unsplash, Pexels, Pixinio, Magdalaine.

Wydrukuj lub przygotuj linki do 3–4 zdjęć w zależności od tego, jak liczebna jest grupa, z którą pracujesz (w trakcie praktyki grupa podzieli się na 3–4 osobowe podzespoły) – ważne, żeby każdy podzespół otrzymał inne zdjęcie.

Przygotuj materiały plastyczne: kartki A4, flamastry.

PRAKTYKA:

1 ETAP:

Poproś młodzież, by podzieliła się na mniejsze, 3–4 osobowe podzespoły, każdy podzespół otrzymuje jedno zdjęcie, kartkę do notowania i pisaki. Spróbujcie znaleźć w podzespołach odpowiedzi na pytania: Co może odczuwać człowiek na zdjęciu? Po czym poznajecie te emocje? Jak moglibyśmy ją/jego wesprzeć? Jakie wspierające słowa, gesty, działania do niej/niego skierować?

Następnie podzielcie się z całą grupą swoimi opowieściami do zdjęć i wspierającymi aktywnościami.


Po rundzie prezentującej opowieści i wspierające aktywności, porozmawiajcie o tym, czy to było łatwe czy trudne zadanie? Dlaczego? Czy łatwo jest rozpoznawać czyjeś emocje? Czy łatwo jest wspierać osoby, które przeżywają jakąś trudność? Co o tym myślicie?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Czasem odpowiedzią na działanie czy rozmowę o trudnych emocjach i doświadczeniach jest śmiech – jako ochrona przed zawstydzeniem, reakcja na stres wywołany możliwością odsłonięcia się, poruszenia tematów, które mogą nie być dla nas wygodne, łatwe, oswojone. Zdarza się, że młodzież, z którą pracujemy, nigdy dotąd nie rozmawiała o emocjach, zwłaszcza o niepokoju, lęku, gniewie, rozpaczy itd. Nie chodzi o to, by walczyć z sygnalizującymi opór reakcjami nastolatków (np. mówimy często w takiej sytuacji „nie ma się z czego śmiać!”, choć przeciwnie – śmiech rozładowuje tutaj napięcie), ale by wspierać młodzież, zapraszać, żeby – pomimo poczucia zawstydzenia czy dyskomfortu – spróbowała zadziałać, wspólnie popracować nad emocjami. Naszą rolą jako dorosłych jest właśnie zapraszanie i ułatwianie tego procesu, przyglądanie się temu, co się dzieje w grupie, i odpowiadanie na potrzeby uczestników(-czek). Może okazać się, że taką potrzebą będzie wycofanie się z działania. To też jest w porządku i wówczas nasze spotkanie może dotyczyć też tego, czemu nie chcemy się zaangażować w dane działanie, co nam przeszkadza, co budzi opór i z jakiego powodu.

2 ETAP:


Każda osoba w grupie dostaje kartkę A4 i pisak. Poproś, by każde z nich samodzielnie spróbowało narysować sytuację (może być w postaci komiksu), w której doświadczyło trudnych emocji, było mu/jej ciężko. Przypomnijcie sobie i spróbujcie nazwać towarzyszące Wam wtedy emocje. Może pojawiły się wtedy jakieś konkretne myśli, słowa – możecie zapisać je w formie dymków, jak w komiksie. Kiedy skończycie, odwróćcie kartki na drugą stronę.




Niech każdy(-a) pomyśli i zapisze, jak mógłby/mogłaby siebie wesprzeć w takiej sytuacji? Jakie wspierające słowa, gesty, działania mógłby/mogłaby do siebie skierować? O co poprosić osoby ze swojego otoczenia, jakie ich działania byłoby pomocne?

Dajcie sobie czas na to ćwiczenie, nie musicie od razu znać odpowiedzi ani mieć pomysłów na wsparcie. Zaproponuj uczestniczkom i uczestnikom, by przeszli się na spacer, znaleźli miejsce, w którym będą mogli(-ły) się skupić. Spokojnie się zastanówcie. Może, by się skoncentrować, potrzebujecie włączyć muzykę w słuchawkach, może wolicie znaleźć jakieś miejsce wyciszenia. Każdy(-a) decyduje o swoim komforcie pracy.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:




Możesz umówić się z uczestni(cz)kami, że na to zadanie mają teraz tyle czasu, ile według Ciebie potrzebują. Ty znasz tę grupę najlepiej. Pamiętaj, by uprzedzić grupę, że powstałe w ten sposób prace spróbujecie omówić wspólnie, ale jeśli ktoś nie będzie miał gotowości i ochoty, by prezentować swoją opowieść, nie musi tego robić. To decyzja uczestniczek i uczestników, często zależna zarówno od indywidualnej gotowości, jaki i zaufania i poziomu bezpieczeństwa emocjonalnego w grupie.




Kiedy wykonacie swoją pracę i spotkacie się ponownie w grupie, spróbujcie podzielić się swoimi doświadczeniami i refleksjami, opowieściami o tym, co udało Wam się wypracować. Oczywiście, jeśli nie chcecie, nie musicie tego robić.



WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:




Zakontraktujcie wcześniej taką rozmowę. Możesz powiedzieć, że wszyscy umawiacie się na wzajemny szacunek: to, co usłyszemy, to czyjaś opowieść o przeżyciach i doświadczeniach, do których ma prawo i które mogą być różnorodne. Nie będziemy oceniać ani polemizować z opowieścią. Być może przedstawiona historia będzie dla nas inspirująca, każde z nas ma możliwość przekonania się, jakie emocje w nas wywołuje.




Po wzajemnej prezentacji swoich prac, porozmawiajcie w grupie o tym, czy rysowanie swoich „zdjęć” i poszukiwanie wsparcia w sobie oraz myśl o proszeniu o konkretne wsparcie innych było łatwe czy trudne? Dlaczego? Jak to jest na co dzień? Czy dostrzegamy możliwości wspierania siebie samych? Czy proszenie o wsparcie budzi w nas opór? Dlaczego tak, dlaczego nie?

POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:



Współczucie i akceptacja dla własnych trudnych doświadczeń, które dajemy sobie sami(-e), nie muszą być łatwe. Są umiejętnościami, które mogą nam pomóc w trudnych sytuacjach – kiedy możemy przyjrzeć się samemu(-ej) sobie bez oceniania siebie, ale z wyrozumiałością i empatią. Tak jak często przyglądamy się i towarzyszymy innej osobie, która cierpi.

Prośenie o wsparcie to kolejna z niełatwych umiejętności. Ale dostrzeżenie, że otoczenie często może nie wiedzieć, jak nas wesprzeć, co jest dla nas właściwe i że możemy o to poprosić, powoduje, że budujemy wokół siebie sieć wsparcia.



2. Mapa stresu

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka skierowana jest do grup starszej młodzieży, która jest świadoma doświadczenia stresu w ciele lub potrafi wyabstrahować ze swoich doświadczeń refleksje wokół takich doświadczeń. Młodzież młodsza może przed przystąpieniem do pracy potrzebować więcej wsparcia i wyjaśnienia, czym w ogóle jest stres, oraz podpowiedzi w trakcie pracy o tym, jak może działać na nasz organizm.

Warto w każdej grupie sprawdzić na samym początku, co młodzież wie o stresie – bez dopytywania o szczegóły. Można przykładowo zapytać, kto kojarzy takie doznanie w ciele jak stres? I czy często członkinie czy członkowie grupy się stresują? Na tym etapie nie dopytujemy jeszcze, w jaki sposób doświadczają stresu.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Przygotuj wcześniej materiały: stare gazety, kolorowe papiery (najlepiej, żeby materiały były recyklingowe, nie musisz kupować nowych, możesz poprosić uczestników zajęć o przyniesienie jakichś gazet, papierów z domu), nożyczki, kleje, taśmę, pisaki. Będziecie potrzebować także sześciu arkuszy szarego papieru (papieru pakowego), które połączycie taśmą i na których odrysujecie dwa kontury ciała człowieka.

PRAKTYKA:

1 ETAP:

Poproś uczestniczki i uczestników, by przez chwilę samodzielnie zastanowili(-ły) się, w jakich sytuacjach czują stres i jak wtedy zachowuje się ich ciało. Co się z nimi w tym czasie dzieje?

Możesz zaproponować młodzieży, by swoje refleksje zapisywała w formie mapy myśli, której centrum stanowi słowo „STRES”. Mogą rysować i zapisywać różne skojarzenia związane ze stresem, które przyjdą im do głowy.

2 ETAP:

Następnie podzielcie się na 2–3 osobowe podgrupy i spróbujcie porozmawiać o tym, jak działa na Was stres. Możecie posiłkować się swoimi mapami myśli. Spróbujcie odpowiedzieć na pytania i opowiedzieć innym osobom z grupy: Co się wtedy dzieje z Waszym ciałem? Gdzie w ciele odczuwacie stres i w jaki sposób? Jakie emocje, jakie myśli się pojawiają, kiedy jesteście zestresowani(-e)? Gdzie w ciele czujecie te wymienione emocje i w jaki sposób? W każdej podgrupie uczestniczki i uczestnicy zapisują swoje refleksje na karteczkach post-it. Powiedz grupie, by przyglądała się, które z odpowiedzi się powtarzają, a które są właściwe na przykład dla tylko jednej z osób.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Możesz zapisać wyżej wskazane pytania nawigujące rozmowę o stresie na tablicy – tak, żeby wszyscy je widzieli i mogli się do nich odnieść. Może się zdarzyć, że któreś z pytań będzie zbyt abstrakcyjne dla młodych ludzi – często nie są oni świadomi procesów, jakie zachodzą w ich ciałach oraz rzadko o tym rozmawiają. Możesz przygotować „podpowiedzi” w postaci konkretnych przykładów-odpowiedzi do każdego pytania. Ważne, by tych przykładów-odpowiedzi nie mnożyć, ale raczej zaprosić młodzież do poszukiwania własnych. Pamiętaj, żeby przypominać młodym ludziom, że mamy prawo do różnorodnego odczuwania.

Jeśli widzisz, że młodzież skupia się jedynie na pojedynczych odpowiedziach i po udzieleniu jednej przechodzi już do następnego pytania, możesz poprosić ich, by poszukali przynajmniej kilku odpowiedzi na każde z pytań, nawet jeśli każda osoba w grupie doświadcza stresu tak samo. Pomocne mogą być tu dopytywania: Rozumiem, że ty tak masz i w waszej grupie wszyscy tak odczuwają, ale pomyślcie, czy znacie kogoś, kto odczuwa to inaczej? W jaki sposób?

Kiedy podgrupy skończą swoją pracę, poproś uczestniczki i uczestników, by skleili taśmą trzy arkusze papieru pakowego i odrysowali na nich kontur ciała człowieka (jedna osoba może położyć się na papierze, a dwie-trzy inne odrysują kontur ciała).

Usiądźcie w kręgu wokół narysowanego konturu tak, by wszyscy widzieli się nawzajem – możecie usiąść tak, by osoby z podgrup były obok siebie. Poproś, by każda podgrupa opowiedziała o tym, co udało jej się wypracować. Opowiadając, może przyklejać karteczki post-it w odpowiednich miejscach konturu ciała – na przykład jeśli na kartce pojawia się zapis „gniew i uczucie ciepła w klatce piersiowej”, karteczkę należy przykleić na klatce piersiowej naszego „człowieka”.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Możesz zadawać podgrupie pytania, wokół których miała pracować. Będzie jej łatwiej opowiadać o tym, co znajduje się na karteczkach. Możesz też dopytywać: Co to znaczy dla grupy? Dlaczego tak? Gdzie umieściliby jakąś karteczkę (jeśli jasno na to nie wskazuje) w konturze ciała człowieka?

Kiedy wszystkie grupy umieszczą swoje karteczki post-it w narysowanym konturze, porozmawiajcie o tym, jak wygląda stworzona przez Was mapa stresu: niektóre rzeczy mogą powtarzać się w wielu grupach, inne mogą być indywidualne dla konkretnej osoby. Zobaczcie, czy wypełniliście wszystkie przestrzenie ciała człowieka czy nie? Dlaczego? Czy są jeszcze jakieś rzeczy, które chcielibyście dopisać, dokleić? Jakies przestrzenie dopełnić/wypełnić? Macie teraz czas, żeby podzielić się refleksjami i to zrobić.

Na koniec porozmawiajcie o tym, czy łatwo rozpoznajecie reakcje stresowe w Waszym organizmie. Czemu tak, czemu nie?

3 ETAP:

Wróćcie do podgrup i zastanówcie się, jak możecie radzić sobie w przeróżnych sytuacjach stresu i niełatwych emocji, które często towarzyszą doświadczeniu stresu. Spróbujcie zapisać na karteczkach post-it konkretne propozycje metod/technik/rozwiązań i przyklejcie je w odpowiednich według Was miejscach mapy stresu. Kiedy wszystkie podgrupy wykonają swoją pracę, usiądźcie wokół mapy stresu i porozmawiajcie w całej grupie o swoich propozycjach. Jak Waszym zdaniem warto sobie pomagać? Co może być wspierające w konkretnych sytuacjach? Dlaczego? Czy są tu rozwiązania uniwersalne? Jak dowiadywać się, co może nas wesprzeć i co może wesprzeć w stresie kogoś bliskiego?

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Między pierwszą a drugą częścią praktyki warto dać młodzieży czas, by przemyślała rozwiązania, jakie przychodzą jej do głowy. Możesz poprosić każdego(-ą), by samodzielnie zastanowił(a) się w wolnym czasie i przyszedł(-ła) ze swoimi pomysłami na kolejne spotkanie.

Przygotuj wcześniej przykłady różnych technik i metod redukcji stresu, możesz je pokazać/przećwiczyć z młodzieżą na zakończenie spotkania. Polecane lektury: Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, *Zalękniony mózg*; Stephen W. Porges, *Teoria poliwagalna*; Stanley Rosenberg, *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*; Robert M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?* Rozmaite propozycje znajdziesz także w sieci, staraj się szukać rozwiązań i podpowiedzi na stronach biomedycznych.

POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:

Świadomość tego, co się z nami dzieje w danej sytuacji i jak objawia się stres w naszym organizmie jest kluczowa, żeby móc adekwatnie zareagować i sobie pomóc. Techniki i metody redukcji napięć i pracy ze stresem mogą być bardzo indywidualne, ale bez świadomości, kiedy stres się pojawia oraz co może nam pomóc, często zostajemy bezradni(e) wobec jego działania. Nieumiejętność odreagowywania stresu i regeneracji może wpływać na jakość życia młodych ludzi.

Termin „stres” pochodzi z fizyki i odnosi się do różnego typu napięć, nacisków lub sił, które działają na system. Pojęcie to w 1926 roku po raz pierwszy wprowadził do nauk o zdrowiu kanadyjsko-węgierski lekarz, Hans Hugo Selye.

Selye wyjaśnia, że stres dotyczy całego organizmu, a nie – jak często nam się wydaje – jedynie umysłu.

*Niektóre z czynników fizjologicznych, dzięki którym można rozpoznać stan stresu:

- objawy fizyczne: mocniejsze bicie serca, przyspieszony oddech, bóle głowy, bóle pleców, biegunka, pocenie się, senność, zmęczenie itd.;
- objawy psychiczne: niepokój, niska koncentracja, napięcie emocjonalne, nieumiejętność czerpania radości z życia itd.;
- objawy behawioralne: rozdrażnienie, skłonność do nadmiernych reakcji itd.

Ważne, że możemy nauczyć się odczytywać sygnały, które płyną z ciała, by lepiej radzić sobie w sytuacjach stresu.



3. Nie! Dość! Stop!

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka inspirowana jest metodami pracy Aleksandra Lowena i opiera się na pracy z ciałem i głosem. Przeznaczona jest dla grupy, która pracuje teatralnie lub nie boi się pracować z ciałem, nie krępuje jej dotyk i bliskość innych osób. Ważne, by grupa znała się i jej członkowie/członkinie darzyli się zaufaniem. Przed przystąpieniem do praktyki warto też porozmawiać z młodymi ludźmi o dotyku w tym ćwiczeniu – czemu służy, dlaczego warto spróbować i się go nie wstydzić.

Praktyka może być trudna do wykonania, jeśli grupa jest zmęczona – fizycznie i/lub emocjonalnie. Nie jest też wskazana dla grup, w których młodzi ludzie nie są oswojeni z tego typu pracą i/lub nie mają na nią gotowości.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Warto zadbać o komfortową przestrzeń do pracy – taką, w której młodzi ludzie nie będą czuli się obserwowani przez osoby postronne, która zapewni im poczucie bezpieczeństwa i intymności.

PRAKTYKA:

Zachęć uczestniczki i uczestników, by połączyli się w duety.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Zasugeruj uczestniczkom i uczestnikom, żeby dobrali się w pary tak, aby czyjaś sylwetka nie spowodowała, że ćwiczenie trudno jest wykonać (np. ktoś niski łączy się w parę z kimś bardzo wysokim).

Stańcie naprzeciw siebie w parze, na stabilnych, lekko ugiętych nogach, wyciągnijcie naprzeciw siebie dłonie i spróbujcie na siebie napierać tak, jakbyście nie chcieli, żeby ktoś ruszył Was z Waszego miejsca. Nie chodzi o to, żeby zmęczyć się przy tym ćwiczeniu albo przewrócić, ale aby poczuć wzajemny nacisk. Powtarzajcie najpierw w myślach, a potem na głos słowa: „nie”, „dość”, „stop”. Po paru powtórzeniach, zachęć uczestniczki i uczestników, by wciąż lekko napierając na siebie, spróbowali(-ły) te słowa teraz wykrzyknąć: „nie!”, „dość!”, „stop!”.

Odwróćcie się do siebie plecami i podejdźcie tak blisko siebie, by oprzeć się o plecy partnera(-ki). Stójcie na luźnych, lekko ugiętych nogach – rozstawionych na szerokość bioder. Spróbujcie napierać na siebie plecami tak, jak w ćwiczeniu z dłońmi – jakbyście chcieli/chciały, żeby druga osoba ruszyła

ze swojego miejsca. Nie siłujcie się, tylko sprawdźcie, gdzie pojawiają się napięcia w ciele, co się dzieje z Waszym ciałem. Jak przyjmuje ciężar, ile ma siły, dlaczego. Powtarzajcie najpierw w myślach, a potem na głos słowa: „nie”, „dość”, „stop”. Powoli spróbujcie je wykrzyczeć: „nie!”, „dość!”, „stop!”.

Stańcie wszyscy w jednym rzędzie. Na luźnych, szeroko rozstawionych nogach, patrząc w jednym kierunku. Ramię koło ramienia. Spróbujecie wypowiedzieć słowa „nie zgadzam się”, jednocześnie uruchamiając swoje ciało – np. wyciągając do przodu dłoń na znak protestu, wypinając klatkę piersiową do przodu, podnosząc brodę do góry. Gesty, ruchy ciała mogą być różne. Możecie proponować własne. Zobaczcie, jak reaguje Wasze ciało, kiedy ujawniacie granice. Które mięśnie napinają się? Jak mimowolnie ciało chce się zachować? Dlaczego?

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Twoja rola to przede wszystkim facylitowanie tego procesu: podajesz instrukcje, ale nie wpływasz na to, jak młodzież wykonuje to ćwiczenie. Możesz przyglądać się, gdzie pojawiają się trudności, opory, napięcia, ale nie oceniasz ich i nie próbujesz im przeciwdziałać.

Po ćwiczeniach poproś uczestniczki i uczestników, by wykonali parę podskoków, wprawiając ciało w swobodne rozhuśtanie, wyluzowanie mięśni. Odetchnijcie głęboko.

Usiądźcie wygodnie w kręgu tak, by widzieć się nawzajem i porozmawiajcie w grupie o tym, jak się czuliście podczas tych ćwiczeń. Co było trudne, co łatwe? Dlaczego? Czy, kiedy mówimy „nie”, to nasze ciało za nami podąża? Czy jest zablokowane? Czy może reaguje przesadnie i czujemy, że nasze gesty są teatralne? Jakie macie wrażenia? Czy myślicie, że takie ćwiczenie może być przydatne na co dzień? Dlaczego tak, dlaczego nie? W jaki sposób?

POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:

Aby zadbać o siebie w relacjach z innymi, potrzeba umiejętności rozpoznawania i ujawniania własnych granic – także umiejętności wyrażania niezgody, kiedy te granice są przekraczane. Praktyka inspirowana jest metodą amerykańskiego psychiatry i psychoterapeuty Alexandra Lowena. Lowen uważał, że aby uwolnić się od cierpienia i reagować z otwartością na świat wokół, musimy zastosować holistyczną pracę umysłu z ciałem. Kluczowe jest nauczenie się występowania we własnym imieniu – zarówno na poziomie umysłu, jak i ciała, bez krzywdzenia siebie i innych, respektując granice własne i drugiego człowieka. By móc to robić, trzeba nauczyć się rozumienia, odczytywania i wyrażania osobistych granic za pomocą słów, mimiki, gestów, różnych możliwości naszego ciała.



4. Wspólny oddech

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

To praktyka luzu, odpuszczania, wspólnego spędzania czasu. Możecie zaprosić do niej przyjaciół, krewnych. Ważne, by odbywała się w grupie, która chce ze sobą spędzać czas – przymuszanie ludzi do wspólnego odpoczywania czy zabawy nie ma najmniejszego sensu. Pamiętaj jednak, żeby nikogo też nie wykluczać z takiego czasu: może się okazać, że ktoś nie jest z różnych powodów w stanie uczestniczyć w tym, co proponuje grupa, może też być tak, że ktoś jest w grupie marginalizowany. To są sprawy, z jakimi warto pracować, zanim zaproponuje się wspólne swobodne spędzanie czasu.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

W zależności od tego, jaki rodzaj wspólnego czasu zaproponuje grupa, zróbcie listę niezbędnych rzeczy i ustalcie, co kto przyniesie.

PRAKTYKA:

Zaproś uczestniczki i uczestników do przygotowania wspólnego pikniku. Niech ktoś przyniesie koce, ktoś inny coś do jedzenia. Podzielcie się konkretnymi zadaniami, wybierzcie czas i miejsce A potem... spędźcie ze sobą trochę czasu – na luzie. Bez oczekiwań, przewidywań. Możecie wziąć planszówki, książki, gry sportowe, hamaki, cokolwiek wymyślicie. Czegokolwiek potrzebujecie. Zobaczcie, jak to jest nudzić się, leniuchować, niewiele robić – w czasie, który zazwyczaj przeznaczaliście na zajęcia dodatkowe, korepetycje, inną pracę. W czasie, który zazwyczaj był zaprojektowany – wykonywaliście konkretne zadania, konkretne ćwiczenia. Teraz po prostu... spróbujcie pobyc bez żadnego planu. Sprawdźcie, czy ta praktyka piknikowania i leniuchowania będzie dla Was łatwa czy trudna.

Jeśli zamierzacie spotkać się w parku, na łące, w lesie albo w innej „zielonej” przestrzeni, możecie wspólnie spróbować praktyki uważnego oddechu inspirowanej lasem (możecie też wymyślić własną medytację). Poprowadź praktykę:

Stań tak, by czuć się stabilnie – nogi rozstawione na szerokość bioder, ręce swobodnie opadają. Możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem. Drzewo powoli nabiera powietrze z otoczenia – robi to przez nos – unosi ramiona-gałęzie do góry, rośnie, unosząc się na palcach. Następnie powoli wypuszcza powietrze ustami i opada – gałęzie kładą się wzdłuż ciała, stopy opadają powoli, spokojnie na ziemię. Przy wypuszczaniu powietrza drzewo może „szumieć” – wydawać dźwięk wypuszczania powietrza przez usta. To może być świst powietrza, czy jakiś odgłos, samodzielnie zdecyduj.

Potwórzmy tę praktykę jeszcze kilka razy.

Poczuj jak stabilnie stoisz na palcach – nogi są rozstawione na szerokości bioder, ręce swobodnie opadają do dołu. Możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem...

WSKAZÓWKA DO PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Pamiętaj, że ta praktyka opiera się na swobodzie i dobrowolności, nikt nie powinien czuć się do niej przymuszony. Prowadź ją bez pośpiechu, spokojnym głosem – tak, by każdy(a) mógł powoli wykonywać konkretne ruchy i obserwować swój oddech. Ważne, by głos nie był jednak usypiający. Możesz potrenować w domu na znajomych: jakie tempo i jaki tembr głosu sprzyja wykonywaniu takiej praktyki.

Praktykę uważnego oddechu możecie zastosować w każdej przestrzeni – dopasowując jej treści do sytuacji. Spróbuj: możecie wyobrazić sobie, że jesteście kotami, które naprężają grzbiety, rozciągają łapy i łagodnie opadają na ziemię, możecie wyobrazić sobie, że jesteście balonikiem, który pompuje się, wzbija i opada itd.

Po praktyce uważnego oddechu porozmawiajcie w grupie o tym, jak czuliście się w trakcie tego ćwiczenia, na co zwróciliście uwagę? Czy oddech się pogłębiał, czy wręcz przeciwnie – stawał się płytszy? Jak się teraz czujecie – po ćwiczeniu?

POSTAWY WSPIERAJĄCE KOMPETENCJĘ EMOCJONALNĄ:

Bycie z drugim człowiekiem w głębokich relacjach, tworzenie więzi, przyczynia się do rozwoju otwartości emocjonalnej i zaspokaja potrzebę kontaktu.

Buduje poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i pozwala na realizację potrzeby bycia widocznym(-ą), uznanym(-ą). W codzienności młodych ludzi bywa, że brakuje czasu i umiejętności tworzenia więzi rówieśniczych, budowania wspólnot (nieopartych na wspólnym nieustannym działaniu i osiąganiu jakiegoś celu, ale na zwykłym byciu razem, które nie stawia przed sobą żadnych celów do osiągnięcia). Czasu – ze względu na ciągłe zobowiązania: szkoła, korepetycje, zajęcia pozaszkolne, nauka do egzaminów etc. Umiejętności – komunikowania się, spędzania czasu niezaplanowanego przez dorosłych, ujawniania swoich emocji, przekonań, potrzeb i oczekiwań przed innymi, pracy z lękiem przed oceną.

Regeneracja jest niezbędna, żeby prawidłowo funkcjonować i pobudzić do działania układ przywspółczulny organizmu (część autonomicznego układu nerwowego człowieka). Bez regeneracji i odpoczynku będziemy mieć kłopoty z koncentracją, z aktywizacją do działania, z podejmowaniem wyzwań, radzeniem sobie z trudnymi sytuacjami i doświadczeniami itd. Ćwiczenia skoncentrowane na oddechu uspokajają zarówno umysł, w którym kłębią się różne myśli, jak i ciało, które może „wypuścić” napięcia.

To bardzo ważne, by to, co będziecie razem robić, było Waszą wspólną decyzją. To mogą być piknik, ale też wspólna impreza, oglądanie filmów. Coś, co sprawi, że razem i na luzie spędzicie czas. Bez obowiązków. Bez żadnego konkretnego celu. Tak, by się zrelaksować, odpocząć. By niczego nie musieć jakoś szczególnie planować, projektować, a potem realizować według planu. Uczmy się razem nudzić i odpuszczać.



5. Twórczość intuicyjna

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka jest możliwa do realizacji przez większość grup młodzieżowych. Bazuje na twórczości intuicyjnej, do której nie potrzeba konkretnych umiejętności, oraz na próbie wyjścia poza schematyczne ocenianie świata według dualnego podziału: dobre/złe, ładne/brzydkie, poprawne/niepoprawne. Może być trampoliną do dalszych rozmów z młodymi ludźmi na temat oceniania, różnorodności, kreatywności itd.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Przygotuj wcześniej akcesoria do malowania: kartki A4, pisaki, farby, pędzle, kredki, ołówki, karteczki post-it itd. Jeśli planujesz działanie w przestrzeni, w której nie ma stołów, postaraj się o sztywne podkładki pod kartki, sztalugi itd. (w zależności od tego, jakich materiałów do malowania chcesz użyć).

Dobrze, jeśli uda Ci się poprowadzić to działanie w komfortowej przestrzeni, w której można nie tylko pracować, ale też przejść się na spacer, położyć się na kanapie, zmienić miejsce siedzenia itd. Ważne, żeby w miejscu pracy było odpowiednio dużo światła.

PRAKTYKA:

Poproś uczestniczki i uczestników, by wybrali sobie akcesoria do rysowania/malowania. Zaczynicie rysować/malować to, co do Was przychodzi. Nie ma żadnego konkretnego tematu, żadnej instrukcji. To mogą być swobodne fantazje, które pojawiają się w głowie, wizualizacje jakichś myśli, coś, co przychodzi do Was spontanicznie i nie wymaga planu. Po prostu siadacie i rysujecie/malujecie. Starajcie się tego nie kontrolować. Nie wymuszać, żeby coś wyszło, nie zastanawiać się, czy to ma sens, czy to dobrze wygląda. Starajcie się nie kombinować, nie projektować tego, co ma powstać na kartce – po prostu malujcie tak, jak w danym momencie czujecie, że chcecie ruszyć ręką, użyć koloru itd. Bez oczekiwania, co to ma być. Możecie zrobić sobie w tak zwanym międzyczasie przerwę, przejść się, położyć. Starajcie się tworzyć w ciszy, żeby sobie wzajemnie nie przeszkadzać.

Czy malowanie/rysowanie intuicyjne było trudne? Dlaczego tak, dlaczego nie? Jaki wpływ na naszą twórczość mogą mieć oceny, które sami tworzymy na temat własnych prac oraz oceny innych?

Jak czuliście się podczas poświęcania uwagi pracom i dawania niewartościującej informacji zwrotnej? Czy to było trudne, proste? Jakie? Dlaczego?

POSTAWY WSPIERAJĄCE KOMPETENCJĘ EMOCJONALNĄ:

Afirmacja to uznanie czegoś za właściwe. Takie, jakie jest, jest dobre. Umiejętność uznania samego siebie i zobaczenia, że to, co zrobiłem(-am), może być wystarczające i jest w porządku, to pierwszy krok do zaakceptowania procesu uczenia się, doświadczania niepowodzeń i odejścia od destruktywnie wpływającego na poczucie własnej wartości perfekcjonizmu.

Umiejętność wypowiedzenia czegoś niewartościującego na temat czyjejś pracy, ale osobistego, poświęcenie jej uwagi bez potrzeby oceniania, pogłębia naszą ciekawość: tego, co odczuwamy, co myślimy, jakie doznania pojawiają się w nas, kiedy z czymś się spotykamy. Wpływa też wzmacniająco na nasze uznawanie prawa do różnorodności: uczymy się akceptować to, że świat nie zawsze musi być zgodny z naszymi oczekiwaniami oraz nie zawsze musi podlegać jednakowym standardom.

Działania intuicyjne spontaniczne wspierają młodzież w wyrażaniu siebie, w ekspresji tego, co w nas tkwi. Wzmacniają otwartość i gotowość do poszukiwania, umiejętności adaptacyjne i rozumienia siebie samych.



6. Kartka z kalendarza

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

To praktyka oparta na wdzięczności, skierowana do wszystkich osób bez względu na doświadczenia i sytuację, w jakiej się znajdują. Miej jednak na uwadze, że młodzież borykająca się z trudnościami i przeżywająca stany depresyjne nie zawsze będzie zdolna udźwignąć to ćwiczenie. Jeśli masz do czynienia z osobami w kryzysie, możesz zachęcać je do spróbowania tej praktyki (może okazać się wspierająca), ale odpuść, jeśli czujesz, że jest to dla nich za dużym ciężarem lub wykracza poza ich możliwości.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Przygotuj materiały plastyczne: kartki papieru, flamastry, kredki, stare gazety do kolaży, kleje, nożyczki.

PRAKTYKA:


Dni umykają, godziny pędzą. Świat wciąż zachęca, by patrzeć w przyszłość. W nieznanym kryje się przygoda! Ale... skąd wziąć na nią energię?

W tym ćwiczeniu zachęć uczestniczki i uczestników, by spojrzeli za siebie, w niedawną przeszłość, i tam poszukali(-ły) dobrych zdarzeń, kojących momentów, wzmacniających chwil. Dzięki temu, że obdarzymy je uwagą, mogą dodać energii do patrzenia w przyszłość.

Poproś każdego(-ą), by chwilę pomyślał(a) o minionym tygodniu. Co dobrego wydarzyło się w Twoim życiu? Spotkanie, dokończony zadanie, ważna rozmowa, czas na ulubione zajęcia, czas na nudę? To może być nawet małe i proste wydarzenie, codzienność przecież składa się z małych rzeczy.

Zaproś uczestniczki i uczestników, by usiedli na chwilę w spokojnym miejscu, zamknęli oczy i, oddychając miarowo, przywołali w pamięci wybrane wydarzenie. Co się wydarzyło? Jak się wtedy czułeś(-aś)? Kto był z Tobą? Spróbuj przywołać w wyobraźni jak najwięcej szczegółów z tego zdarzenia.

Następnie niech każdy(-a) weźmie czystą kartkę, ołówek, kredki lub flamastry i spróbuje stworzyć krótką notatkę z tego wydarzenia. Można napisać w kilku słowach, co się zdarzyło, co zrobiłeś(-aś), jeśli to możliwe datę, stworzyć także prosty rysunek, który kojarzy Ci się z tym wydarzeniem. Jeśli chcecie, możecie też skorzystać ze starych gazet i stworzyć kolaż wokół tego wydarzenia.




W ten sposób powstanie autorska kartka z kalendarza każdej i każdego z uczestników, dzięki której energia zdarzenia pozostanie z każdą osobą na dłużej. Poproś uczestniczki i uczestników, by kartkę umieścili(-ły) w ważnym dla siebie miejscu, może być to własny pokój, tablica w pokoju, zeszyt itd. Dobrze, jeśli będzie to miejsce, z którego codziennie korzystają i będą mieć łatwy dostęp do swoich kartek z kalendarzy.

Zachęć uczestniczki i uczestników, by próbowali wracać do tej praktyki regularnie. Może to pomysł, od którego zaczną każdy nowy tydzień albo podsumują mijający?


Eksperymentujcie z formą – nie każda karta musi być taka sama. Możecie też ustalić, czy nad kartkami pracujecie razem – na przykład umawiacie się, że raz na czas spotkacie się, by każdy(-a) wykonał swoją kartkę, czy też pracujecie samodzielnie. Ustalcie także, czy macie otwartość do opowiadania sobie wzajemnie o wydarzeniach prezentowanych na kartkach, czy też nie. Ważne, żeby wszystkie ustalone zasady były akceptowane przez wszystkich członków i członkinie grupy.

POSTAWY WSPIERAJĄCE KOMPETENCJĘ EMOCJONALNĄ:



Świadomie obdarzając uwagę wybrane wydarzenia nadajemy im wartość. Wyciągamy je z cienia codziennych zdarzeń, które następują jedne po drugich. To jak reflektor w teatrze – podświetla to, co ma być widoczne, zauważalne.

Nasz mózg rozwijał się tak, by zwracać uwagę przede wszystkim na zagrożenia, to pozwoliło nam przetrwać w trudnych okolicznościach przyrody. Dziś często nie ma tych zagrożeń, wciąż jednak nasz mózg interpretuje wiele zdarzeń jako zagrażających i uwalnia hormony stresu. Myślenie o dobrych zdarzeniach, przyjemnych spotkaniach, dobrych chwilach, wypracowywanie nawyku wdzięczności pozwala uspokoić nastawiony na wyszukiwanie zagrożeń mózg człowieka i jest dobrym pomysłem na obniżenie poziomu stresu.



7. Pytania do siebie

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

W tej praktyce opieramy się na samodzielnej pracy uczestniczek i uczestników oraz na wzmacnianiu samoświadomości. Może się okazać, że część uczestniczek i uczestników będzie potrzebować rozmowy o tym, jakie refleksje czy doznania pojawiają się w trakcie samodzielnej pracy – miejmy otwartość na rozmowę, wysłuchanie, nieocenie przemyśleń młodych ludzi i nielgnięcie do doradzania im tam, gdzie o to wcale nie proszą. Prawdopodobnie mogą potrzebować naszego towarzyszenia i umiejętności słuchania, niekoniecznie wyjaśniania im tego, co w danej sytuacji powinni zrobić. Ważne, byśmy umożliwiali samostanowienie i akceptowali własne wybory młodych ludzi oraz nie wyręczali ich w podejmowaniu decyzji.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Przygotuj notesy reporterskie dla wszystkich uczestników i uczestniczek.

PRAKTYKA:


Każdy i każda z nas rozmawia z samym(-ą) sobą. W naszych głowach toczy się nieustanny dialog wewnętrzny. Czasem, nieproszony, odzywa się głos krytyczny, innym razem ktoś po cichu do czegoś namawia i dodaje nam odwagi, zachęca do ryzyka.

Warto z tego potencjału skorzystać i zaprojektować wywiad z samym(-ą) sobą i w ten sposób zachęcić różne wewnętrzne głosy do wypowiedzi.

Zachęć uczestniczki i uczestników zajęć, by wyobrazili sobie, że są dziennikarzami i wybierają się na spotkanie z bardzo ważną osobą, ekspertką od sztuki życia. Żaden z dziennikarzy i żadna z dziennikarek nie wie za dużo o tej osobie, chce ją poznać, chce się dowiedzieć co myśli, jakie ma obserwacje, na czym jej zależy i dlaczego. Poproś, by wszyscy zastanowili nad pytaniami, które mogą zadać w trakcie wywiadu. O co zapytać, by jak najlepiej poznać drugą osobę i jej sposób patrzenia na świat. Zanim każdy(-a) przeprowadzi wywiad, niech samodzielnie zastanowi się, czego dokładnie chce się dowiedzieć.

Rozdaj uczestniczkom i uczestnikom notesy i poproś o zanotowanie pytań. Niech dadzą się ponieść ciekawości: im więcej pytań zanotują, tym lepiej. Można pytać o fakty, emocje, wyobrażenia, marzenia, plany, relacje, rozczarowania, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość – sztuka życia to złożona materia.

Poproś uczestniczki i uczestników, by nie oceniali własnych pytań. Niech stworzą swój własny, unikalny katalog pytań dotyczących sztuki życia.



Możecie wspólnie w grupie porozmawiać o zasadach, jakie sprzyjają przeprowadzaniu wywiadu. Na przykład, dobrze rozmawia się, gdy jest na to czas i gdy rozmówca jest wypoczęty. Pośpiech, hałas, zmęczenie, natłok spraw do zrobienia nie pomagają w prowadzeniu dialogu. Jakie jeszcze zasady są dla Was ważne?

Kiedy już każda z osób zgromadzi pytania i katalogi będą gotowe, poproś każdą i każdego z uczestników, by znaleźli czas i miejsce, by przeprowadzić rozmowę sam(a) ze sobą. Zachęć, by skorzystali(-ły) ze zgromadzonych pytań i uruchomili(-ły) ciekawość w swoim kierunku. Odpowiedzi mogą zapisać w dowolnej formie, nie muszą się nimi z nikim dzielić. Są tylko dla nich. Podkreśl, że zapisując odpowiedzi, nadajemy kształt myślom i emocjom, wyciągamy je z głowy i możemy się im przyjrzeć. Zanim rozpoczniecie wywiady z samym(-ą) sobą, możecie porozmawiać i zainspirować się wzajemnie co do sposobu zapisywania odpowiedzi – np. rejestracje głosu, notatki wizualne, choreografia itd.

Zaproś uczestniczki i uczestników do regularnej praktyki prowadzenia wywiadu z samym(-ą) sobą jako ekspertem(-tką) od sztuki życia – mogą to robić raz na tydzień czy raz w miesiącu – to ich decyzja. Poproś, by uczestniczki i uczestnicy obserwowali czy i jak zmieniają się ich odpowiedzi. W ten sposób mogą śledzić własne myśli i głosy.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:



Przygotowanie do wywiadu można zrealizować w trakcie jednego czy dwóch spotkań. Można także dać sobie czas na przygotowanie katalogu pytań – dwa, trzy, więcej dni. To zależy od grupy – zapytaj jej członkinie i członków, ile czasu i jakich warunków potrzebują, by wypracować swoje pytania.



POSTAWY WSPIERAJĄCE KOMPETENCJĘ EMOCJONALNĄ:

Dzięki praktykowaniu rozmowy ze sobą można poznać własne myśli, emocje, przekonania, lęki, marzenia, mocniejsze i słabsze strony.

Znajomość siebie i umiejętność rozpoznawania tego, co się z nami dzieje, rozumienia własnych myśli i doznań, wydaje się jedną z ważniejszych kompetencji w świecie pełnym bodźców i dynamicznych zmian. To pierwszy krok do budowania zaufania do siebie i pewności siebie. Wiemy, że nikt z nas nie rodzi się ze znajomością siebie. Odkrywamy własne możliwości i ograniczenia w działaniu, w spotkaniach z innymi ludźmi, gdy mierzymy się z nowymi wyzwaniami. Czas na rozmowę ze sobą pozwala na uporządkowanie wiedzy, jaka płynie z codziennych doświadczeń, jest szansą na naukę introspekcji, czyli umiejętności analizy i obserwacji własnych myśli i przekonań. Umożliwia świadome podejmowanie decyzji, w jakim kierunku chcę podążać, co jest dla mnie ważne, z czym chcę pracować itd.



8. Bądź swoim własnym przewodnikiem po galerii sztuki lub muzeum

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka polega na samodzielnej wizycie w galerii sztuki i/lub w muzeum. Bazuje na zaufaniu, że młodzi ludzie nie będą obawiać się takiej wizyty. Jeśli wiesz, że w grupie są osoby, które nigdy wcześniej nie były w galerii czy w muzeum i mogą czuć, że samodzielna wizyta w takim miejscu będzie dla nich trudna, możesz najpierw zorganizować wspólne wyjście dla całej grupy – tak, by oswoić młodzież z przekroczeniem progu instytucji sztuki.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:


Zorientuj się, jakie wystawy czy instytucje sztuki w Waszym miejscu zamieszkania możesz polecić młodym ludziom do obejrzenia. Może się okazać, że o wielu instytucjach młodzież po prostu nie wie, nigdy wcześniej się nimi nie interesowała. Razem możecie sprawdzić, jak się do nich dostać, czy i kiedy są dni, w których młodzi ludzie mogą skorzystać z wejść za darmo.

Jeśli młodzież będzie chciała skorzystać z płatnych wejść, ustal to wcześniej z opiekunami i rodzicami młodych ludzi – powinni wiedzieć, że jest to w programie Waszych wspólnych zajęć.

PRAKTYKA:

Muzeum może być placem zabaw, salą doświadczeń, labiryntem, w którym można się zgubić i potem odnaleźć. Wszystko zależy od naszego podejścia. Zachęć młodych ludzi do odważnego przekraczania progów instytucji, które mogą się wydawać poważne czy nawet wyniosłe, a przez to niedostępne. Każda osoba, niezależnie od doświadczeń, wiedzy, stylu bycia, może odwiedzić muzeum!

Zaproponuj młodzieży, by przed wizytą w wybranej instytucji zastanowiła się, na co chce zwrócić uwagę podczas oglądania wystawy. Niech każdy(-a) stworzy swój własny plan, zanim zobaczy, co akurat jest w programie wybranego miejsca. Zachęć młodzież, by zastanowiła się, czy chce skupić swoją uwagę na kolorach, kształtach czy fakturach przedstawionych w muzeum obiektów, a może kluczem będą uczucia, a zadaniem nazwanie emocji, które wyrażają obrazy, zdjęcia, rzeźby lub inne dzieła. Samodzielnie podejmijcie decyzję, czy macie ochotę oglądać obiekty z bliskiej odległości, czy z dystansu.



Jeśli młodzież będzie miała kłopot z opracowaniem własnego planu zwiedzania muzeum, możesz podać im różnorodne przykłady praktyk, które stanowią inspirację do działania. Garść pomysłów:

1. Zatrzymuj się tylko przy obiektach, które mają w sobie coś niebieskiego.
2. Przejdź szybko całą wystawę, a potem obejrzyj ją spokojnie od końca do początku.
3. Nadaj własny tytuł przynajmniej czterem pracom, które zobaczysz.
4. Zatrzymaj się przed wybranym dziełem na minutę i stój przed nim z zamkniętymi oczami. Potem otwórz oczy – co zobaczyłeś(-łaś) jako pierwsze?
5. Wybierz dwa dowolne obiekty i zastanów się, co je łączy.
6. Zamknij oczy na środku galerii i wsłuchaj się we wszystkie dźwięki, które do Ciebie docierają.

Kiedy wszyscy pracują swój plan zwiedzania muzeum, poproś uczestniczki i uczestników, by w wyznaczonym czasie (np. w ciągu dwóch najbliższych tygodni) wybrali się do muzeum i zrealizowali swój plan. Niech zapiszą notatki z odwiedzin w muzeum: to, jakie refleksje, wrażenia mają po wizycie w placówce na wymyślonych przez siebie zasadach.

Umówcie się na wspólne spotkanie w grupie. Poproś uczestniczki i uczestników, by podzielili się swoimi opowieściami: jakie mieli plany zwiedzania i jakie mają wrażenia z ich realizacji. Co myślą o takim sposobie odwiedzania galerii, muzeów itp.?

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Jeśli tam, gdzie mieszkacie, nie ma muzeum ani galerii sztuki, możesz zaprosić grupę, by wybrała się na wirtualny spacer po wybranej instytucji, która udostępnia swoją kolekcję w Internecie. Coraz więcej miejsc tworzy ofertę z myślą o publiczności, która nie może fizycznie dotrzeć na wystawę do odległego miasta.

POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:

Uważność można rozumieć jako umiejętność kierowania uwagi na własne doświadczenie, na to, co zachodzi tu i teraz. To ten rodzaj uwagi, który nie zawiera ocen, nie wartościuje tego, co dzieje się z nami, co dzieje się wokół. Bycie tu i teraz oraz kierowanie swojej uwagi na wybrane elementy rzeczywistości pozwala na przerwanie błędnego koła stresu, napędzanego wyobrażeniami o tym, co czeka nas w przyszłości, lub wspomnieniami tego, co nam się już przydarzyło. Uważność wspiera świadome odbieranie siebie i świata bez ulegania automatycznym i często negatywnym osądom i lękom.

Obcowanie ze sztuką, próba wchodzenia z nią w dialog, to praktyka rozwijająca wyobraźnię, a ta z kolei poszerza krąg tego, co wydaje się nam możliwe. Rozwijanie wyobraźni sprawia, że widzimy świat pełen możliwości i tworzymy nowe interpretacje, pomaga szukać rozwiązań dla trudnych sytuacji.

W Montrealu francuskojęzyczni lekarze rozpoczęli współpracę z Muzeum Sztuk Pięknych i wspólnie zauważyli, że warto przepisywać pacjentom i pacjentkom wizyty w muzeum i obcowanie ze sztuką na receptę. Udowodniono, że wizyta w muzeum podnosi poziom hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Od dawna mówimy, że sport to zdrowie, aktywność fizyczna sprawia, że krew w organizmie krąży lepiej, uwalniamy hormony szczęścia, mamy więcej energii i radości. Okazuje się, że podobnie jak sport działa sztuka.

Dzięki oglądaniu sztuki możemy spotkać się z własnymi emocjami i myślami. Prace artystów i artystek mogą stać się pretekstem do dialogu z samym(-ą) sobą. Wystarczy tylko zapisać w głowie lub na kartce kilka pytań przed wizytą w muzeum i zadać je sobie podczas patrzenia na obraz lub rzeźbę:

- Co widzę?
- Co czuję, kiedy patrzę na ten obiekt?
- Jaka jest pierwsza myśl, gdy obserwuję ten przedmiot?
- Gdyby ten obiekt mógł powiedzieć coś o mnie, to co by to było?



9. Nurkowanie w naturze

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka opiera się na wyjściu w teren i indywidualnej pracy w terenie. Bazuje na zaufaniu do grupy. Kiedy praktykujemy w pobliżu głębokich zbiorników wodnych, ważne jest, by zachować zasady bezpieczeństwa oraz by wcześniej ustalić z opiekunami i rodzicami młodych ludzi zgodę na taką pracę.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Ustalcie wcześniej z grupą, jaka będzie pogoda i jak należy się przygotować na wyjście w teren oraz, jeśli zamierzacie pracować przy głębszych zbiornikach wodnych, zasady wzajemnego dbania o bezpieczeństwo wszystkich członkiń i członków grupy.

Przygotuj wcześniej dzwonek, mały gong lub inny instrument wydający łagodny dźwięk. Przygotuj materiały do notowania i rysowania dla grupy: kartki, podkładki i flamastry. Możecie zabrać ze sobą koce lub karimaty do siedzenia na ziemi (tak, byście czuli się komfortowo).

Ciało człowieka w 60–70 % składa się z wody. Dzięki wodzie pojawiło się życie na Ziemi. Woda to najcenniejszy zasób ludzkości. Otacza nas z każdej strony.


PRAKTYKA:

Zabierz grupę, z którą pracujesz, na spacer na łono natury, najlepiej w pobliżu rzeki lub jakiegoś zbiornika wodnego: jeziora, stawu, morza. Jeśli nie ma takiej możliwości, łąka lub las po deszczu też będą dobrymi miejscami.

Zachęć grupę, by zatrzymała się w komfortowym dla siebie miejscu, uczestniczki i uczestnicy mogą usiąść lub stać. Przeprowadź krótką medytację dla grupy, która pozwoli skupić uwagę na otaczającej Was naturze, zwłaszcza na wodzie wokół.

Możesz skorzystać z poniższej medytacji lub opracować wcześniej własną:

Usiądź lub stań w wygodnej pozycji. Jeśli to jest dla Ciebie komfortowe – zamknij oczy.



Skup się teraz na swoim oddechu. Nic innego nie musisz robić, po prostu oddychaj. Weź głęboki wdech nosem i powoli wypuszczaj powietrze ustami. Poczuj, jak powietrze wypełnia całe ciało.

Obdarz uwagą całe swoje ciało: najpierw skoncentruj się na stopach, możesz poruszać palcami u stóp, sprawdzić, jak mają się Twoje stopy. Potem powoli, spokojnie zwracaj uwagę na kolejne części swojego ciała: kostki, łydki, kolana, uda, miednicę, plecy, brzuch, klatkę piersiową, kręgosłup od kości ogonowej po nasadę głowy, dłonie, przedramiona, łokcie, ramiona, szyję, głowę. Poczuj rytm swojego serca, możesz położyć dłoń na sercu, żeby poczuć jak bije, jak pompuje krew do wszystkich tkanek. Wyobraź sobie, jak krew krąży po Twoim organizmie. Jak dociera do wszystkich najdalszych zakamarków Twojego ciała. W wyobraźni postaraj się zobaczyć strumienie, którymi przez tkanki płynie życiodajny płyn. Jaki jest Twój wewnętrzny nurt? Dokąd płyną strumienie i rzeki, które są w Tobie? Skup przez kilka chwil uwagę na wszystkich płynach, które wypełniają twoje ciało. Możesz sprawdzić, czy płyną szybko czy wolno, skąd wypływają i dokąd płyną, jakie są – ciepłe czy zimne, gęste czy rzadkie. Oddychaj spokojnie.

Powoli skieruj swoją uwagę na otaczającą przyrodę. Jakie dźwięki do Ciebie docierają? Czy słyszysz dźwięki wody, która jest blisko Ciebie? Co słyszysz? Jak to wpływa na Ciebie? Posłuchaj spokojnie tych dźwięków, daj sobie na to czas.

Otwórz powoli oczy, wróć do grupy.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:



Prowadzenie praktyki medytacyjnej to przede wszystkim umożliwienie uczestniczkom i uczestnikom, by spokojnie, w swój sposób i w swoim tempie skierowali uwagę na konkretny przedmiot (np. na poszczególne części ciała, oddech). Nie powinno być to skupienie wysiłkowe, poddane ocenie, czy przebiega dobrze czy źle. Nie ma w tym przypadku oceny: medytujemy bez zastanawiania się, czy robimy to prawidłowo. Możesz powiedzieć o tym młodzieży przed zaproszeniem ich do medytacji.

Ważne, byś prowadził(a) praktykę medytacyjną powoli, bez zastanawiania się, kto wykonuje ją dobrze, a kto wcale się nie koncentruje, to nie jest ważne. Ważne, by dać młodym ludziom przestrzeń – niech każdy(-a) praktykuje tak, jak obecnie czuje, że chce, że może, że potrzebuje. Z jednoczesnym szacunkiem dla praktyki innych – nie przeszkadzajmy sobie nawzajem, nie oceniamy się. Zaakceptujmy, że to jest czas dla każdej i każdego, który można spędzić po swojemu.



Po medytacji zaproś grupę na krótki spacer po okolicy. Poproś, by utrzymując uwagę i skupienie, spędzili kilka najbliższych minut na obserwacji wody, która zasila ziemię. Może być to rzeka, jeśli jest w pobliżu, rosa na liściach, woda, która użyźnia ziemię, sprawia, że wilgotnieje kora drzew itd. Spacer trwa 12 minut – uczestniczki i uczestnicy mogą spacerować przez cały ten czas, mogą też usiąść w jednym miejscu i z wybranej pozycji obserwować wodę.

Jaki jest jej nurt? Gdzie się skrapla? Jak marszczy się tafla jeziora, gdy wieje wiatr, jak szybko płyną fale, gdy woda pokonuje przeszkody – kamienie, patyki? Jak woda zatrzymuje się w zatoce? Co odbija się w kałuży, jeziorze, stawie? Jaka w dotyku jest wilgoć: na drzewach, w ziemi, na trawie?

Umów się z grupą na odległość, na jaką mogą się oddalić, oraz na sygnał, którym kończycie spacer. Będzie to uderzenie w gong, łagodny dzwonek lub użycie innego instrumentu, który masz ze sobą – zaprezentuj uczestniczkom i uczestnikom ten dźwięk, nim wyruszą na spacer.

Po dwunastu umówionych minutach przywołaj grupę dźwiękiem. Rozdaj wszystkim osobom kartki, podkładki oraz flamastry lub kredki. Zachęć do sporządzenia wizualnych notatek z obserwacji siebie i natury.

Poproś o narysowanie wody, którą udało się zaobserwować uczestnikom i uczestniczkom praktyki. To może być zarówno woda z wnętrza ciała, jak i ta z natury. Wyjaśnij, że w wizualnych notatkach chodzi o to, by rysować bez zastanawiania się, czy rysunek jest ładny czy brzydki, bez oceniania swojej pracy.

Możesz podać uczestniczkom i uczestnikom pytania pomocnicze do stworzenia notatki: Co udało Ci się zaobserwować? Jaki kolor ma woda, którą obserwowałeś(-łaś), jaki ma nurt, jak się rozlewa, gdzie się gromadzi? Jaką opowieść niesie ze sobą ta woda?

Po kilkunastu minutach sprawdź, czy grupa skończyła tworzenie swoich notatek. Jeśli tak, poproś, by każda osoba znalazła sobie parę i w tych parach wymieniła się refleksjami płynącymi z zadania.

Na zakończenie stwórzcie krąg, część osób może siedzieć, część stać – w zależności od tego, co jest dla Was bardziej komfortowe w obecnej chwili. Zaprosz uczestniczki i uczestników do wypowiedzi podsumowujących praktykę – ustalcie, że mówią tylko te osoby, które mają ochotę. W kręgu nie ma przymusu opowieści. Możesz zadać pytania: Jak macie się po tej praktyce? Co w niej było dla Was ciekawe, może ważne, może trudne? Czego dowiedzieliście się dziś o wodzie? Może ktoś chce się podzielić z całą grupą swoją notatką wizualną?

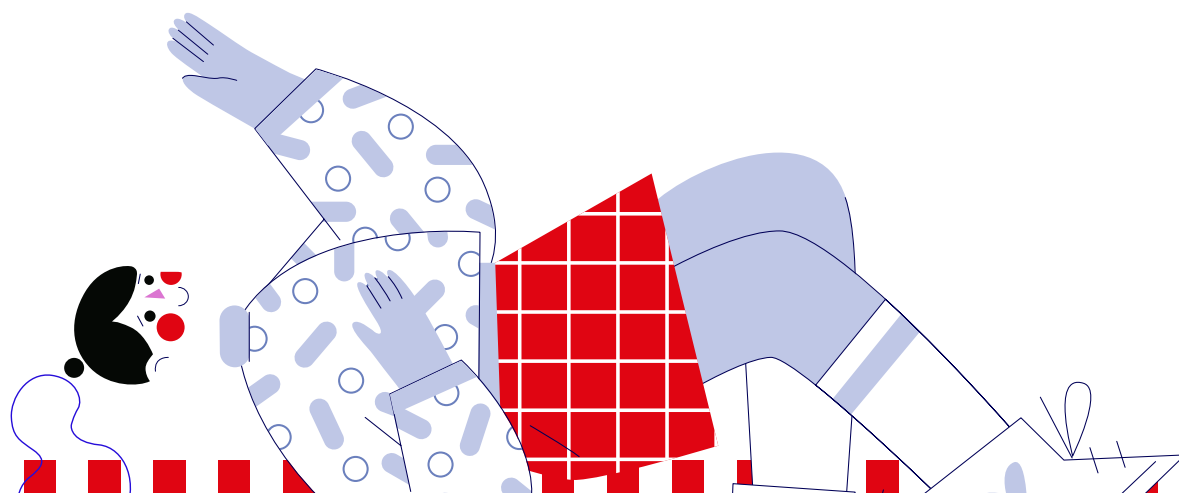
POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:



Obserwacja natury i kontakt z nią czy wręcz medytacja natury umożliwiają głębszy kontakt z samym sobą, są też szansą na odnalezienie i przywrócenie powiązań między człowiekiem a światem natury. Bycie w naturze pozwala odczuć, że jesteśmy częścią świata przyrody. Poznawanie świata przyrody, kontakt z roślinami, zwierzętami, wodą i innymi naturalnymi pierwiastkami sprawia, że zaczynamy dostrzegać harmonię i połączenie z otaczającym światem. Uznanie, że jesteśmy częścią tego świata – także świata pozaludzkiego – może wspierać budowanie poczucia bezpieczeństwa i przynależności.

Henry David Thoreau, amerykański filozof i poeta, autor książki *Walden, czyli życie w lesie*, już w XIX wieku pisał, że natura koi nerwy i ma moc uzdrawiania, pozwala odzyskać równowagę i dostrzec to, co w życiu jest naprawdę ważne. Dziś inny Amerykanin, autor książek na temat związków między rodziną,

przyrodą i społeczeństwem, Richard Louv, twierdzi, że w XXI wieku coraz więcej osób, w tym także dzieci, cierpi na syndrom deficytu natury. W swojej książce *Ostatnie dziecko lasu* zachęca do regularnego przebywania na łonie natury – to pozwala na redukcję hormonów stresu we krwi i regenerację. „Nasze mózgi są dostrójone do życia rolniczego i bliskiego naturze, do którego przywykliśmy przez ostatnie 5 tysięcy lat” (R. Louv, *Ostatnie dziecko lasu*, tłum. A. Rogozińska, Warszawa 2014).



10. Ruszaj się – tańcz!

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRAKTYKI

Praktyka oparta jest o ruch, swobodny taniec. Może być trudna dla osób, grup, które nigdy nie pracowały ze spontanicznym ruchem ciała, ale warto mimo to ją wprowadzać – początkowo może budzić opór, niezrozumienie czy poczucie wstydu u uczestniczek i uczestników, z czasem może się to zmieniać. Nie należy wprowadzać tej praktyki na siłę do grupy, która zdecydowanie odmawia takiego współdziałania, ale wtedy warto porozmawiać z młodymi ludźmi o tym, co budzi ich opór, co właściwie powoduje niezgodę czy niechęć. Za tymi opowieściami o oporze mogą stać kluczowe rzeczy do wspólnej pracy w grupie.



PRZYGOTOWANIE DO PRAKTYKI:

Aby zrealizować tę praktykę będziesz potrzebować przestrzeni na tyle dużej, by grupa, z którą pracujesz, była w stanie ustawić się w kręgu. Każda osoba w kręgu potrzebuje tyle miejsca, by móc swobodnie wyciągnąć ręce przed siebie i wokół.

PRAKTYKA:

Życie to ciągły ruch. Oddech, bicie serca, przepływ krwi, ruch gałek ocznych. Trwanie w bezruchu jest wręcz nienaturalne. Każda osoba potrafi tańczyć. Ta praktyka jest zaproszeniem do tańca intuicyjnego. Taniec intuicyjny to taki, który wypływa z nas, nie jest zaplanowany, nie ma ustalonych kroków ani choreografii, żeby tańczyć nie trzeba mieć doskonałej kondycji fizycznej ani wcześniejszego przygotowania. Można go tańczyć w ciszy lub do muzyki. Zaproś grupę, z którą pracujesz, do stworzenia dużego koła, tak by każda osoba mogła swobodnie wyciągnąć ręce i mieć przestrzeń dla siebie. Wspólną praktykę rozpocznij od rozgrzewki. Najpierw rozruszajcie stopy, potem kolana, biodra, klatkę piersiową, ramiona, głowę. Wykonujecie ruchy delikatne, ale dokładne – nie chodzi o to, żeby się teraz forsować, ale by rozciągnąć i rozgrzać mięśnie. Następnie zachęć każdą osobę do wykonania masażu swojego ciała poprzez łagodne oklepywanie. Od stóp aż po czubek głowy.

Kiedy każda część ciała zostanie zaktywizowana i wymasowana, przejdźcie do kolejnego etapu rozgrzewki. Jedna osoba proponuje dowolny ruch – rodzaj bardzo prostego tańca składającego się z jednego, dwóch ruchów, reszta grupy razem z nią powtarza ten ruch do momentu aż osoba, która proponowała ruch, nie zakończy działania. Kiedy osoba, która zainicjowała działanie, kończy, kolejny ruch proponuje osoba po jej lewej stronie.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Możesz zaproponować grupie, zanim rozpoczniecie ten etap ćwiczenia, przykładowe zasady:

- niech kolejny ruch różni się tempem i dynamiką od tego, który bezpośrednio go poprzedza;
- jeśli pierwszy ruch jest szybki i dynamiczny, kolejny niech będzie wolniejszy, jeśli jeden ruch angażuje całe ciało, następny niech będzie skupiony np. tylko na jednej ręce;
- niech ruchy będą eksperymentalne, niekoniecznie oczywiste – próbujecie ruchów, których na co dzień nie wykonujecie.

Zasady możecie też wymyślać z całą grupą. Może ktoś ma jakąś propozycję?

Kiedy każda osoba zaproponuje swój ruch, zachęć wszystkich do przzerwiania kręgu i swobodnego ruchu po całej przestrzeni. Możesz włączyć muzykę i powiedzieć, by korzystając z rozgrzewki i tego, co każda osoba czuje w środku swojego ciała, każdy przez chwilę zatańczył swój własny taniec.

Następnie po upływie kilku minut wyłącz muzykę i poproś, by grupa kontynuowała ruch bez muzyki. Zachęć do zmiany tempa i charakteru ruchu. Podpowiedz osobom, by spróbowały wytańczyć emocje, które teraz w sobie czują.

WSKAZÓWKA DLA PROWADZĄCEJ/PROWADZĄCEGO:

Jeśli widzisz, że grupa ma opory, by tańczyć i swobodnie się poruszać, możesz zaproponować, by przez chwilę spróbowali poruszać się i tańczyć w miejscu z zamkniętymi oczami.

Po upływie kilku kolejnych minut poproś wszystkich o zatrzymanie się. Zapytaj, czy w tym swobodnym tańcu pojawiły się jakieś charakterystyczne ruchy.

Poproś, by każda osoba spróbowała ułożyć swoją własną choreografię na podstawie wcześniejszej praktyki i powtórzyła ją kilka razy. Ruchy nie muszą być dokładne, ważne, żeby to zadanie sprawiało przyjemność i radość. Jeśli jakaś kombinacja ruchów jest zbyt trudna, zachęć do wyboru czegoś prostszego. To ma być ruch, który naturalnie wychodzi z konkretnej osoby.

Następnie poproś, by każda osoba znalazła sobie parę i w tych parach nauczyli się nawzajem swojego ruchu. Niech zatańczą razem najpierw taniec jednej osoby, potem drugiej, bez oceniania, tak, jak czują. Wszystkie pary tańczą jednocześnie. Na tym etapie wszyscy są w ruchu, nikt nie stanowi widowni. Podziel grupę na dwie części i poproś, by najpierw jedna zaprezentowała reszcie wspólny taniec (wszystkie duety w pierwszej grupie tańczą symultanicznie), potem zrób zmianę (wszystkie duety drugiej grupy tańczą symultanicznie). Możesz też zaproponować, by każdy duet zatańczył choreografię jednej i drugiej osoby przed widownią złożoną z pozostałych osób. Ważne, by podział i decyzja, czy tańczycie jako duet przed wszystkimi, czy jako grupa duetów przed drugą grupą, była dyktowana komfortem uczestniczek i uczestników. Na zakończenie wspólnej praktyki usiądźcie w kręgu i porozmawiajcie o tym, jak uczestniczki i uczestnicy mają się po tej praktyce. Co było dla nich ciekawe, łatwe, trudne, dziwne? Czy jakieś ruchy były dla nich zaskoczeniem? Czym w ogóle jest ruch, jakie historie można opowiadać za pomocą tańca?

POSTAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ:

W procesie nawiązywania kontaktu bardzo ważne są komunikaty poza-werbalne, płynące z ciała. Praktyka ruchu i tańca wzmacnia świadomość ciała, pozwala na wyrażanie emocji poprzez ciało i w ten sposób uwolnienie nagromadzonego napięcia i stresu. Uczy nas siebie – tego, jak możemy komunikować się za pomocą ciała, jak pracować nad tym, by to, co wyrażane werbalnie i poprzez ciało było spójne itd.


Anna Halprin, tancerka i choreografka, autorka książki *Taniec jako sztuka uzdrawiania. Do zdrowia przez ruch*, wizualizację o twórczą pracę z uczuciami powiedziała: „Wszystko, co dzieje się w życiu, można zatańczyć” oraz „Ruch skrywa w sobie możliwość przenoszenia nas do domu, w którym mieszka dusza, w świat naszego wnętrza, świat, dla którego nie mamy nazwy. Ruch sięga do najgłębszej natury, a taniec wyraża to w kreatywny sposób. Dzięki tańcowi możemy uzyskać nowe spojrzenie na misterium życia wewnętrznego”.



AUTORKI:

Weronika Idzikowska – tutorka i trenerka, pedagożka teatru, edukatorka praw obywatelskich, asystentka emocjonalna. Na co dzień pracuje w dwóch obszarach: wzmacniania sprawczości osób doświadczających wykluczenia i nierównowagi sił społecznych (m.in. dzieci, młodzież, zmęczeni i wypaleni dorośli, osoby w kryzysie) oraz profilaktyką stresu i wspieraniem osób w samoregulacji (m.in. poprzez praktyki oparte na uważności, tradycjach non-violence, pedagogice teatru, terapii ACT). Prowadzi spotkania, warsztaty i dłuższe procesy wspierające dzieci, młodzież, dorosłych w rozwijaniu dialogu społecznego i wzmacnianiu kompetencji umożliwiających samostanowienie. Ukończyła m.in. Laboratorium „Projektowanie Kultury” na Uniwersytecie SWPS, proces certyfikacyjny dla trenerów Familylab Polska (pedagogika w duchu Jespera Juula), teorie i praktyki zorientowane wokół mindfulness na Uniwersytecie SWPS, praktyki współczucia w duchu Porozumienia bez przemocy w The New York Center for Nonviolent Communication.

Karolina Pluta – trenerka, performerka, pedagożka teatru, certyfikowana tutorka Szkoły Liderów, prezeska zarządu Stowarzyszenia Pedagogów Teatru. Przygotowuje spektakle teatralne i wydarzenia społeczno-artystyczne włączające różne grupy społeczne. Jako badaczka, trenerka i coach wspiera instytucje kultury i organizacje pozarządowe w rozwoju i w mądrym odpowiadaniu na potrzeby publiczności. Prowadzi szkolenia i warsztaty dotyczące zapobiegania wypaleniu zawodowemu w trzecim sektorze i rozwijania odporności psychicznej. Absolwentka Laboratorium Nowych Praktyk na Uniwersytecie SWPS oraz International Summer School on Theatre in Social Context w Archa Theatre w Pradze. Członkini kolektywu Laboratorium Teatralno-Społecznego, z którym od 2016 roku realizuje spektakle i akcje performatywne. W swoich działaniach łączy perspektywę społeczną, edukacyjną i artystyczną.



Weronika Idzikowska, Karolina Pluta
Zdrowie emocjonalne młodzieży.
10 wzmacniających praktyk

WYDAWCA:

Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17C
tel. 12 422 18 84, www.mik.krakow.pl

DYREKTORKA:

Joanna Orlik

REDAKCJA I KOREKTA:

Martyna Tondera-Łepkowska

OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD:

Maciej Grochot. Zuckermelodien

NADZÓR GRAFICZNY:

Kira Pietrek

ISBN 978-83-61406-43-3

Kraków 2022

małopolski
instytut
kultury **mik**

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO


MAŁOPOLSKA



Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna na międzynarodowej licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Publikacja powstała w ramach projektu „Sztuka życia – wzmacniamy poprzez edukację kulturową”, finansowanego przez Polsko-Niemiecką Współpracę Młodzieży (PNWM) w ramach programu Latarnie PNWM.

Organizator:

Partner:

Finansowanie:

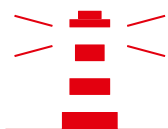
małopolski
instytut
kultury **mik**

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA



Bundesvereinigung
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.



LATARNIE PNWM
DPJW LEUCHTTÜRME

Gefördert durch das DPJW
Dofinansowano ze środków PNWM



Deutsch-Polnisches Jugendwerk
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży