

Zestaw narzędzi do rozwijania potencjału pracowników młodzieżowych

www.recover-erasmus.eu



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

Zestaw do regeneracji zdrowia i dobrego samopoczucia młodzieży to projekt współpracy ERASMUS+ w obszarze młodzieży, koordynowany przez Zdrowy Kształt (Polska) oraz partnerów z Austrii, Chorwacji i Łotwy, licencjonowany na podstawie licencji CC BY-NC-SA 4.0.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie opinie autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Przedmowa

Niniejszy zestaw narzędzi został stworzony w celu zapoznania pracowników młodzieżowych, trenerów, edukatorów oraz animatorów z praktycznymi i przystępnymi metodami wspierania dobrostanu psychicznego młodych ludzi w kontekście edukacji pozaformalnej. Głównym celem tej publikacji jest dostarczenie narzędzi do wczesnego identyfikowania problemów, rozwijania kompetencji emocjonalnych oraz budowania odporności psychicznej, a także zilustrowanie szerszego potencjału integracji praktyk dobrostanu z codzienną pracą z młodzieżą. Kładąc nacisk na refleksję, kreatywność, świadomość ciała oraz wspierający dialog, zestaw narzędzi **RECOVER** oferuje kompleksowe ramy, które można zastosować w różnych kontekstach, w których pracownicy młodzieżowi dążą do stworzenia bezpiecznego, inkluzywnego i inspirującego środowiska.

Niniejsza publikacja zgłębia fundamenty dobrostanu młodzieży, identyfikuje najczęstsze wyzwania, z jakimi borykają się młodzi ludzie, oraz oferuje szeroki wachlarz praktycznych zasobów, które można bezpośrednio wdrożyć podczas warsztatów, mentoringu lub zajęć grupowych. Przedstawia teoretyczne spostrzeżenia dotyczące zdrowia psychicznego i dobrostanu, a także gotowe do użycia narzędzia oceny, kreatywne ćwiczenia oraz techniki facylitacji. Niniejszy zestaw narzędzi został opracowany w celu poprowadzenia praktyków przez metody samoświadomości, narzędzia do zarządzania stresem i emocjami oraz działania skoncentrowane na młodzieży, które wspierają budowanie więzi, odporności oraz pozytywnych strategii radzenia sobie z trudnościami. Czytelnicy, zapoznając się z tą publikacją, nie tylko zrozumieją kluczowe koncepcje związane z dobrostanem w pracy z młodzieżą, ale również zostaną wyposażeni w konkretne metody, wskazówki do refleksji oraz scenariusze warsztatów, aby skutecznie wspierać młodych ludzi.

Niniejszy zestaw narzędzi został stworzony w ramach projektu “Youth Wellbeing Recovering Kit”, będącego projektem partnerskim Erasmus+ w obszarze młodzieży. Projekt łączy partnerów z Austrii, Chorwacji, Łotwy i Polski, którzy wspólnie dążą do zwiększenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, wzmacniania kompetencji pracowników młodzieżowych oraz promowania innowacyjnych, partycypacyjnych podejść do dobrostanu. Dzięki temu wspólnemu wysiłkowi zestaw narzędzi **RECOVER** stanowi praktyczny wkład w budowanie zdrowszych i bardziej wspierających społeczności dla młodych ludzi w całej Europie.



Spis treści

Wstęp	5
Zrozumienie zdrowia psychicznego oraz dobrostanu.	5
Dlaczego to jest istotne w pracy z młodzieżą	6
Typowe wyzwania, przed którymi stają młodzi ludzie	6
Przełamanie stygmatyzacji	7
Narzędzia ewaluacyjne	8
Tygodniowy monitor nastroju	9
Słoik codziennych napięć	11
Miesięczna refleksja autorefleksyjna	13
Wyzwania dotyczące dobrostanu	15
Kluczowe fundamenty zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia	20
Wyzwanie nr 1: LĘK	22
Wyzwanie nr 2: DEPRESJA	24
Wyzwanie nr 3: OSAMOTNIENIE	26
Wyzwanie nr 4: NISKA SAMOOCENA	28
Wyzwanie nr 5: PRZECIĄŻENIE CYFROWE	30
Wyzwanie nr 6: POCZUCIE BEZRADNOŚCI	32
Dobre praktyki	34
Arteterapia	35
Terapia lasem	37
Technika relaksacji Jacobsona	38

Przewodnik po warsztatach oraz harmonogram warsztatów	39
<u>Zarys programu szkoleniowego</u>	40
Dzień 1: Kształtowanie zaufania i eksploracja zdrowia psychicznego	43
Dzień 2: Świadomość oraz narzędzia do samoopieki	47
Dzień 3: Umiejętności wspierania młodzieży.	52
Dzień 4: Integracja oraz przyszłe działania	56
Lokalny Plan Realizacji dla Młodzieży	60
Zarys warsztatu pilotażowego.	61
Lista kontrolna dla moderatora.	62
Monitorowanie uczestników	63
Opinie uczestników	65
Zaangażowanie młodzieży w działalność społeczną	67
Wnioski	69
Lista referencji	70

WSTĘP

Młodzi ludzie poruszają się obecnie w szybko zmieniającym się świecie, kształtowanym przez presję akademicką, społeczne porównania, niepewność ekonomiczną oraz długoterminowe skutki pandemii COVID-19. Te realia wywierają coraz większy wpływ na ich zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny (Bailey i in., 2024; WHO, 2022). Równocześnie od pracowników młodzieżowych często oczekuje się, że będą oferować wsparcie, mimo że większość z nich nie przeszła specjalistycznego szkolenia w zakresie zdrowia psychicznego (Eurofound, 2022). Projekt RECOVER został stworzony, aby wypełnić tę lukę. Skupia się na wzmocnieniu dobrostanu młodzieży poprzez umożliwienie pracownikom młodzieżowym działania jako pewni siebie i współczujący edukatorzy, budujący relacje z młodą osobą, którzy jako pierwsi mogą zauważyć niepokojące sygnały. Wykorzystując podejście zorientowane na człowieka i partycypacyjne, w tym Metodę Dragon Dreaming (Metodę Uzdrawiających Smoków) (Hutchinson i in., 2014), RECOVER współtworzy praktyczne narzędzia i szkolenia z młodzieżą, a nie tylko dla niej. Celem jest włączenie świadomości zdrowia psychicznego do codziennej pracy z młodzieżą, zmniejszenie stygmatyzacji oraz promowanie inkluzywnych, wspierających środowisk w całej Europie.

ZROZUMIENIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Aby wspierać innych, konieczne jest wspólne zrozumienie, co tak naprawdę oznaczają zdrowie psychiczne oraz dobre samopoczucie. Terminy te są często używane zamiennie, jednak odzwierciedlają różne, choć powiązane, aspekty życia młodego człowieka.

ZDROWIE PSYCHICZNE to nie tylko brak choroby, lecz także pozytywny i dynamiczny stan, który umożliwia jednostkom skuteczne radzenie sobie ze stresem, uczenie się, nawiązywanie relacji z innymi oraz aktywne uczestnictwo w życiu społeczności. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2022), zdrowie psychiczne to “stan dobrego samopoczucia, w którym każda osoba realizuje swój potencjał, potrafi radzić sobie z codziennymi stresami, może efektywnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wносить wkład w życie swojej społeczności”. W przypadku młodych ludzi ma to istotny wpływ na ich postrzeganie siebie, interakcje z rówieśnikami i dorosłymi oraz reakcje na codzienne wyzwania.

Tymczasem DOBROSTAN to szersze pojęcie, które obejmuje zdrowie psychiczne i fizyczne, bezpieczeństwo emocjonalne, a także poczucie przynależności i celu. Kształtują go zarówno czynniki wewnętrzne (takie jak odporność psychiczna i poczucie własnej wartości), jak i zewnętrzne (takie jak relacje rodzinne, dostęp do usług, integracja społeczna oraz nierówności strukturalne) (OECD, 2021). W pracy z młodzieżą promowanie dobrostanu oznacza tworzenie środowisk, w których młodzi ludzie czują się dostrzegani, doceniani i wspierani, nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale także jako element codziennej praktyki.

Co istotne, zdrowie psychiczne oraz dobre samopoczucie nie są zjawiskami statycznymi. Mogą ulegać zmianom w zależności od okoliczności, systemów wsparcia, zmian życiowych oraz wyzwań emocjonalnych. Dlatego wszyscy młodzi ludzie, niezależnie od swojego pochodzenia, odnoszą korzyści z środowisk, w których dobrostan jest priorytetem (Komisja Europejska, 2022).

DLACZEGO TO JEST WAŻNE W PRACY Z MŁODZIEŻĄ

Zdrowie psychiczne przestało być kwestią drugorzędną, stanowi kluczowy element w sposobie, w jaki młodzi ludzie uczą się, rozwijają i angażują w życie społeczne. Niemniej jednak wielu z nich wciąż zmagają się z trudnościami w milczeniu. Niektórzy nie potrafią nazwać swoich uczuć, inni obawiają się osądu lub braku zrozumienia. Dlatego rola pracownika młodzieżowego jest niezwykle istotna (Fundacja Zdrowia Psychicznego, 2023).

Pracownicy młodzieżowi to często zaufani dorośli, którzy oferują bezpieczną, nieformalną przestrzeń do refleksji, ekspresji i rozwoju. Chociaż nie oczekuje się od nich diagnozowania ani leczenia zaburzeń psychicznych, pełnią kluczową rolę we wczesnym rozpoznawaniu i udzielaniu wsparcia emocjonalnego (Bailey i in., 2024).

Prosta rozmowa, aktywność grupowa lub wspierające spotkanie mogą stworzyć przestrzeń, w której młody człowiek poczuje się wysłuchany. Z czasem to zaufanie może wspierać rozwój kompetencji emocjonalnych, umiejętności samoopieki oraz pozytywnych strategii radzenia sobie. Pracownicy młodzieżowi mają również unikalną możliwość włączania dobrego samopoczucia do codziennych programów: wykorzystując metody empiryczne, kreatywne narzędzia oraz naukę relacyjną, aby wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego było dostępne i wzmacniające (UNICEF, 2023).

Wyposażenie pracowników młodzieżowych w narzędzia umożliwiające reagowanie na potrzeby emocjonalne nie tylko wzmacnia pewność siebie, ale także buduje odporność społeczną.

WSPÓLNE WYZWANIA, Z KTÓRYMI ZMAGAJĄ SIĘ MŁODZI LUDZIE

Młodzi ludzie doświadczają istotnych zmian m.in. fizycznych, społecznych i emocjonalnych. Choć te lata mogą być ekscytujące, niosą ze sobą także presję i niepewność. Identyfikacja typowych problemów ze zdrowiem psychicznym może wspierać pracowników młodzieżowych w dostarczaniu bardziej świadomego i elastycznego wsparcia.

- **Lęk i stres** stają się coraz bardziej powszechne, szczególnie w kontekście wyników szkolnych, oczekiwań rodziny oraz przyszłości (Eurofound, 2022).
- **Niska samoocena oraz obawy związane z wyglądem ciała** są często potęgowane przez media społecznościowe i nierealistyczne normy piękna (OECD, 2021).
- **Izolacja społeczna** wpływa na wielu młodych ludzi, szczególnie na tych, którzy czują się wykluczeni, niedoceniani lub pozbawieni wsparcia (UNICEF, 2023).
- **Wypalenie zawodowe oraz presja osiągnięcia** sukcesu nie dotyczą już wyłącznie dorosłych, młodzież również odczuwa nacisk, aby nieustannie odnosić sukcesy i “robić więcej”.
- **Strach przed porażką** oraz brak nadziei na przyszłość mogą skutkować wycofaniem się lub podejmowaniem ryzykownych działań.

Te wyzwania nie zawsze manifestują się w oczywisty sposób. Młody człowiek może na pierwszy rzut oka sprawiać wrażenie, że wszystko jest w porządku, jednak w głębi duszy zmagają się z problemami. Pracownicy młodzieżowi często potrafią dostrzegać subtelne oznaki, takie jak zmiany nastroju, utrata zainteresowania czy wycofanie, i oferować wsparcie na wczesnym etapie, zanim sytuacja ulegnie pogorszeniu (Mental Health Europe, 2022).

PRZEŁAMANIE STYGMATYZACJI

Choć świadomość zdrowia psychicznego wzrasta w całej Europie, stygmatyzacja pozostaje jedną z głównych barier, które uniemożliwiają młodym ludziom poszukiwanie wsparcia. Wiele osób wciąż obawia się osądu, niezrozumienia lub etykiety “słabych” czy “niezdolnych do radzenia sobie”. Badania wskazują, że młodzi ludzie często unikają kontaktu z pomocą, ponieważ przewidują negatywne reakcje lub wstydzą się swoich emocji (Europejskie Forum Młodzieży, 2022; WHO, 2021). W społecznościach, w których rzadko porusza się temat zdrowia psychicznego, problemy emocjonalne są często bagatelizowane, co prowadzi wielu młodych ludzi do milczenia w momentach, gdy kontakt z bliskimi byłby najbardziej pomocny (UNICEF, 2021).

Stygmatyzacja manifestuje się w subtelnych, codziennych zachowaniach: żartach o “szaleństwie”, presji do utrzymania pozytywnego nastawienia, niechęci do nazywania emocji oraz przekonaniu, że prośenie o pomoc oznacza porażkę. Uewnętrzzone piętno może potęgować wstyd i obniżać poczucie własnej wartości (OECD, 2021), podczas gdy piętno strukturalne, takie jak ograniczony dostęp do usług przyjaznych młodzieży czy długi czas oczekiwania, stwarza dodatkowe bariery. Zrozumienie tej dynamiki jest kluczowe dla pracowników młodzieżowych, którzy często są pierwszymi zaufanymi dorosłymi, do których młodzi ludzie zwracają się w obliczu problemów.

Pracownicy młodzieżowi zajmują unikalną pozycję, która umożliwia im kwestionowanie tych schematów. Tworząc otwarte, przyjazne i wolne od osądów środowisko, wspierają młodych ludzi w odczuwaniu zauważenia i wysłuchania bez obaw o konsekwencje. Redukcja stygmatyzacji nie wymaga szkolenia klinicznego; zaczyna się od codziennych interakcji – od sposobu, w jaki słuchamy, reagujemy i dajemy przestrzeń wszystkim emocjom. Empatyczna komunikacja sygnalizuje, że uczucia są istotne, a poszukiwanie wsparcia jest przejawem siły, a nie słabości (WHO, 2022).

Drobne, praktyczne działania mogą przynieść znaczącą różnicę. Używanie języka inkluzywnego, zapewnianie cichych przestrzeni, modelowanie otwartości emocjonalnej oraz zachęcanie do wzajemnego wsparcia pomagają normalizować rozmowy na temat dobrego samopoczucia. Kreatywna ekspresja, opowiadanie historii oraz działania rozwijające odporność psychiczną pokazują młodym ludziom, że wyzwania są uniwersalne, a nie osobiste porażki. Takie podejście wspiera kulturę, w której zdrowie psychiczne jest postrzegane jako integralny element rozwoju młodzieży (UNICEF, 2022).

Ten zestaw narzędzi został stworzony w celu wspierania tej zmiany kulturowej. Zawiera przystępne narzędzia, zorganizowane działania oraz ćwiczenia refleksyjne, które integrują dobrostan z codzienną pracą z młodzieżą. Gdy rozmowy na temat emocji, stresu i radzenia sobie z trudnościami stają się rutyną, młodzi ludzie uczą się, że dobrostan to coś, co mogą aktywnie kształtować, a nie coś, co należy ukrywać.

Przetłamywanie stygmatyzacji to proces nieustanny, wymagający cierpliwości i konsekwencji, jednak każdy mały krok ma znaczenie. Każda wspierająca rozmowa, obalenie stereotypów oraz stworzenie bezpiecznej przestrzeni przyczyniają się do trwałej zmiany. Gdy pracownicy młodzieżowi stają w obliczu stygmatyzacji, otwierają drzwi do zaufania. Kiedy młodzi ludzie czują się bezpiecznie, dzieląc się swoimi myślami, zyskują pewność siebie, aby szukać pomocy, budować odporność i wspierać się nawzajem.

NARZĘDZIA OCENIANIA

Pracownicy młodzieżowi odgrywają kluczową rolę w wspieraniu zdrowia psychicznego oraz dobrostanu młodych ludzi. Choć często nie są wykwalifikowanymi specjalistami klinicznymi, mogą jednak ułatwić wczesne wykrywanie stresu psychologicznego oraz zachęcać do autorefleksji za pomocą ustrukturyzowanych narzędzi i arkuszy. Wczesne rozpoznanie łagodnych objawów jest kluczowe: według OECD, łagodne do umiarkowanych objawy lęku i depresji często pozostają nierozpoznane, a bez wczesnej interwencji mogą przekształcić się w poważniejsze zaburzenia. Dlatego istotne jest zapewnienie praktycznych, przystępnych narzędzi i arkuszy, które ułatwiają refleksję, obserwację oraz rozmowę na temat wczesnych oznak stresu (OECD, 2024). Ponadto, według WHO, około jeden na siedmiu nastolatków (w wieku 10–19 lat) zmaga się z zaburzeniami psychicznymi; mimo to wiele z tych problemów pozostaje nierozpoznanych i nieleczonych (WHO, 2025). W dziedzinie polityki młodzieżowej OECD podkreśla nie tylko zdrowie psychiczne, ale także znaczący udział młodzieży w szerszym, sprzyjającym środowisku (OECD, 2024).

Występuje wyraźne i rosnące zapotrzebowanie na ustrukturyzowane narzędzia, które mogłyby skutecznie wspierać pracowników młodzieżowych w trosce o zdrowie psychiczne oraz dobrostan młodych ludzi. Takie narzędzia stanowią most do prowadzenia bezpiecznych i wartościowych rozmów na temat stanów emocjonalnych i psychicznych, ograniczając potrzebę zadawania improwizowanych lub doraźnych pytań.

Integrując narzędzia oceny z praktyką, pracownicy młodzieżowi mogą nadać strukturę procesom obserwacji, refleksji i autorefleksji, co ułatwia dostrzeganie subtelnych zmian w zachowaniu lub emocjach w miarę upływu czasu. Wskaźniki takie jak zmiany nastroju, wycofanie, wahania energii oraz pogarszające się wyniki w nauce lub pracy mogą sygnalizować narastający stres. Narzędzia do badań przesiewowych i obserwacji w placówkach młodzieżowych przyspieszają wykrywanie tych oznak (SHAPE, Uniwersytet Maryland). Co istotne, narzędzia te przyczyniają się do budowania świadomości zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi poprzez przekształcanie stresu, wahań nastroju i mechanizmów radzenia sobie w namacalne, widoczne wzorce.

Jak podkreśla OECD (2025), poprawa kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego, zapewnienie łatwo dostępnego wsparcia o niskim progu oraz ograniczenie stygmatyzacji stanowią kluczowe elementy skutecznej promocji zdrowia psychicznego wśród młodzieży. Ostatecznie narzędzia te wspierają autorefleksję, umożliwiając młodym ludziom lepszą identyfikację czynników stresogennych, rozpoznanie zasobów radzenia sobie z nimi oraz wzmocnienie świadomości własnego dobrostanu emocjonalnego. Wyposażając pracowników młodzieżowych w proste, niekliniczne narzędzia, organizacje młodzieżowe stają się miejscami wsparcia, a nie jedynie punktami kontaktowymi. Posiadanie narzędzi sprzyja kształtowaniu bezpiecznych rozmów, formułowaniu obserwacji oraz kierowaniu młodych ludzi do dodatkowego wsparcia w razie potrzeby (Kopenhaska Sieć Młodzieży, 2022).

TYGODNIOWY MONITOR NASTROJU

Tygodniowy Monitor Nastroju to proste, a zarazem efektywne narzędzie do samooceny, które wspiera młodych ludzi w długoterminowym monitorowaniu ich samopoczucia emocjonalnego. Poprzez wizualne rejestrowanie codziennych nastrojów i refleksji, uczestnicy mogą identyfikować powtarzające się wzorce emocjonalne, czynniki wyzwajające oraz pozytywne wpływy. Narzędzie to promuje kompetencje emocjonalne, umożliwiając młodym ludziom nazywanie, rozumienie i normalizowanie różnorodnych emocji, a także wspierając samoświadomość oraz wczesne rozpoznawanie potencjalnego stresu. Regularne korzystanie z monitorowania nastroju sprzyja rozwojowi samoregulacji i odporności emocjonalnej.

INSTRUKCJE

Wprowadź Tygodniowy Monitor Nastroju podczas sesji indywidualnych lub grupowych poświęconych dobremu samopoczuciu, refleksji lub świadomości emocjonalnej. Uczestnicy powinni również zaznaczyć, że Monitor Nastroju nie jest narzędziem diagnostycznym, lecz ćwiczeniem autorefleksyjnym, które umożliwia zrozumienie osobistych emocji w ciągu tygodnia. Uczestnicy powinni rozpocząć od przypisania konkretnego koloru do każdej głównej emocji w kluczu. Kolory te będą stosowane konsekwentnie przez cały tydzień, aby wizualnie odzwierciedlać ich codzienne nastroje.

CODZIENNA KONTEMPLACJA

Każdego dnia uczestnicy wybierają emocję, która najlepiej odzwierciedla ich ogólny nastrój, i oznaczają ją odpowiednim kolorem z klucza. W kolejnej kolumnie zapisują główne uczucie, którego doświadczyli danego dnia (np. lęk, stres, podekscytowanie). W ostatniej kolumnie notują jedno pozytywne zdarzenie lub moment, który miał miejsce w ciągu dnia.

TYGODNIOWA KONTEMPLACJA

Pod koniec tygodnia uczestnicy analizują swoje wpisy, aby reflektować nad ogólnymi wzorcami emocjonalnymi. Zachęca się ich do zastanowienia się, które emocje występowały najczęściej, zidentyfikowania pozytywnych doświadczeń, które się wyróżniały, oraz rozważenia obszarów do poprawy lub strategii na poprawę samopoczucia w nadchodzącym tygodniu.

DOSTOSOWANIE

Narzędzie do śledzenia można dostosować do zastosowań cyfrowych lub drukowanych, a także do różnych grup wiekowych oraz poziomów umiejętności czytania i pisania, poprzez modyfikację słownictwa emocjonalnego lub dodanie kodowania kolorami oraz ikon wizualnych.

TYGODNIOWY MONITOR NASTROJU

Nastrój



dobry



melancholijny



smutny



szczęśliwy



płaczliwy



zły

Jak ogólnie się
czujesz?

Główne emocje
(podniecenie,
niepokój)

Jedna
pozytywna
rzecz tego dnia

Poniedziałek



Wtorek



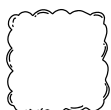
Środa



Czwartek



Piątek



Sobota



Niedziela



Tracker stresu to narzędzie do refleksyjnej samooceny, które wspiera młodych ludzi w identyfikacji i zarządzaniu codziennym poziomem stresu. Dzięki prostej metaforze wizualnej, „stoika stresu”, uczestnicy mogą określić, co wypełnia ich stoik (czynniki stresujące), a co przyczynia się do jego opróżnienia (strategie radzenia sobie). To ćwiczenie promuje świadomość wpływu codziennych doświadczeń i nawyków na równowagę emocjonalną oraz sprzyja rozwojowi zdrowych mechanizmów radzenia sobie. Wizualna eksternalizacja stresu umożliwia młodzieży lepsze zrozumienie czynników wyzwalających, wzorców odporności oraz osobistych ograniczeń, wspierając proaktywną samoregulację i dobre samopoczucie emocjonalne.

SŁOIK CODZIENNEGO NAPIĘCIA

INSTRUKCJE

Wprowadź narzędzie Stress Tracker podczas sesji dotyczących zarządzania stresem, regulacji emocji lub świadomości zdrowia psychicznego. Należy podkreślić, że narzędzie to nie jest przeznaczone do klinicznego pomiaru stresu, lecz ma na celu wspieranie uczestników w refleksji nad ich postrzeganiem stresu oraz sposobami radzenia sobie z nim w codziennym życiu.

CODZIENNA KONTEMPLACJA

Uczestnicy rozpoczynają od oceny, jak bardzo „pełny” jest ich codzienny stoik stresu, kolorując jego poziom – czy jest niemal pusty, w połowie pełny, czy przepiętny. W sekcji: “Co wypełnia mój stoik?” wymieniają główne źródła stresu, takie jak presja szkolna, oczekiwania społeczne czy brak odpoczynku. W sekcji: “Co może opróżnić mój stoik?” identyfikują mechanizmy radzenia sobie ze stresem lub działania, które mogą przyczynić się do jego redukcji, takie jak aktywność fizyczna, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, rozmowy z przyjaciółmi czy praktykowanie uważności.

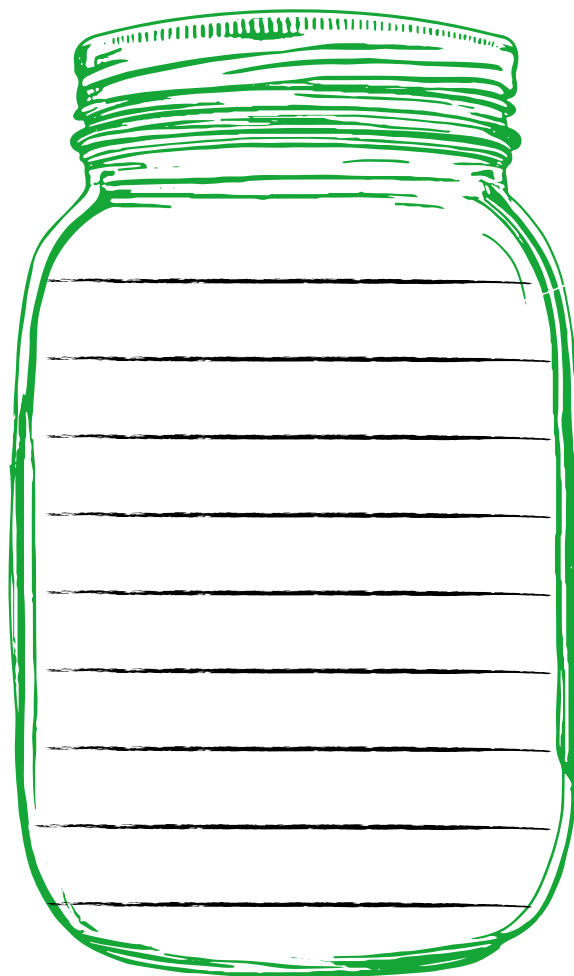
TYGODNIOWA KONTEMPLACJA

Pod koniec tygodnia uczestnicy ponownie analizują swoje stoiki ze stresem, aby dostrzec trendy i wzorce: kiedy ich stoiki były najbardziej napiętne oraz jakie strategie opróżniania okazały się najskuteczniejsze. Ta refleksja wspiera rozwój osobisty, umożliwiając im wykształcenie bardziej konsekwentnych i pozytywnych nawyków radzenia sobie ze stresem.

DOSTOSOWANIE

Narzędzie Stress Tracker może być wykorzystywane zarówno indywidualnie, jak i w sesjach grupowych. Istnieje również możliwość dostosowania go do wersji cyfrowej lub drukowanej, z zastosowaniem kodowania kolorami lub symbolami dla młodszych uczestników. W przypadku starszej młodzieży można je zintegrować z prowadzeniem dziennika lub dyskusjami na temat czynników stresogennych oraz technik budowania odporności.

JAK BARDZO WYPEŁNIONY JEST MÓJ SŁOIK CODZIENNEGO STRESU?



**Co zapetnia mój stoik?
(źródła stresu)**

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

**Co mogłoby opróżnić mój stoik?
mechanizmy lub strategie
radzenia sobie**

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

MIESIĘCZNY ARKUSZ AUTOREFLEKSJI

Miesięczny arkusz autorefleksji to zorganizowane narzędzie do prowadzenia dziennika, które ma na celu pomóc młodym ludziom zatrzymać się na chwilę, zastanowić się i ocenić swoje samopoczucie emocjonalne oraz rozwój osobisty w ciągu miesiąca. Regularna refleksja umożliwia uczestnikom wzmocnienie samoświadomości, regulacji emocji oraz wdzięczności – kluczowych elementów pozytywnego zdrowia psychicznego. Narzędzie to zachęca młodzież do dostrzegania szerszych wzorców w swoim zachowaniu, nastawieniu i strategiach radzenia sobie, wykraczających poza codzienne wahania nastroju. Promuje uważność, współczucie dla samego siebie oraz wyznaczanie celów dla ciągłego rozwoju osobistego.

INSTRUKCJE

Wprowadź Miesięczny Arkusz Autorefleksji na zakończenie każdego miesiąca podczas sesji indywidualnych lub grupowych. Zaleca się stworzenie spokojnej i wspierającej atmosfery, która umożliwi uczestnikom refleksję bez oceniania. Prowadzący powinien przypomnieć uczestnikom, że arkusz stanowi narzędzie do prywatnej refleksji, a nie oceny, mającej na celu promowanie samoświadomości oraz równowagi emocjonalnej.

Uczestnicy rozpoczynają od wskazania ogólnego uczucia, które najlepiej odzwierciedla ich miesiąc, za pomocą jednej z ilustrowanych ikon emocji (radość, smutek, płacz, melancholia, złość, dezorientacja). Następnie wypełniają podane wskazówki:

“Za co jesteś wdzięczny?”

Zachęca do wyrażania wdzięczności oraz dostrzegania pozytywnych aspektów i osób w swoim życiu

“Co poszło nie tak?”

Pomaga zidentyfikować wyzwania lub niepowodzenia, sprzyjając konstruktywnej autorefleksji zamiast samokrytyki.

“4 pozytywne wydarzenia”

Skupia się na konstruktywnych doświadczeniach, wspierając rozwój odporności emocjonalnej oraz optymizmu.

“Przypomnienie na nadchodzący miesiąc”

Inspirowało do myślenia perspektywicznego poprzez ustalanie niewielkich, realistycznych celów doskonalenia na podstawie doświadczeń z minionego miesiąca.

DOSTOSOWANIE

Arkusz można dostosować do różnych grup wiekowych, upraszczając język lub dodając wizualne wskazówki dla młodszych uczestników. Może być wykorzystywany zarówno w formie drukowanej, jak i cyfrowej, indywidualnie lub w małych grupach, a także jako punkt wyjścia do dyskusji podczas sesji mentoringowych lub doradczych.

MIESIĘCZNY ARKUSZ AUTOREFLEKSJI

Rok

Miesiąc

STYCZEŃ LUTY MARZEC
KWIECIEŃ

MAJ CZERWIEC LIPIEC
SIERPIEŃ

WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK
LISTOPAD GRUDZIEŃ

Ogólne
odczucie



Za co jesteś wdzięczny?

Co poszło nie tak?

Przypomnienie na
nadchodzący miesiąc

4 pozytywne
wydarzenia,
które miały
miejsce

WYZWANIA ZWIĄZANE Z DOBROSTANEM

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży stanowi jeden z kluczowych obszarów współczesnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz profilaktyki szkolnej. W ostatnich latach zaobserwowano znaczący wzrost częstości występowania zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe oraz wypalenie zawodowe, co stanowi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport UNICEF z 2020 roku dotyczący zdrowia psychicznego młodzieży wskazuje na liczne negatywne konsekwencje pandemii. Należą do nich: nasilenie lęku, zaburzenia depresyjne i lękowe, spadek motywacji do działania oraz rezygnacja z dotychczasowych obowiązków.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako stan optymalnego samopoczucia psychicznego, który umożliwia jednostkom skuteczne radzenie sobie ze stresem życiowym, realizację celów, efektywne uczenie się i pracę oraz aktywne uczestnictwo w rozwoju swoich społeczności. Stanowi ono integralny element zdrowia i dobrostanu, będąc fundamentem naszej indywidualnej i zbiorowej zdolności do podejmowania decyzji, budowania relacji oraz kształtowania otaczającego nas świata. Zdrowie psychiczne jest podstawowym prawem człowieka i odgrywa kluczową rolę w rozwoju osobistym, społecznym oraz społeczno-ekonomicznym.

Dynamiczne zmiany społeczne, ekonomiczne i technologiczne, a także urbanizacja, nadmierne spędzanie czasu przed ekranem oraz ograniczony kontakt społeczny, przyczyniają się do wzrostu występowania zaburzeń takich jak lęk, depresja i dolegliwości związane ze stresem. Osłabienie więzi społecznych oraz poczucie osamotnienia dodatkowo potęgują te zagrożenia.

Według szacunków WHO, około miliarda ludzi na całym świecie zmagają się z problemami zdrowia psychicznego, a depresja jest jedną z głównych przyczyn trudności w codziennym funkcjonowaniu. Problemy te znacznie się nasiliły podczas pandemii COVID-19, która zakłóciła rutynę życia codziennego i pogłębiła poczucie izolacji. W rezultacie nastąpił gwałtowny wzrost liczby osób, w tym młodzieży, doświadczających zaburzeń lękowych i depresyjnych, poczucia bezradności oraz wykluczenia społecznego, co prowadzi do utraty radości, motywacji i dystansu do otoczenia. Należy również zwrócić uwagę na czynniki społeczne oraz elementy stylu życia, które mają wpływ na zdrowie psychiczne jednostki.

Depresja, uznawana przez WHO za jedną z głównych przyczyn trudności w radzeniu sobie w codziennym życiu, charakteryzuje się między innymi obniżonym nastrojem, utratą zainteresowań oraz brakiem odczuwania przyjemności. Zaburzenia lękowe, fobia społeczna oraz zaburzenia paniczne manifestują się nadmiernym lękiem, niepokojem oraz zachowaniami unikającymi.

Zdrowie psychiczne młodzieży stanowi fundament ich harmonijnego rozwoju oraz prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Niestety, coraz częściej dostrzega się wśród nich różnorodne kryzysy psychiczne. Coraz więcej nastolatków zmagają się z przewlekłym stresem wywołanym trudnościami życiowymi, nieoczekiwanymi przeszkodami czy zdarzeniami losowymi.

Gdy młody człowiek nie potrafi samodzielnie poradzić sobie z nową sytuacją, może zareagować kryzysem. Stres w środowisku edukacyjnym często wynika z intensywnego i wymagającego programu nauczania, nadmiaru zajęć pozalekcyjnych oraz presji ze strony rówieśników i rodziców. Inne istotne czynniki to: brak możliwości rozwijania pasji i zainteresowań, trudności w nauce oraz przyswajaniu nowego materiału, a także konflikty z rówieśnikami i nauczycielami.

Istotnym czynnikiem wpływającym na dobrostan młodzieży jest przemoc w relacjach interpersonalnych. Młodzi ludzie wyśmiewają innych, dręczą ich, ośmieszają, plotkują oraz wykluczają z grona znajomych. Osoby doświadczające tych sytuacji stają się ofiarami przemocy słownej, fizycznej i cyfrowej.

Inną przyczyną kryzysu mogą być problemy rodzinne, które stanowią źródło wielu trudnych sytuacji i doświadczeń. Trudności te mogą być związane m.in. z emocjonalnym chłodem rodziców wobec dzieci, przewlekłymi chorobami członków rodziny, uzależnieniami, przemocą domową, konfliktami, zmianą miejsca zamieszkania oraz zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi w środowisku rodzinnym.

Młodzież zмага się z rosnącymi wyzwaniem, takimi jak presja edukacyjna, wpływ rówieśników, skomplikowane relacje w najbliższym otoczeniu oraz brak zrozumienia i akceptacji.

Młodzi ludzie doświadczają trudności związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych oraz wpływem mediów społecznościowych na otaczający ich świat, a także na ich postrzeganie ciała i znaczenie wartości. Dodatkowo, wciąż odczuwają długotrwałe skutki pandemii. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do wzrostu poziomu stresu, lęku, zaburzeń zachowania, zaburzeń odżywiania, wypalenia zawodowego oraz depresji wśród młodzieży. W obliczu szybko zmieniającego się świata, problemy te są powszechne i wymagają wieloaspektowych strategii, które łączą profilaktykę, rozwój kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego oraz dostępne, inkluzywne interwencje. Tylko takie kompleksowe podejście może wspierać odporność psychiczną i promować dobrostan w nowoczesnych społeczeństwach.

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych oraz mediów społecznościowych stanowi zarówno przyczynę, jak i konsekwencję kryzysu zdrowia psychicznego wśród młodzieży. Media negatywnie wpływają na relacje społeczne, prowadząc do wycofania oraz problemów zdrowotnych i edukacyjnych. Młodzi ludzie są narażeni na przemoc, pornografię oraz kontakt z niebezpiecznymi treściami. Internet staje się ucieczką od problemów takich jak samotność, poczucie braku akceptacji i wsparcia ze strony rówieśników i rodziny, nieśmiałość, osamotnienie oraz introwersja. Zasoby wirtualne kreują nierealistyczne oczekiwania dotyczące wyglądu i stylu życia.

Powszechne i nadmierne korzystanie ze smartfonów, komputerów, internetu oraz mediów społecznościowych zrewolucjonizowało interakcje międzyludzkie. Nadmierny czas spędzany przed ekranem może prowadzić do zwiększonego poczucia nieadekwatności, lęku i depresji, szczególnie wśród młodych ludzi. Ciągła łączność skutkuje przeciążeniem informacyjnym, zaburzeniami snu oraz brakiem realnych kontaktów społecznych. Poziom lęku wzrasta, a nastrój ulega pogorszeniu, a mimo pozornej łączności, młodzi ludzie doświadczają uczucia samotności i wyobcowania. Intensywne korzystanie z nowoczesnych technologii osłabia koncentrację, upośledza funkcje pamięci oraz obniża produktywność. Media społecznościowe, promując wąskie i często nierealistyczne standardy piękna i sukcesu, stają się źródłem silnej presji społecznej, co jest szczególnie zauważalne wśród nastolatków. Stała ekspozycja na tego typu treści znacząco zwiększa ryzyko rozwoju niezadowolenia z własnego ciała oraz niskiej samooceny, a w skrajnych przypadkach może przyczyniać się do zaburzeń odżywiania. Ponadto istnieje realne ryzyko rozwoju uzależnienia behawioralnego od technologii. Brak dostępu do urządzenia może wywoływać objawy odstawienne, takie jak silny lęk, napięcie psychiczne czy poczucie izolacji.

Technologia odgrywa istotną rolę w naszym życiu, jednak jej nadmiar może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Świadome użytkowanie urządzeń, utrzymanie równowagi między światem online a offline oraz kształtowanie zdrowych nawyków stanowią klucz do dobrego samopoczucia.

Sięganie po powszechnie dostępne stymulanty, takie jak alkohol, e-papierosy, dopalacze i narkotyki stanowi odpowiedź na potrzebę przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji, a czasem jest formą rozrywki lub zaspokojenia ciekawości. Substancje te często pełnią rolę tzw. remedium na trudności emocjonalne, niską samoocenę czy odporność na stres.

Wypalenie zawodowe, definiowane jako stan emocjonalnego, fizycznego i psychicznego wyczerpania, spowodowane głównie przewlekłym stresem, zostało uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za powszechny problem. Charakteryzuje się chronicznym zmęczeniem, wyczerpaniem, poczuciem nieskuteczności, bezsensowności oraz brakiem motywacji. Niewątpliwie czynnikami przyczyniającymi się do wzrostu liczby młodych ludzi zmagających się z wypaleniem zawodowym są: nieustanna presja i rosnące wymagania, wysokie oczekiwania zarówno w środowisku szkolnym, wśród rówieśników, jak i w domu, a także porównywanie się z innymi. Kolejnym kluczowym wyzwaniem jest dbałość o przyszłość świata w obliczu zanieczyszczenia środowiska, zmian klimatycznych oraz toczących się wojen. Nadmiar negatywnych informacji wywiera szkodliwy wpływ na psychikę młodzieży.

Często lekceważone przez rodziców i opiekunów, rozczarowania romantyczne oraz kryzysy tożsamości stanowią istotne wyzwania okresu dojrzewania. Młodzież intensywnie przeżywa swoje pierwsze niepowodzenia w relacjach, rozstania oraz związane z nimi cierpienie.

Pandemia COVID-19 zaostrzyła problemy zdrowia psychicznego, znacząco zwiększając liczbę przypadków depresji i lęków, między innymi w wyniku lockdownów, izolacji, wykluczenia społecznego, niepewności dotyczącej przyszłości, obaw przed infekcją oraz żalu po utracie bliskich.

Samotność, smutek, poczucie bezradności, niska samoocena, trudne relacje rodzinne, stres oraz zaburzenia depresyjne stanowią nieodłączny element życia współczesnej młodzieży. Zjawiska te wiążą się z zaburzeniami odżywiania, problemami behawioralnymi, zachowaniami ryzykownymi, samookaleczeniem oraz samobójstwami. Młodzi ludzie borykają się z niską samooceną i brakiem sprawczości, presją rówieśników, poszukiwaniem tożsamości, wpływem mediów oraz rozdźwiękiem między światem wirtualnym a rzeczywistym. Często są oceniani i żyją pod stałą presją.


Coraz większa liczba młodych ludzi zмага się z trudnościami emocjonalnymi. Zdrowie psychiczne jest kluczowe dla wysokiej jakości życia oraz poczucia dobrostanu. Umożliwia młodym osobom czerpanie radości i satysfakcji z życia, wpływa na ich zdolność do rozwijania umiejętności poznawczych, sprzyja budowaniu pozytywnych relacji oraz zachęca do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Współczesny styl życia oraz jego tempo wywierają znaczący wpływ na dobrostan psychiczny młodzieży. Związek pomiędzy środowiskiem rodzinnym, poziomem wykształcenia a relacjami z rówieśnikami odgrywa kluczową rolę w kontekście zdrowia psychicznego.

Do kluczowych czynników sprzyjających interakcji należą: poczucie przynależności, pozytywne relacje oparte na zaufaniu, uczciwości i akceptacji, prospołeczna postawa wobec wspólnych działań, możliwość doświadczania sukcesów i porażek, umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji, przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy oraz wzajemna pomoc, wsparcie i zrozumienie.

Zdrowy styl życia stanowi istotny element w dbaniu o zdrowie psychiczne młodych ludzi. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej ilości snu oraz jakościowego odpoczynku. Regularna aktywność fizyczna, oprócz wspierania rozwoju, pełni przede wszystkim rolę naturalnego środka przeciwdepresyjnego, stymulując produkcję endorfin. Zrównoważona dieta również odgrywa istotną rolę. Spożywanie produktów takich jak owoce, warzywa, orzechy i ryby dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które bezpośrednio wpływają na poprawę nastroju, wzrost poziomu energii, odporność na stres oraz ogólne wzmocnienie organizmu i samopoczucia psychicznego. Interakcja między zdrowiem psychicznym a fizycznym jest coraz częściej uznawana za kluczową dla ogólnego dobrostanu psychicznego.

Sen i zdrowie psychiczne są ze sobą ściśle związane. Niedobór snu lub jego niska jakość mają bezpośrednie konsekwencje, takie jak obniżona koncentracja, zwiększona drażliwość, podatność na stres oraz chroniczne zmęczenie. Może to między innymi potęgować lęk, uczucie wypalenia zawodowego oraz obniżony nastrój.



Jednocześnie trudności emocjonalne często zakłócają sen. Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, częste wybudzanie się czy nadmierna senność, przyczyniają się do pogorszenia samopoczucia, obniżenia nastroju, drażliwości oraz osłabienia odporności emocjonalnej.

Regularny i zdrowy sen poprawia nastrój oraz równowagę emocjonalną, zwiększa odporność na stres, wspiera pamięć, koncentrację i podejmowanie decyzji, a także sprzyja regeneracji ciała i umysłu. Czasami niewielkie zmiany w codziennej rutynie mogą stanowić istotny krok w kierunku większego spokoju i energii na co dzień.

Wpływ zdrowej diety na dobrostan psychiczny młodych ludzi jest nieoceniony. Stanowi ona fundamentalny element rozwoju organizmu, prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz równowagi emocjonalnej. Świadome odżywianie, oparte na produktach bogatych w składniki odżywcze, wpływa na stabilność nastroju, odporność na stres oraz ogólne samopoczucie, a także poprawia nastrój. Kluczową rolę odgrywają tu produkty nieprzetworzone, dostarczające niezbędnych składników odżywczych. Złożone węglowodany, pełnowartościowe białko, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz mikroelementy powinny być stałym elementem dobrze zbilansowanej diety, która działa jako naturalny regulator nastroju i skutecznie wspiera zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Regularne ćwiczenia wspierają zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna stymuluje wydzielanie endorfin, które poprawiają nastrój i redukują stres, obniżają poziom kortyzolu oraz wspierają pamięć, koncentrację i kreatywność. Ponadto, aktywność fizyczna sprzyja lepszemu snu i regeneracji, buduje odporność psychiczną, ułatwia relaksację oraz dodaje energii do codziennych wyzwań.

KLUCZOWE FILARY ZDROWIA PSYCHICZNEGO ORAZ DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Zapobieganie problemom ze zdrowiem psychicznym stanowi inwestycję w dobrostan zarówno jednostek, jak i całych społeczności. Koncentracja na wczesnym wsparciu, edukacji oraz tworzeniu sprzyjającego środowiska nie tylko redukuje ryzyko kryzysów, ale również wzmacnia odporność psychiczną i podnosi jakość życia.

Edukacja oraz świadomość

Świadomość stanowi pierwszy krok w kierunku zmiany. Programy edukacyjne przełamują stereotypy, redukują stygmatyzację i ukazują, że zdrowie psychiczne jest równie istotne jak zdrowie fizyczne. Dzięki kampaniom, szkoleniom i warsztatom młodzież nabywa umiejętności radzenia sobie ze stresem, rozwija świadomość emocjonalną oraz zdobywa narzędzia do wczesnego reagowania na problemy ze zdrowiem psychicznym.

Wczesna interwencja

Szybka reakcja zapobiega kryzysom i redukuje cierpienie. Regularne dyskusje oraz warsztaty w szkołach i społecznościach wspierają identyfikację wczesnych sygnałów ostrzegawczych oraz zapewniają dostępne wsparcie. Działania te nadają pomocy charakter prewencyjny, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa.

Propagowanie zdrowego stylu życia

Zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą ściśle związane. Ćwiczenia fizyczne zwiększają poziom endorfin, poprawiają nastrój oraz pewność siebie, a zrównoważona dieta wspiera równowagę emocjonalną i funkcjonowanie mózgu. Lokalne zajęcia sportowe, warsztaty kulinarne oraz przestrzenie rekreacyjne ułatwiają i uprzyjemniają zdrowe nawyki.

Uważność oraz redukcja stresu

Praktyki takie jak uważność, joga i medytacja wspierają uspokojenie umysłu oraz radzenie sobie z codziennym stresem. Regularne ich wykonywanie poprawia świadomość emocjonalną, wzmacnia koncentrację i zwiększa odporność psychiczną. Integracja uważności w codziennym życiu sprzyja równowadze, redukuje lęk i przyczynia się do trwałego dobrostanu psychicznego.

Wsparcie społeczne oraz relacje społeczne

Silne relacje odgrywają kluczową rolę w zdrowiu psychicznym. Inicjatywy społeczne, które promują pomoc innym, wzmacniają poczucie przynależności, empatii oraz wzajemnego zaufania. Te więzi przeciwdziałają samotności, budują sieci wsparcia i dostarczają poczucia celu – istotne elementy w utrzymaniu odporności emocjonalnej i stabilności.

Dostęp do zasobów oraz wsparcia

Łatwy dostęp do profesjonalnej pomocy jest kluczowy. Infolinie, czaty kryzysowe, grupy wsparcia oraz terapia online zapewniają szybkie i poufne wsparcie. Silna i widoczna sieć zasobów wysyła jednoznaczny komunikat: nikt nie musi stawiać czoła trudnościom w pojedynkę, a pomoc jest zawsze w zasięgu ręki.

Kolejnym problemem systemowym jest znaczny niedobór personelu specjalistycznego, w tym psychiatrów, psychoterapeutów oraz psychologów klinicznych. Kwestia ta jest szczególnie dotkliwa w regionach peryferyjnych, na obszarach wiejskich oraz w dzielnicach społecznie marginalizowanych. Skutkuje to wielomiesięcznymi listami oczekujących na wizyty u specjalistów, a nawet całkowitym brakiem dostępu do pomocy.

Istotną przeszkodą pozostają również czynniki ekonomiczne. Koszty komercyjnych sesji terapeutycznych oraz leczenia psychiatrycznego często przewyższają możliwości finansowe osób ich potrzebujących, zwłaszcza tych, które nie dysponują odpowiednim ubezpieczeniem. W rezultacie pomoc psychologiczna staje się luksusem niedostępnym dla najstabszych grup społecznych.

Ważnym ograniczeniem są również bariery logistyczne. Dla mieszkańców obszarów oddalonych od dużych ośrodków miejskich, a także dla osób niepełnosprawnych lub pozbawionych transportu, fizyczny dostęp do regularnych wizyt stanowi często barierę nie do pokonania. Nieefektywny transport publiczny dodatkowo utrudnia systematyczny udział w procesie terapeutycznym.

Ostatnim czynnikiem zniechęcającym do poszukiwania pomocy jest złożoność i skomplikowanie samego systemu opieki zdrowotnej. Skomplikowane procedury, wielopoziomowe ścieżki dostępu do usług oraz biurokracja stanowią szczególne obciążenie dla osób z ograniczoną sprawnością umysłową i mogą prowadzić do rezygnacji z poszukiwania pomocy na etapie proceduralnym.

Dziedzina zdrowia psychicznego rozwija się dynamicznie, napędzana innowacjami technologicznymi, rosnącą świadomością społeczną oraz głębszym zrozumieniem czynników wpływających na dobrostan. Kluczowe kierunki kształtujące przyszłość badań i praktyki obejmują integrację technologii z opieką, zindywidualizowane podejścia, profilaktykę, uwzględnianie uwarunkowań społecznych, innowacje oraz poprawę dostępności przy jednoczesnym zmniejszeniu stygmatyzacji.

Pomimo znacznego postępu, konieczne są dalsze badania nad przyczynami zaburzeń psychicznych oraz ich długofalowym wpływem na jednostki i społeczeństwa. Problemy ze zdrowiem psychicznym oddziałują nie tylko na równowagę emocjonalną, ale również na zdrowie fizyczne, produktywność i ogólną jakość życia. Niewystarczające wsparcie może prowadzić do uzależnienia, wykluczenia społecznego, a nawet przedwczesnej śmierci.

Aby skutecznie stawić czoła tym wyzwaniom, kluczowe jest wdrożenie wieloaspektowej strategii, która łączy wczesną identyfikację, spersonalizowane leczenie oraz lepszy dostęp do usług zdrowia psychicznego. Działania systemowe powinny koncentrować się na edukacji, redukcji stygmatyzacji oraz integracji opieki psychiatrycznej z podstawową opieką zdrowotną. Poprzez skoordynowanie badań, polityki i praktyki, społeczeństwa mogą wzmocnić odporność młodych ludzi, ograniczyć skutki zaburzeń oraz poprawić ogólny dobrostan społeczności.

Wyzwanie numer 1: LĘK

Krótki opis

Lęk to stan emocjonalny charakteryzujący się napięciem, niepokojem i strachem, wywołany rzeczywistymi lub wyimaginowanymi zagrożeniami. Może stanowić naturalną reakcję na stres, pełniąc funkcję ochronną przed niebezpieczeństwem. Jednak gdy staje się przewlekły i nieproporcjonalny, przekształca się w zaburzenie lękowe, które zakłóca codzienne funkcjonowanie oraz ogólne samopoczucie.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Lęk jest powszechnym zjawiskiem wśród młodych ludzi, którzy zmagają się ze zmianami, niepewnością oraz oczekiwaniami społecznymi. W umiarkowanych ilościach pełni funkcję sygnału ochronnego, sprzyjając ostrożności i samoregulacji. Jednak gdy staje się przytłaczający, ogranicza swobodę, paraliżuje działanie i zniekształca postrzeganie rzeczywistości. Nadmierny lęk może negatywnie wpływać na procesy uczenia się, relacje interpersonalne oraz pewność siebie. Zrozumienie lęku umożliwia młodym ludziom dostrzeganie go jako normalnej emocji i konstruktywne radzenie sobie z nim, a jednocześnie pozwala pracownikom młodzieżowym na tworzenie bezpieczniejszego, bardziej wspierającego środowiska, które wzmacnia odporność i równowagę emocjonalną.

Objawy oraz symptomy

- nadmierne zamartwianie się, nieokreślony lęk
- uczucie paniki lub stresu
- trudności w koncentracji lub relaksacji
- napięcie mięśniowe lub drżenie
- problemy ze snem oraz zmęczenie
- szybkie tętno lub ból w brzuchu
- wycofanie społeczne oraz unikanie
- nadmierna kontrola lub perfekcjonizm
- drażliwość oraz niepokoje

Co może zrobić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy powinien wykazywać spokój, cierpliwość i empatię, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Kluczowe jest, aby słuchać bez osądzania, doceniać emocje młodej osoby oraz zapewniać ją, że to, co przeżywa, jest zrozumiałe. Wykonywanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych lub uziemiających, takich jak powolne oddychanie, może pomóc w redukcji chwilowego napięcia. Stworzenie spokojnej przestrzeni do rozmowy oraz skupienie się na chwili obecnej umożliwia młodej osobie odzyskanie kontroli. Zachęcanie do zdrowych nawyków, takich jak regularny sen, aktywność fizyczna i zbilansowane odżywianie, wspiera długotrwałe dobre samopoczucie emocjonalne. W razie potrzeby pracownik młodzieżowy powinien delikatnie zasugerować profesjonalną pomoc i, jeśli to możliwe, wspierać w dostępie do odpowiednich usług wsparcia.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać

Pracownik młodzieżowy powinien unikać lekceważenia lub bagatelizowania lęków młodej osoby, ponieważ może to nasilić poczucie izolacji lub wstydu. Wyrażenia takie jak „nie martw się” czy „spokój się” mogą wydawać się wspierające, ale mogą unieważnić ich doświadczenie. Ważne jest również, aby nie naciskać na młodą osobę, aby rozmawiała, zanim będzie na to gotowa, ani nie konfrontować jej lęków przedwcześnie. Należy unikać krytyki, kpiny i gróźb, ponieważ takie reakcje mogą potęgować lęk i podważać zaufanie. Zamiast tego warto skupić się na empatii, zrozumieniu i stopniowym uspokajaniu.

ĆWICZENIA W CELU PRZEWYCIĘŻENIA LĘKU

1. ĆWICZENIE ODDECHOWE 4-7-8 (METODA RELAKSACYJNA)

Cel: redukcja napięcia fizjologicznego oraz spowolnienie rytmu serca.

INSTRUKCJE:

Usiądź wygodnie i umieść jedną rękę na brzuchu.

Wdychaj powietrze przez nos, powoli licząc do 4.

Wstrzymaj oddech i policz do 7.

Spokojnie wydychaj powietrze przez usta, odliczając do 8.

POWTÓRZ CYKL CZTERY RAZY.

EFEKT: REDUKCJA NAPIĘCIA, ZWIĘKSZONA KONTROLA NAD CIAŁEM ORAZ OGRANICZENIE TRUDNYCH MYŚLI.

2. ĆWICZENIE POZNAWCZE: TUTAJ I TERAZ

Cel: skierować uwagę z dala od natłoku myśli i skoncentrować się na chwili obecnej.

INSTRUKCJE:

Zatrzymaj się na moment i rozejrzyj się dookoła.

2. PROSZĘ PODAJ NAZWY W ODPOWIEDNIEJ KOLEJNOŚCI:

- 5 RZECZY, KTÓRE DOSTRZEGASZ
- 4 PRZEDMIOTY, KTÓRYCH MOŻESZ DOTKNAĆ
- 3 DŹWIĘKI, KTÓRE MOŻESZ USŁYSZEĆ
- 2 ZAPACHY, KTÓRE ODCZUWASZ
- 1 SMAK, KTÓRY ODCZUWASZ LUB WSPOMINASZ

EFEKT: UTRZYMANIE SIĘ W TERAŹNIEJSZOŚCI, ZŁAGODZENIE NATŁOKU MYŚLI, REDUKCJA PANIKI.

Wyzwanie numer 2: DEPRESJA

Krótki opis

Depresja jest zaburzeniem nastroju, które objawia się uporczywym smutkiem, utratą zainteresowań oraz obniżoną energią. Przekracza ona chwilowe uczucie nieszczęścia, wpływając na emocje, myślenie oraz zdrowie fizyczne. Nieleczona depresja zakłóca codzienne funkcjonowanie, relacje oraz proces nauki, często wymagając profesjonalnego wsparcia w formie psychoterapii i/lub farmakoterapii.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Depresja stanowi powszechny problem zdrowia psychicznego wśród młodzieży, często występując w okresach zmian, emocjonalnej niestabilności oraz presji społecznej. Ma wpływ na motywację, poczucie własnej wartości oraz zdolność do odczuwania radości i nawiązywania więzi. Utrzymujący się smutek i wycofanie mogą prowadzić do trudności w nauce oraz relacjach interpersonalnych. Wczesne rozpoznanie i wsparcie zapobiegają długotrwałym szkodom, a otwarta rozmowa umożliwia młodemu ludziom zrozumienie, że poszukiwanie pomocy jest oznaką siły oraz dbałości o siebie.

Objawy oraz symptomy

- przedłużający się obniżony nastrój lub przygnębienie
- utrata zainteresowania lub przyjemności z podejmowanych działań
- zmęczenie oraz niedobór energii
- zmiany w apetycie lub śnie
- trudności w koncentracji lub podejmowaniu decyzji
- niska samoocena lub nadmierne poczucie winy
- wycofanie społeczne oraz izolacja
- uczucie beznadziejności lub bezwartościowości
- myśli samobójcze w poważnych przypadkach

Co może uczynić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy powinien podchodzić do młodej osoby z empatią, ciepłością i autentyczną troską. Kluczowe jest uważne słuchanie, bez osądzania, oraz dostrzeganie jej uczuć, zamiast dążyć do ich natychmiastowego „naprawiania”. Zachęcanie do matych, osiągalnych aktywności, takich jak krótki spacer, oddanie się hobby czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu, może przyczynić się do przywrócenia motywacji i poczucia kontroli. Stworzenie wspierającej, akceptującej atmosfery w grupie może zredukować poczucie izolacji. Pracownik młodzieżowy powinien również namawiać do poszukiwania profesjonalnego wsparcia u psychologa, terapeuty lub lekarza oraz dostarczać informacji o infoliniach i lokalnych usługach. Przede wszystkim powinien być nieustannie obecny i przypominać młodej osobie, że nie jest sama.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać.

Pracownik młodzieżowy nie powinien lekceważyć ani ignorować problemów młodej osoby, ani sugerować jej, aby „się rozchmurzyła”. Krytyka, porównania czy obwinianie jej za jej stan mogą jedynie pogłębić poczucie winy i beznadziei. Należy unikać narzucania pozytywnego nastawienia lub udzielania nieproszonych rad, które zbyt upraszczają problem. Depresji nie można pokonać jedynie siłą woli, dlatego nie należy sugerować, aby młoda osoba po prostu „się bardziej postarała”. Ważne jest skupienie się na zrozumieniu, wsparciu oraz profesjonalnym doradztwie, a nie na osądach czy presji.

ĆWICZENIA POMOCNE W RADZENIU SOBIE Z DEPRESJĄ

MAPA MAŁYCH KROKÓW.

Cel:

To ćwiczenie ma na celu stopniowe i łagodne przełamanie błędnego koła depresji (depresja wyczerpuje energię i motywację, prowadząc do unikania aktywności) poprzez planowanie małych, osiągalnych celów. Celem jest uzyskanie poczucia drobnej satysfakcji, a nie dążenie do wielkich osiągnięć.

Potrzebne materiały: arkusz papieru, brystol, narzędzie do pisania.

Instrukcje:

Weź kartkę papieru i podziel ją na trzy kolumny, zapisując:

Kolumna 1:

Co mogę uczynić?

Wymień 8 bardzo małych, neutralnych lub potencjalnie przyjemnych czynności, które można wykonywać w ciągu dnia, np. delektowanie się aromatyczną filiżanką kawy, spacer na świeżym powietrzu, słuchanie relaksującej muzyki, przeczytanie interesującego artykułu, upieczenie pysznego ciasta, obejrzenie inspirującego filmu itp.

Kolumna 2:

Co udało mi się osiągnąć.

Zaznacz każdą rzecz, którą zrealizowałeś tego dnia, kropką, plusem lub podkreśleniem. Nie oceniaj się za to, czego nie udało Ci się zrealizować. Każde ukończone zadanie to sukces!

Kolumna 3:

Jakie są moje przemyślenia?

Po zakończeniu aktywności oceń swój nastrój w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza: ta aktywność w ogóle nie wpłynęła na mój nastrój, a 10 oznacza: czuję się znacznie lepiej. Czasami może to być tylko kilka punktów. To nie stanowi problemu, to jedynie kwestia obserwacji.

Efekt: to ćwiczenie wspiera rozwój poczucia sprawczości, subtelnie zwiększa aktywność oraz ukazuje, że nawet niewielkie działania mogą wpłynąć na poprawę samopoczucia.

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI.

Cel:

Depresja zniekształca rzeczywistość poprzez czarne, negatywne okulary. Sprawia, że dostrzegamy jedynie to, co złe, trudne i beznadziejne, podczas gdy neutralne, a nawet pozytywne momenty umykają naszej uwadze. To ćwiczenie wspiera świadome poszerzanie naszej percepcji i trenuje mózg, aby dostrzegał nawet najmniejsze iskry.

Potrzebne materiały: zeszyt oraz przyrząd do pisania.

Instrukcje:

Wprowadź nawyk wieczornego zapisywania tego, co możesz uznać za pozytywne doświadczenie lub wydarzenie z minionego dnia. Zakup notes, który stanie się Twoim DZIENNIKIEM WDZIĘCZNOŚCI. Codziennie przed snem notuj, co było neutralne lub pozytywne. Nie muszą to być spektakularne wydarzenia. Mogą to być drobne czynności lub doświadczenia, na przykład dzisiaj pięknie świeciło słońce, dzisiaj po raz pierwszy piłem białą herbatę i bardzo mi smakowała. Ważne jest, aby dostrzegać małe rzeczy, a niekoniecznie odczuwać intensywną wdzięczność.

Efekt: to ćwiczenie umożliwia poszukiwanie drobnych, radosnych aktywności, co przeciwdziała poczuciu całkowitej beznadziei. Umożliwia wykształcenie nowych nawyków myślowych.

Wyzwanie numer 3: SAMOTNOŚĆ

Krotki opis

Samotność to subiektywne odczucie izolacji i oddzielenia od innych, niezależnie od rzeczywistej liczby interakcji społecznych. Wiąże się z odczuwanym brakiem istotnych relacji oraz bliskości emocjonalnej. W przeciwieństwie do samotności, która może być świadomym wyborem i regenerującym doświadczeniem, samotności towarzyszy smutek, pustka lub poczucie wykluczenia, które negatywnie wpływają na dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Samotność często nasila się w okresie dojrzewania oraz wczesnej dorosłości, gdy młodzi ludzie kształtują swoją tożsamość, poszukują przynależności i nawiązują relacje. Brak więzi społecznych może prowadzić do obniżonej samooceny, wycofania oraz poczucia bycia „innym” lub niechcianym. Przewlekła samotność zwiększa ryzyko wystąpienia depresji, lęku oraz zachowań autodestrukcyjnych. Wspieranie młodych ludzi w budowaniu autentycznych, wspierających więzi oraz w wyrażaniu swoich emocji przyczynia się do zapobiegania długotrwałym problemom ze zdrowiem psychicznym, a także wzmacnia empatię i więzi społeczne.

Objawy oraz symptomy

- uczucie osamotnienia lub braku zrozumienia
- smutek, beznadzieja lub próżnia
- brak istotnych relacji
- wycofanie się z grupy rówieśniczej i aktywności
- trudności w zaufaniu innym
- negatywna samoocena
- pesymizm oraz utrata motywacji
- objawy fizyczne, takie jak wyczerpanie

Co może uczynić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy ma możliwość wspierania samotnych młodych ludzi poprzez okazywanie autentycznego zainteresowania, empatii oraz zrozumienia. Stworzenie bezpiecznej, wolnej od osądów przestrzeni zachęca ich do dzielenia się uczuciami i doświadczeniami. Pracownik młodzieżowy powinien promować aktywności społeczne, które sprzyjają pracy zespołowej, poczuciu przynależności oraz wspólnym zainteresowaniom, takie jak dyskusje grupowe, projekty twórcze czy zajęcia na świeżym powietrzu. Zachęcanie młodych ludzi do odkrywania swoich pasji umożliwia im nawiązywanie kontaktów z podobnie myślącymi rówieśnikami oraz odzyskiwanie poczucia celu w życiu. W razie potrzeby pracownik młodzieżowy może skierować ich do wsparcia zawodowego lub społecznego, jednocześnie utrzymując regularny, pełen troski kontakt.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać.

Pracownik młodzieżowy nie powinien postrzegać samotności jako błędnego lub przejściowego stanu. Należy unikać bagatelizowania uczuć młodej osoby oraz oferowania jej powierzchownych zapewnień, takich jak „każdy czasami czuje się samotny”. Nie zmuszaj jej do przebywania w dużych grupach społecznych, zanim nie będzie na to gotowa, ponieważ może to zwiększyć jej dyskomfort. Unikaj etykietowania i porównań, które mogą pogłębić jej poczucie niższości.

ĆWICZENIA W OBLICZU SAMOTNOŚCI

01. GALAKTYKA ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH

Cel: Samotność często wiąże się z poczuciem rozpadu relacji oraz brakiem bliskiej osoby. To ćwiczenie pomaga uwolnić się od presji związanej z posiadaniem wielu przyjaciół i uświadomić sobie, jakie kroki należy podjąć, aby odzyskać poczucie sprawczości w budowaniu relacji. Ćwiczenie polega na zmapowaniu istniejących relacji oraz uświadomieniu sobie swojej rzeczywistej sytuacji.

Potrzebne materiały: arkusze papieru lub tektury, kolorowe kredki, markery, przybory do pisania.

Instrukcje:

Narysuj galaktykę na kartce papieru, używając kilku okręgów, które będą reprezentować planety w twoich relacjach. Środkowe koto symbolizuje ciebie. Możesz je pokolorować, aby nadać mu osobisty charakter i wyrazić siebie poprzez kolory. Pozostałe okręgi będą reprezentować planety, takie jak rodzina, przyjaciele, środowisko pracy, starzy znajomi, koledzy z klasy itp. Na każdej planecie zapisz imiona co najmniej dwóch osób, które są dla ciebie miłe i przyjazne, w których towarzystwie czujesz się względnie komfortowo i bezpiecznie.

Zastanów się, w jaki sposób każda osoba może cię wesprzeć. Rozważ działania, które możesz podjąć, aby rozwijać i umacniać relacje. Może to obejmować na przykład telefon do przyjaciela, prośbę o poradę, polubienie postów w mediach społecznościowych, uśmiech, wypowiedzenie miłego słowa, czy dokonanie dobrego uczynku.

Efekt: uświadomienie sobie, że nawet w przypadku braku licznych przyjaciół, wciąż możemy dyskutować o sieci społecznej; to ćwiczenie redukuje poczucie izolacji i motywuje do aktywnego poszukiwania kontaktów. Dodatkowo, ćwiczenie to ilustruje, że niewielkie działania nie wymagają znacznego wysiłku, aby nawiązać relacje, oraz buduje poczucie sprawczości.

02. LIST DO WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA MOJEJ SAMOTNOŚCI

Cel: Samotności często towarzyszą negatywne, automatyczne myśli, takie jak: „Jestem nudny”, „Nie jestem atrakcyjny towarzysko”, „Nikt się mną nie interesuje”, „Nikt o mnie nie myśli”. Ćwiczenie to wspiera identyfikację oraz oddzielenie się od wewnętrznego głosu, który zniechęca do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi i zniekształca postrzeganie sytuacji społecznych.

Potrzebne materiały: arkusz papieru oraz narzędzie do pisania.

Instrukcje:

Kiedy odczuwasz samotność, zapisz na kartce myśl, która Ci towarzyszy, na przykład: „Nikt mnie nie lubi” lub „Nikt nie chce ze mną być”. Nazwij tę myśl, na przykład TYRAN, BRAK PRZYJACIÓŁ, NIELUBIONY. Następnie, na tej samej kartce, napisz list do tej myśli, kwestionując jej argumenty, opisz swoje uczucia oraz ich przyczyny. Wspomnij o swoich mocnych stronach.

Efekt: to ćwiczenie umożliwia uświadomienie sobie, że to nie fakty, lecz myśli w Twojej głowie, a także wspiera poczucie kontroli oraz rozwijanie współczucia dla samego siebie. Ćwiczenie skupia się na przełamywaniu barier wewnętrznych i zewnętrznych.

Wyzwanie numer 4:

Niska samoocena

Krótki opis

Niska samoocena to negatywne postrzeganie własnej wartości i zdolności, prowadzące do niepewności, samokrytycyzmu oraz unikania wyzwań. Często rozwija się pod wpływem negatywnych doświadczeń, porównań z innymi lub nadmiernej krytyki ze strony otoczenia. Utrzymująca się niska samoocena wpływa na relacje, efektywność oraz dobrostan emocjonalny.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Poczucie własnej wartości ma istotny wpływ na to, jak młodzi ludzie postrzegają siebie, podejmują decyzje oraz jak radzą sobie z wyzwaniami. Na tym etapie życia kształtują swoją tożsamość i pewność siebie, co czyni ich szczególnie wrażliwymi na ocenę i odrzucenie. Zdrowe poczucie własnej wartości wspiera odporność psychiczną, motywację oraz otwartość na naukę, podczas gdy niskie poczucie własnej wartości zwiększa podatność na stres, lęk i zależność od aprobaty innych. Wspieranie młodych ludzi w dostrzeganiu swoich mocnych stron i osiągnięć pomaga im budować poczucie własnej wartości oraz rozwijać zrównoważoną samoakceptację, co jest kluczowe dla długoterminowego dobrostanu i sukcesu.

Objawy oraz symptomy

- niedostatek pewności siebie i wiary w siebie
- nadmierna autoanaliza
- strach przed niepowodzeniem
- unikanie nowych doświadczeń
- perfekcjonizm oraz wysokie oczekiwania wobec siebie
- uczucie winy lub hańby
- trudności w komunikowaniu potrzeb
- zależność od akceptacji zewnętrznej
- negatywne postrzeganie siebie i skupianie się na niedoskonościach

Co może uczynić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy może wspierać, oferując stałe wsparcie, pozytywne informacje zwrotne oraz realistyczne wyznaczanie celów. Kluczowe jest podkreślanie mocnych stron i docenianie postępów, nawet tych najmniejszych, aby wzmocnić poczucie kompetencji. Tworzenie możliwości uczestnictwa i osiągnięć umożliwia młodym ludziom doświadczanie sukcesów oraz poczucia własnej skuteczności. Zachęcaj do autorefleksji oraz codziennych pozytywnych nawyków, takich jak dostrzeganie sukcesów czy praktykowanie wdzięczności. Pracownicy młodzieżowi powinni być wzorem akceptacji, uczyć stawiania granic oraz promować ideę, że błędy stanowią okazję do nauki, a nie do porażki.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać.

Pracownicy młodzieżowi powinni unikać krytyki, porównań oraz nierealistycznych oczekiwań, ponieważ mogą one pogłębiać brak pewności siebie. Nie lekceważcie niepewności młodej osoby ani nie wywierajcie na nią presji, aby "była bardziej pewna siebie". Unikajcie koncentrowania się wyłącznie na słabościach lub udzielania pochwał, które mogą wydawać się nieszczerze. Negatywna informacja zwrotna nigdy nie powinna dotyczyć wartości danej osoby, lecz jedynie jej zachowania lub działań, jeśli to konieczne, i zawsze powinna być konstruktywna.

ĆWICZENIA W OBLICZU SAMOTNOŚCI

01. MOJE ATUTY

Cel: uświadomienie sobie swoich mocnych stron i kompetencji, wzmocnienie pozytywnego wizerunku siebie.

Potrzebne materiały: arkusz papieru oraz narzędzie do pisania.

Instrukcje:

Na kartce papieru wypisz co najmniej osiem swoich mocnych stron, cech charakteru lub umiejętności (np. jestem kreatywny, potrafię słuchać, dobrze gotuję). Obok każdej cechy podaj przykłady sytuacji, w których ta cecha się ujawniła. Przeczytaj listę kilkakrotnie, najlepiej codziennie przez kilka dni, aby wzmocnić pozytywne przekonania na swój temat.

Efekt: to ćwiczenie umożliwia skoncentrowanie się na swoich mocnych stronach, jednocześnie redukując uwagę na słabościach oraz porównywaniu się z innymi.

02. KRONIKA OSIĄGNIĘĆ

Cel: rozwijanie poczucia własnej skuteczności oraz docenianie drobnych osiągnięć.

- Potrzebne materiały: zeszyt oraz przyrząd do pisania.

Instrukcje:

- W starannie przygotowanym notesie zapisuj codziennie przynajmniej jedno małe osiągnięcie, sukces lub pozytywne doświadczenie z minionego dnia. Może to być na przykład zrealizowanie zadania, przyjemna rozmowa lub spacer w parku. Zwróć uwagę na to, co udało Ci się osiągnąć samodzielnie. Zastanów się nad swoimi emocjami związanymi z tymi doświadczeniami. Pod koniec tygodnia podsumuj swoje osiągnięcia i dokładnie przeanalizuj, ile rzeczy udało Ci się zrealizować samodzielnie.

Efekt: zwiększa świadomość własnej skuteczności, umacnia poczucie kontroli nad życiem oraz sprzyja docenieniu samego siebie.

Wyzwanie numer 5:

PRZECIĄŻENIE CYFROWE

Krótki opis

Przeciążenie cyfrowe to stan wyczerpania psychicznego i fizycznego, wynikający z nadmiernej ekspozycji na urządzenia cyfrowe oraz informacje. Ciągłe powiadomienia, wielozadaniowość i zaangażowanie w media społecznościowe obciążają mózg, utrudniają koncentrację i zakłócają regulację emocji. Z biegiem czasu prowadzi to do zmęczenia, drażliwości oraz spadku produktywności, wpływając zarówno na zdrowie psychiczne, jak i codzienne funkcjonowanie.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Młodzi ludzie spędzają znaczną ilość czasu w Internecie, ucząc się, komunikując i bawiąc. Choć technologia oferuje liczne możliwości, jej nadużywanie może zakłócać koncentrację, sen oraz równowagę emocjonalną. Ciągłe porównywanie się w mediach społecznościowych oraz presja bycia zawsze dostępnym mogą prowadzić do lęku, niskiej samooceny i poczucia osamotnienia. Przeciążenie cyfrowe ogranicza interakcje w rzeczywistości i zwiększa zależność od walidacji online. Wspieranie młodych ludzi w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych umożliwia im odzyskanie kontroli, zbudowanie równowagi między życiem online a offline oraz ochronę ich ogólnego samopoczucia.

Objawy oraz symptomy

- trudności w koncentracji, przewlekłe zmęczenie oraz obniżona motywacja
- drażliwość, frustracja, zaburzenia snu oraz bóle głowy, wycofanie społeczne
- zmęczenie oczu i dyskomfort fizyczny
- obniżony nastrój, niestabilność emocjonalna
- strach przed utratą czegoś (FOMO)
- ciągłe monitorowanie wiadomości

Co może uczynić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy ma możliwość wspierania młodych ludzi w identyfikacji wczesnych oznak przeciążenia oraz w refleksji nad swoimi nawykami online, bez osądzania. Należy zachęcać do otwartych rozmów na temat emocji związanych z korzystaniem z technologii oraz promować świadomość wpływu ciągłego zaangażowania w cyfrowe technologie na nastrój i koncentrację. Wprowadzenie alternatywnych aktywności, takich jak sztuka, sport czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu, może przyczynić się do przywrócenia równowagi. Pracownik młodzieżowy może także prowadzić dyskusje na temat świadomego korzystania z technologii, ustalania limitów czasu spędzanego przed ekranem oraz regularnych przerw od korzystania z urządzeń cyfrowych. W przypadku znacznego stresu lub objawów wycofania, może być konieczne skierowanie do specjalisty.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać.

Pracownik młodzieżowy nie powinien krytykować ani zawstydzать młodych ludzi za ich nawyki cyfrowe, ponieważ może to prowadzić do postawy obronnej lub poczucia winy. Należy unikać porównywania ich do rówieśników, którzy „lepiej korzystają z technologii”, oraz narzucania im surowych zasad bez wcześniejszej dyskusji. Nie ignoruj oznak niepokoju ani nie zakładaj, że technologia to jedynie „faza”. Unikaj nadmiernego upraszczania problemu – kluczem jest równowaga, a nie zakazy.

ĆWICZENIA NA PRZECIĄŻENIE CYFROWE.

ŚWIADOMOŚĆ CYFROWA

Cel:

To ćwiczenie pomaga przełamać automatyczny nawyk sięgania po telefon, komputer czy media społecznościowe, nadając sens każdej sesji online. Liczy się jakość, a nie ilość czasu spędzonego przed ekranem.

Instrukcje:

Zanim uruchomisz aplikację lub przeglądarkę, przemyśl cel tej aktywności. Jaki jest jej zamysł? Co zamierzasz osiągnąć, korzystając z internetu lub mediów społecznościowych? Ustal limit czasowy na korzystanie z nowoczesnych technologii.

Gdy czas upłynie, zastanów się, czy zrealizowałeś swój cel. Jak się czujesz? Jakie emocje odczuwasz? W jaki sposób wpływa to na resztę twojego dnia, na twoje życie? Jakie są twoje wnioski i refleksje?

Efekt: ćwiczenie przekształca niekontrolowane przewijanie w świadome korzystanie z nowoczesnych technologii oraz wspiera rozwój intencjonalności. Kluczowe jest stopniowe odzyskiwanie kontroli nad czasem spędzonym w sieci.

DWA ŚWIATY: WIRTUALNY I RZECZYWISTY

Cel:

Uświadomienie sobie własnych emocji, doświadczeń i uczuć związanych z technologią oraz odnalezienie równowagi w rzeczywistości poprzez twórczą ekspresję.

Potrzebne materiały: kartka papieru lub tektury, markery, kredki.

Instrukcje:

Podziel kartkę na pół. Na jednej połowie przedstaw swój cyfrowy świat, tak jak go postrzegasz, uwzględniając symbole, emocje, wspomnienia oraz doświadczenia. Na drugiej połowie narysuj świat rzeczywisty, jego zalety i wady. Odnieś się do rzeczy i wydarzeń, które przynoszą ci radość, relacji oraz pozytywnych doświadczeń, ale uwzględnij także to, co jest trudne i z czym nie potrafisz sobie poradzić. Liczy się nie talent artystyczny, lecz wyrażane emocje, kreatywność, wyobraźnia i różnorodność.

Kiedy zakończysz, przeanalizuj swoją pracę i odpowiedz na pytania: która strona wydaje się bardziej atrakcyjna i dlaczego? Który świat jest większy i z jakiego powodu? Co mi się podoba, a co, według mnie, wymaga poprawy? I dlaczego?

Efekt: to ćwiczenie umożliwia bezpieczne wyrażenie emocji związanych z przeciążeniem cyfrowym, sprzyja zdystansowaniu się od nowoczesnych technologii oraz tworzy przestrzeń równowagi między światem offline a online.

Wyzwanie numer 6: UCZUCIE BEZRADNOŚCI

Krótki opis

Bezradność to stan psychiczny, w którym jednostka odczuwa brak możliwości wpływu na swoją sytuację, co prowadzi do bierności, rezygnacji oraz utraty motywacji. Często występuje po serii niepowodzeń lub niekontrolowanych doświadczeniach. Z biegiem czasu przekonanie, że „nic się nie zmieni”, może ograniczać zdolność do rozwiązywania problemów, obniżać poczucie własnej skuteczności oraz przyczyniać się do emocjonalnego wyczerpania lub depresji.

Dlaczego to jest istotne dla młodych ludzi

Młodzi ludzie mogą doświadczać bezradności w obliczu nieustannej oceny, stresu akademickiego oraz trudnych sytuacji osobistych. Poczucie bezsilności podważa pewność siebie, zniechęca do podejmowania inicjatyw i hamuje rozwój emocjonalny oraz poznawczy. Uporczywa bezradność może prowadzić do wycofania, lęku i unikania nowych wyzwań. Wspieranie młodych ludzi w rozpoznawaniu swoich możliwości, pielęgnowaniu poczucia kontroli oraz świętowaniu małych osiągnięć wzmacnia wiarę w siebie i odporność psychiczną. Pomaganie im w zrozumieniu, że błędy i niepowodzenia stanowią okazję do nauki, a nie dowód porażki.

Objawy oraz symptomy

- niedobór motywacji lub inicjatywy
- uczucia pesymistyczne
- przekonanie, że działania nie wywierają wpływu
- przewlekłe zmęczenie oraz apatia
- trudności w koncentracji
- wycofanie się z zajęć lub relacji z rówieśnikami
- obwinianie siebie oraz poczucie winy
- napięcie fizyczne lub niewygoda

Co może uczynić pracownik młodzieżowy

Pracownik młodzieżowy może wspierać, delikatnie kwestionując ograniczające przekonania oraz podkreślając mocne strony młodej osoby i jej dotychczasowe osiągnięcia. Zachęcanie do podejmowania małych, wykonalnych kroków przywraca pewność siebie i poczucie sprawczości. Kluczowe jest stosowanie języka wsparcia, koncentrując się na tym, co można zmienić, a nie na tym, czego nie da się zmienić. Kierowana refleksja, zadania rozwiązujące problemy oraz świętowanie nawet drobnych postępów mogą przyczynić się do odbudowy motywacji. Pracownik młodzieżowy może również wprowadzić techniki poznawcze, aby ocenić trafność negatywnych myśli i promować bardziej zrównoważone podejście.

Czego pracownik młodzieżowy powinien unikać.

Pracownik młodzieżowy nie powinien sugerować młodemu człowiekowi, aby się „otrząsnął”, ani obwiniać go za odczuwane bezradność. Należy unikać krytyki, sarkazmu oraz lekceważących uwag, które mogą potęgować poczucie beznadziei. Przejmowanie zadań za niego również nie jest konstruktywne, ponieważ wzmacnia jego zależność. Zamiast tego, warto kierować go ku stopniowemu odkrywaniu siebie i samodzielnemu podejmowaniu decyzji, zapewniając mu poczucie, że jest wysłuchany i zdolny do rozwoju.

ĆWICZENIA POMAGAJĄCE RADZIĆ SOBIE Z BEZRADNOŚCIĄ

MOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI W KOLORZE

Cel:

Zwiększenie świadomości własnych atutów, odbudowa pewności siebie oraz wizualizacja wewnętrznych zasobów.

Potrzebne materiały: kartka papieru, kredki, markery lub ołówki.

Instrukcje:

Narysuj siebie w centrum strony – może to być prosty ludzik lub kontur. Wokół postaci umieść kolorowe symbole, które reprezentują Twoje osobiste „supermoce”: cechy, umiejętności lub wsparcie, które pomagają Ci stawiać czoła wyzwaniom (na przykład kreatywność, cierpliwość, humor, odwaga, rodzina, przyjaciele). Obok każdego symbolu zamieść kilka słów na temat tego, jak ta mocna strona wspiera Cię w codziennym życiu. Po zakończeniu spójrz na swój rysunek i zastanów się, na których mocnych stronach polegasz najczęściej, które chciałbyś rozwijać oraz jak pomagają Ci one pokonywać trudności. Możesz również podzielić się swoimi refleksjami z zaufaną osobą lub w dyskusji grupowej, aby uzyskać nową perspektywę.

Efekt: to ćwiczenie umożliwia wizualizację oraz ponowne odkrycie wewnętrznej siły, wzmacniając pozytywne postrzeganie siebie i przypominając uczestnikom o ich zdolności do wptywania na własne okoliczności.

DRABINA ENERGETYCZNA

Cel:

Przywrócenie poczucia sprawczości poprzez ustalanie realistycznych celów i dzielenie ich na małe, osiągalne kroki.

Potrzebne materiały: kartka papieru oraz długopis lub ołówek.

Instrukcje:

Narysuj drabinę z pięcioma lub większą liczbą szczebli. Na szczycie umieść jeden cel, który pragniesz osiągnąć — coś realistycznego, ale istotnego (na przykład “czuć się pewniej w szkole”, “ukończyć projekt” lub “poprosić o pomoc w razie potrzeby”). Na każdym szczeblu zapisz jedno małe działanie, które przybliży Cię do tego celu. Kroki te powinny być konkretne i wykonalne, na przykład “porozmawiać z kolegą z klasy”, “zadać pytanie nauczycielowi” lub “poświęcić 10 minut na naukę”. Po zakończeniu każdego etapu zaznacz go lub pokoloruj. Na koniec przeanalizuj swoją drabinę i zastanów się, co pomogło Ci osiągnąć sukces, czego się o sobie nauczyłeś oraz jak zmieniła się Twoja pewność siebie.

Efekt: to ćwiczenie przekształca abstrakcyjne cele w konkretne, wykonalne kroki, wzmacniając motywację oraz przywracając poczucie kontroli i skuteczności osobistej.

Dobre praktyki

W dzisiejszym świecie młodzi ludzie w wieku 15-25 lat często doświadczają obniżonego nastroju, przewlekłego stresu, lęku, napięcia emocjonalnego oraz trudności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Środowisko edukacyjne, presja na wyniki, szybkie tempo życia, nieustanne porównywanie się w mediach społecznościowych oraz zmieniające się oczekiwania społeczne mają negatywny wpływ na ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne jednostki.


Odpowiednia pomoc i wsparcie stanowią fundament w radzeniu sobie z zaburzeniami psychicznymi. Mogą one przybierać różnorodne formy: od profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, przez programy terapeutyczne, grupy wsparcia, zajęcia z wykorzystaniem alternatywnych metod terapii, takich jak arteterapia, ekoterapia i zooterapia, po wsparcie rówieśnicze oraz rodzinne i treningi relaksacyjne. Młodzi ludzie zmagający się z zaburzeniami, takimi jak depresja, lęk czy przewlekły stres, często doświadczają poczucia izolacji, niezrozumienia lub wstydu.

Wsparcie dla młodych ludzi nie powinno ograniczać się jedynie do interwencji kryzysowej. Systematyczne budowanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji jest kluczowe w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami, a obecność osób oferujących bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji, słuchania i rozumienia ma fundamentalne znaczenie. Regularne i konsekwentne wsparcie przyczynia się do redukcji poziomu stresu, poprawy samopoczucia, wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz wypracowania skutecznych strategii radzenia sobie. W rezultacie wspiera rozwój odporności psychicznej i przekłada się na poprawę jakości życia młodych ludzi. Stworzenie środowiska, w którym młodzi ludzie czują się doceniani i rozumiani, wymaga wspólnego wysiłku nauczycieli, rodziców oraz społeczności. Szkoły mogą odegrać kluczową rolę, włączając edukację na temat zdrowia psychicznego do swojego programu nauczania, promując świadomość oraz destygmatyzując problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Zachęcanie do otwartego dialogu na temat uczuć i problemów ze zdrowiem psychicznym może sprzyjać kulturze empatii i wsparcia.

Ponadto, wprowadzenie praktyk uważności oraz technik radzenia sobie ze stresem do codziennych aktywności może wspierać młodych ludzi w skuteczniejszym zarządzaniu emocjami. Umożliwienie dostępu do zasobów zdrowia psychicznego, takich jak poradnictwo psychologiczne i infolinie, zapewnia, że pomoc będzie łatwo dostępna w razie potrzeby.

Rodzice i opiekunowie mogą przyczynić się do wsparcia, utrzymując otwartą komunikację, aktywnie słuchając obaw swoich dzieci oraz dając im przykład zdrowych strategii radzenia sobie z trudnościami. Zachęcanie do zrównoważonego stylu życia, obejmującego aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu oraz czas na hobby, może dodatkowo poprawić samopoczucie psychiczne.

Ostatecznym celem jest stworzenie wspierającego środowiska, w którym młodzi ludzie będą czuli się przygotowani do stawiania czoła życiowym wyzwaniom z odwagą i pewnością siebie, mając świadomość, że nie są sami na swojej drodze. Inwestując w ich zdrowie psychiczne już dziś, otwieramy drogę do jaśniejszej i bardziej satysfakcjonującej przyszłości.



Zajęcia artystyczne przyczyniają się do redukcji napięcia psychicznego, poprawy koncentracji oraz wspierania procesu samoregulacji emocjonalnej. Tworzenie dzieł w bezpiecznej i wspierającej atmosferze umożliwia uczestnikom lepsze zrozumienie siebie, swoich reakcji oraz potrzeb. Materiały takie jak farby, papier i pastele ułatwiają kontakt z wewnętrznym światem i pozwalają na symboliczne przetwarzanie trudnych treści. Terapia przez sztukę wzmacnia kompetencje psychospołeczne, wspiera rozwój odporności psychicznej oraz zdolności adaptacyjnych.

Ważnym aspektem terapii przez sztukę jest nazywanie, rozumienie, wyrażanie i uwalnianie emocji, redukcja objawów depresji i lęku, zwiększanie poczucia własnej wartości, poprawa koncentracji oraz podnoszenie satysfakcji z życia.

Inną interesującą formą arteterapii jest fototerapia, czyli terapia fotograficzna. W tym przypadku wykorzystuje się fotografie (zarówno własne, jak i te losowe) do eksploracji i poznania siebie, pracy z emocjami oraz wspomnieniami, a także refleksji nad własną historią i tożsamością. Fototerapia wpływa na rozwój samoakceptacji i poczucia własnej wartości, ułatwia pracę nad doświadczeniami wewnętrznymi oraz komunikację z innymi, wspiera budowanie pozytywnej narracji o sobie, redukuje stres i korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie.

Pisanie stanowi równie skuteczną i powszechnie dostępną metodę wyrażania emocji oraz budowania samoświadomości. Ta forma terapii wspiera uwalnianie emocji, umożliwia refleksję nad własną historią oraz samopoznanie. Pisanie stymuluje kreatywność, redukuje stres i wykorzystuje naturalną ludzką zdolność do tworzenia narracji oraz porządkowania wewnętrznego chaosu. Proces zapisywania myśli i uczuć pozwala nam spojrzeć na nie z dystansu, co czyni je bardziej zrozumiałymi i łatwiejszymi do przetworzenia.

Biorąc pod uwagę różnorodność metod arteterapii oraz ich łatwość zastosowania, można stwierdzić, że starannie zaplanowane działania arteterapeutyczne mają potencjał, aby stać się skutecznym narzędziem w profilaktyce oraz wspieraniu procesów terapeutycznych w edukacji zdrowotnej. Odpowiednio dobrane metody lub ich zestaw mogą również pełnić rolę nośnika treści prozdrowotnych. Właściwe wykorzystanie tych form, w odpowiednim czasie i kontekście, zarówno indywidualnie, jak i grupowo, może zainicjować pozytywne zmiany zarówno u jednostek, jak i całych zespołów.

Z tego powodu arteterapia może być postrzegana jako narzędzie wspierające eksplorację, rozwój oraz wzmacnianie zasobów psychicznych, fizycznych i społecznych jednostki na każdym etapie jej życia.

TERAPIA ZA POMOCĄ SZTUKI

jako skuteczna metoda w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego

Kreatywność oraz sztuka mają korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Oddziałują na prawidłowe funkcjonowanie biologiczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne jednostki, umożliwiając lepsze zrozumienie rzeczywistości oraz kształtowanie pozytywnego nastawienia do świata. Pobudzają do refleksji, angażują emocje, uczą wartości i podkreślają znaczenie kontaktu z innymi ludźmi. Działania twórcze stają się sposobem poszukiwania sensu, wspierają proces rozwoju osobistego oraz pozwalają oswoić i radzić sobie z trudnymi emocjami.

Różnorodność technik artystycznych umożliwia identyfikację i nazywanie problemów, ich głębsze zrozumienie oraz wyrażanie emocji w sposób trudny do opisu słowami. Tworzenie sprzyja lepszemu poznaniu siebie, swoich wartości i potrzeb, zainteresowań oraz umiejętności, a także sposobu postrzegania świata i innych ludzi. Pobudza do działania, zachęcając do przezwyciężania ograniczeń wynikających z niskiej samooceny czy braku wiary we własne możliwości.

Aktywność twórcza wyzwala doznania sensoryczne, w tym percepcję wzrokową, dotyk, ruch, węch, słuch i smak, które przyczyniają się do kształtowania oraz przebiegu wielu procesów umysłowych, a także ogólnego rozwoju jednostki. Dodatkowo wpływają na procesy poznawcze, takie jak koncentracja i kreatywność, a także na rozumienie emocji oraz rozwój pamięci. Proces twórczy wspiera funkcjonowanie mózgu i pozytywnie oddziałuje na budowanie poczucia własnej wartości, kształtowanie tożsamości oraz nawiązywanie relacji interpersonalnych.

Kreatywność wzmacnia poczucie sprawczości oraz przynosi satysfakcję, co prowadzi do wzrostu pozytywnych emocji i rozwijania bardziej konstruktywnego sposobu myślenia. Rozwój intuicji i wyobraźni sprzyja lepszemu zrozumieniu siebie oraz kształtowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby. Sztuka zachęca do wielozmysłowego poznawania świata, ułatwia kontakt z otoczeniem i rozwija umiejętności społeczne. Proces twórczy umożliwia doświadczenie radości tworzenia, pozwala na chwilę zatrzymać się w pędzie życia, czerpać satysfakcję z własnych działań oraz odzyskać poczucie sensu. Kreatywność redukuje stres i napięcie, sprzyja relaksowi, wspiera odkrywanie talentów oraz rozwija nowe umiejętności. Wzmacnia motywację i dodaje energii do działania.

Terapia przez sztukę (arteterapia) stanowi jedną z kluczowych form arteterapii. Ta forma twórczej aktywności odgrywa istotną rolę w wspieraniu zdrowia psychicznego oraz rozwoju emocjonalno-społecznego młodych ludzi. Głównym założeniem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego jako narzędzia do wyrażania doświadczeń, emocji i potrzeb, które nie zawsze mogą być wyrażone słowami. Dzięki prostocie używanych materiałów oraz naturalnej ludzkiej skłonności do tworzenia, arteterapia jest dostępna także dla osób bez doświadczenia artystycznego, co znacząco zwiększa wartość tej metody w pracy profilaktycznej i terapeutycznej.

TERAPIA LASEM

jako skuteczna metoda w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego

Terapia lasem to forma terapii, która polega na świadomym spędzaniu czasu w lesie w celu poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Jest to metoda wspierająca leczenie i profilaktykę, wykorzystująca kontakt z naturą do redukcji stresu, poprawy nastroju, obniżenia ciśnienia krwi oraz wzmocnienia odporności i koncentracji.

Terapia lasem stymuluje nasze zmysły, poprawia koncentrację, zwiększa poziom energii oraz wspomaga walkę ze stresem. Dźwięki, zapachy i kolory lasu umożliwiają nam oderwanie się od codziennych zmartwień i napięć. W trakcie terapii lasem nasze ciało i umysł zanurzają się w naturalnym środowisku, które dostarcza różnorodnych bodźców stymulujących zmysły. Światło przenikające przez korony drzew, odgłosy natury, zapachy roślin oraz kontakt z fakturą natury działają kojąco, wprowadzając ciało w stan głębokiego spokoju. Tego rodzaju doświadczenie przyczynia się do obniżenia poziomu stresu, poprawy koncentracji oraz ogólnego samopoczucia. Regularne korzystanie z tej formy terapii może przynieść długotrwałe korzyści, takie jak lepszy sen, zwiększona odporność oraz ogólne poczucie szczęścia i satysfakcji.

Kąpiel leśna to prosty i naturalny sposób na poprawę zdrowia, oparty na terapeutycznej mocy środowiska leśnego. Shinrin-yoku, czyli kąpiel leśna, polega na świadomym spędzaniu czasu w otoczeniu drzew oraz czerpaniu przyjemności z dobroczynnego wpływu natury na organizm, angażując wszystkie zmysły. Ta metoda nie wymaga specjalnego przygotowania. Wystarczy wybrać spokojne miejsce w lesie, wyciszyć się i pozwolić naturze działać. Dzięki temu kąpiel leśna staje się łatwo dostępnym, naturalnym i skutecznym sposobem na wspieranie zdrowia fizycznego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia. Otwarcie się na dźwięki lasu, zapach żywicy, miękkość mchu pod stopami oraz chłód kory drzew sprzyja głębokiemu relaksowi i uważności.

Shinrin-yoku jest dostępne praktycznie dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Wystarczy udać się do lasu lub parku, a następnie poświęcić chwilę na spokojny i świadomy kontakt z naturą. Nie chodzi o szybki marsz ani intensywną aktywność fizyczną – kluczem jest zanurzenie się w leśnej atmosferze.

Włączenie elementów terapii lasem do codziennego życia nie musi być skomplikowane. Wystarczy niewielka zmiana nawyków, taka jak codzienny spacer po parku, krótka przerwa na świeżym powietrzu podczas zajęć edukacyjnych czy chwila uważnego oddechu wśród drzew. Terapia lasem oferuje unikalne połączenie naturalnych bodźców i uważności, które wpływa na ciało, umysł i emocje.

TECHNIKA RELAKSACJI JACOBSONA

jako skuteczna praktyka w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego

Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona (PMR) opiera się na naprzemiennym napinaniu i świadomym rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych, co prowadzi do stopniowego uwalniania nagromadzonego napięcia oraz redukcji stresu. To ćwiczenie korzystnie wpływa na układ nerwowy, wzmacniając poczucie kontroli nad własnym ciałem i pomagając w identyfikacji obszarów ciała reagujących na napięcie. Regularna praktyka umożliwia uspokojenie pobudzonego umysłu oraz osiągnięcie głębokiego relaksu, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym.

Regularne stosowanie treningu relaksacyjnego Jacobsona stanowi jedno z najbardziej dostępnych i efektywnych narzędzi wspierających zarówno fizyczne, jak i psychiczne samopoczucie. Technika ta, oparta na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu wybranych grup mięśniowych, umożliwia stopniowe redukcjonowanie nagromadzonego napięcia oraz przywracanie naturalnego rytmu całego ciała. Wprowadzenie jej do codziennej rutyny może stać się kluczowym elementem profilaktyki zdrowia psychicznego, szczególnie w środowiskach edukacyjnych oraz projektach skierowanych do młodzieży, gdzie presja, stres i szybkie tempo życia stanowią wyzwanie dla równowagi emocjonalnej.

Systematyczne stosowanie tej metody prowadzi do znacznej redukcji napięcia i stresu. Progresywna relaksacja mięśni uspokaja układ nerwowy, spowalnia myślenie i przywraca poczucie wewnętrznego spokoju. W rezultacie poprawia się jakość oraz ilość snu, a nasilenie objawów lękowych w codziennych sytuacjach, takich jak stres szkolny, presja czasu oraz trudności społeczne i adaptacyjne, ulega zmniejszeniu.

Oprócz poprawy samopoczucia fizycznego, zauważa się także lepszą koncentrację oraz większą odporność na codzienne wyzwania. Spokojny umysł działa efektywniej, a ciało wolne od zbędnego napięcia umożliwia skupienie się na zadaniach wymagających uwagi i zaangażowania. Wszystko to przekłada się na zwiększoną odporność psychiczną oraz lepsze funkcjonowanie zarówno w środowisku szkolnym, jak i w życiu osobistym.

Ważna jest także zwiększona świadomość ciała. Trening Jacobsona uczy identyfikacji wczesnych oznak zmęczenia lub przeciążenia, co umożliwia szybszą reakcję i zastosowanie technik relaksacyjnych, zanim napięcie przekształci się w intensywny stres.

PRZEWODNIK PO FACYLITACJI ORAZ PROGRAM WARSZTATÓW

To szkolenie stanowi element projektu RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, finansowanego z funduszy programu Erasmus+. Projekt odpowiada na narastające wyzwania, przed którymi stają młodzi ludzie w obszarze zdrowia psychicznego, stresu oraz odporności psychicznej. Oferuje pracownikom młodzieżowym praktyczne narzędzia i strategie edukacji pozaformalnej, które wspierają dobrostan w ich codziennej praktyce.

Celem kursu jest:

- Rozwijanie potencjału pracowników młodzieżowych w obszarze wspierania zdrowia psychicznego oraz dobrego samopoczucia wśród młodzieży.
- Zapewnienie praktycznego doświadczenie poprzez zastosowanie kreatywnych i refleksyjnych metod, takich jak mapowanie ciała, prowadzenie dziennika, praktykowanie uważności, odgrywanie ról oraz dyskusje grupowe.
- Wzmacnianie odporności psychicznej oraz umiejętności dbania o siebie wśród pracowników młodzieżowych w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
- Przekształcenie zdobytej wiedzy w konkretne plany działania oraz inicjatywy na rzecz poprawy samopoczucia, które można wdrożyć na poziomie lokalnym.

Oczekiwane wyniki dla uczestników:

- Zwiększenie świadomości na temat dobrego samopoczucia oraz problemów ze zdrowiem psychicznym w kontekście pracy z młodzieżą.
- Praktyczne umiejętności dotyczące komunikacji empatycznej, uważności oraz narzędzi kreatywnej autorefleksji.
- Umiejętność opracowywania i wdrażania krótkich zajęć mających na celu poprawę samopoczucia młodzieży.
- Osobiste plany działań mające na celu włączenie praktyk promujących dobre samopoczucie w organizacjach i społecznościach.

Format:

3–4 dni szkoleniowe (około 4-6 godzin dziennie).

Metodologia:

Cykl uczenia się poprzez doświadczenie, współpraca w grupie, metody twórcze oraz refleksja ukierunkowana.

Szkolenie jest dedykowane dla:

- Pracowników młodzieżowych, edukatorów oraz trenerów, którzy współpracują bezpośrednio z młodzieżą w kontekście nieformalnym lub społecznym.
- Uczestników, którzy są zainteresowani zdrowiem psychicznym, odpornością psychiczną oraz ogólnym dobrym samopoczuciem, niezależnie od wcześniejszego formalnego doświadczenia w tej dziedzinie.
- Osób, które są otwarte na naukę poprzez doświadczenie, refleksję grupową oraz wymianę doświadczeń z rówieśnikami.
- Zrównoważonej grupa uczestników z organizacji partnerskich, oferującej różnorodność doświadczeń i perspektyw.

ZARYS SZKOLENIA

DZIEŃ NR 01

KSZTAŁTOWANIE ZAUFANIA I EKSPLORACJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Przetamywanie lodów: Bingo międzyludzkie (30 min)
- Zrób krok naprzód – zdrowie psychiczne a nierówności (75 min)
- Umowa grupowa oraz wytyczne dotyczące bezpiecznej przestrzeni (45 min)
- Krąg Refleksji (30 minut)

DZIEŃ NR 02

ŚWIADOMOŚĆ ORAZ NARZĘDZIA DO SAMOOPIEKI

- Mapowanie ciała (90 min)
- Praktyka uważności (30 minut)
- “Gdzie się znajdujesz?” (60 min)

DZIEŃ NR 03

KOMPETENCJE WSPIERANIA MŁODZIEŻY

- Odgrywanie ról – Reakcja na kryzysy wśród młodzieży (90 min)
- “Linia pamięci” (60 min)
- Refleksja końcowa – Dziennik: „Moja rola w dobrostanie młodzieży” (30 min)

DZIEŃ NR 04

INTEGRACJA ORAZ PRZYSZŁE DZIAŁANIA

- Projektowanie działań wspierających samopoczucie (90 min)
- Planowanie działań (60 min)
- Krąg zamykający (45 minut)

DZIEŃ PIERWSZY	Ludzkie Bingo	<p>Metoda: Interaktywna gra ruchowa</p> <p>Cel: Poznawanie się, budowanie zaufania, nawiązywanie komunikacji</p> <p>Proces: Uczestnicy poruszają się, aby odnaleźć osoby, które odpowiadają stwierdzeniom bingo; dzielą się swoimi odkryciami.</p>
	Zrób krok naprzód – zdrowie psychiczne a nierówności	<p>Metoda: Odgrywanie ról w formie spaceru</p> <p>Cel: Analiza nierówności w dostępie do wsparcia w zakresie dobrostanu, rozwijanie empatii</p> <p>Proces: Uczestnicy odgrywają role, wychodzą do przodu, gdy stwierdzenia są trafne, refleksja w kręgu.</p>
	Umowa grupowa oraz wytyczne dotyczące bezpiecznej przestrzeni	<p>Metoda: Burza mózgów w grupie oraz budowanie konsensusu</p> <p>Cele: Wspólne tworzenie bezpiecznej przestrzeni, ustalenie zasad dotyczących szacunku i uczestnictwa</p> <p>Proces: Zebranie wytycznych na tablicy flipchart, omówienie, finalizacja listy, umieszczenie w pokoju</p>
	Krąg refleksji - “W jaki sposób mogę zadbać o siebie jako pracownik młodzieżowy?”	<p>Metoda: Krąg z tematem do dyskusji</p> <p>Cele: Samoświadomość, wymiana praktyk samoopieki, budowanie zaufania</p> <p>Proces: Każdy zabiera głos po kolei, dobrowolna wymiana, zakończenie spotkania grupowego</p>
DZIEŃ DRUGI	Poranne skupienie: Medytacja kierowana	<p>Metoda: 5-minutowe skoncentrowanie na oddechu oraz krótkie określenie intencji.</p> <p>Cele: Uziemienie, relaksacja, przygotowanie do głębszej refleksji.</p> <p>Proces: Uczestnicy praktykują kierowane oddychanie i formułują osobistą intencję na dany dzień.</p>
	Mapowanie ciała – identyfikacja stresu i odporności w organizmie	<p>Metoda: Kreatywne rysowanie w parach</p> <p>Cele: Zwiększenie świadomości ciała, identyfikacja stresu oraz mocnych stron</p> <p>Proces: Narysuj kontury, zidentyfikuj punkty stresu, zmapuj źródła energii, podziel się w parach</p>
	Praktyka uważności – oddech i ugruntowanie pięciu zmysłów	<p>Metoda: Ćwiczenie uważności z przewodnikiem</p> <p>Cele: Nabycie praktycznych narzędzi do radzenia sobie ze stresem, zastosowanie w pracy z młodzieżą</p> <p>Proces: Ćwiczenie oddechowe z przewodnikiem, refleksja na temat pięciu zmysłów, dzielenie się w grupie</p>
	Kreatywne prowadzenie dziennika – Mój dziennik stresu i siły (skrótowa wersja ćwiczeń z prowadzenia dziennika)	<p>Metoda: Refleksyjne pisanie z opcjonalnym dzieleniem się</p> <p>Cel: Zachęcanie do osobistej refleksji oraz wprowadzenie narzędzia do prowadzenia dziennika dla młodzieży</p> <p>Proces: Pisanie według wskazówek, dzielenie się przez wolontariuszy, zakończenie grupy</p>

DZIEŃ TRZECI

<p>Odgrywanie ról: odpowiedź na kryzysy wśród młodzieży</p>	<p>Metoda: odgrywanie ról w triadach oraz informacja zwrotna Cele: rozwijanie empatycznej komunikacji, równoważenie wsparcia i granic Proces: karty scenariuszy, rotacja ról, feedback od obserwatorów</p>
<p>Dyskusja rówieśnicza – ograniczenia i samoopieka dla pracowników młodzieżowych</p>	<p>Metoda: Dyskusje w małych grupach Cele: Refleksja nad granicami, wymiana praktyk wzmacniających odporność Proces: Pytania pomocnicze, raportowanie grupowe</p>
<p>Linia pamięci – rozważania na temat odporności</p>	<p>Metoda: Wspólna oś czasu z linią i notatkami Cele: Identyfikacja kluczowych momentów kształtujących odporność, wzajemne uczenie się Proces: Umieszczanie na linii momentów pozytywnych i negatywnych, spacer w milczeniu, refleksja w małej grupie</p>
<p>Dziennik refleksji – moja rola w dobrostanie młodzieży.</p>	<p>Metoda: Indywidualne pisanie z ew. dzieleniem się Cel: Zintegrowanie procesu nauki oraz wyjaśnienie osobistej roli w wspieraniu młodzieży Proces: Wskazówki do prowadzenia dziennika, dzielenie się doświadczeniami wolontariuszy, wspólne podsumowanie</p>

DZIEŃ CZWARTY

<p>Poranne skupienie: subtelne rozciąganie i oddychanie</p>	<p>Metoda: Ruch i oddech Cele: Spokojny, skoncentrowany nastrój Proces: Uczestnicy wykonują delikatne rozciąganie w połączeniu z głębokim oddychaniem, aby rozpocząć dzień w skupieniu.</p>
<p>Projektowanie działań na rzecz dobrostanu – wdrożenie w praktyce</p>	<p>Metoda: Praca projektowa w grupach oraz prezentacje Cele: Zastosowanie metod, opracowanie 20–30-minutowych warsztatów dotyczących dobrego samopoczucia młodzieży Proces: Grupy projektują, prezentują oraz udzielają sobie nawzajem informacji zwrotnych</p>
<p>Planowanie działań – zobowiązania osobiste</p>	<p>Metoda: Przyjaciele odpowiedzialności rówieśniczej Cele: Angażowanie się w działania następcze Proces: Realizacja planów działania, wymiana partnerów, dzielenie się na forum</p>
<p>Krąg zamykający – refleksja kierunkowa i ocena</p>	<p>Metoda: Krąg z tematem do dyskusji, ewaluacja Cele: Zamknięcie emocjonalne, informacja zwrotna, celebrowanie grupy Proces: Wskazówki do refleksji, ocena, rytuał końcowy</p>

LODOŁAMACZ 1: BINGO MIĘDZYLUDZKIE

Tematy:

Nawiązywanie relacji, budowanie zaufania, dynamika grupy

Poziom: Łatwy

Czas: 30 minut

Liczba uczestników w grupie: 12–30 osób

Przybory:

Arkusze „Bingo” z siatką 5x5 (lub 4x4 dla krótszych czasów). Każdy kwadrat zawiera zdanie. Długopisy lub markery dla każdego uczestnika.

INSTRUKCJE:

PRZYGOTOWANIE (5 MIN)

- Przygotuj i wydrukuj odpowiednią liczbę arkuszy „Bingo” dla wszystkich uczestników.
- Każdy arkusz powinien zawierać od 16 do 25 stwierdzeń, w zależności od rozmiaru siatki.

WPROWADZENIE (3 MIN)

- Wyjaśnij, że celem jest nawiązanie relacji oraz zidentyfikowanie uczestników, którzy odpowiadają określonym kryteriom.
- Gdy napotkają jakąś osobę, powinni poprosić ją o złożenie podpisu w odpowiednim miejscu.
- Imię każdej osoby może wystąpić tylko raz na arkuszu.

AKTYWNOŚĆ (15–20 MINUT)

- Uczestnicy poruszają się po sali, przedstawiają się nawzajem i zadają pytania.
- Celem jest uzupełnienie wiersza, kolumny lub całego arkusza (w zależności od czasu).
- Zachęcaj uczestników do wykazywania ciekawości i zadawania dodatkowych pytań, zamiast jedynie zbierać imiona.

PODSUMOWANIE (2–3 MIN)

- Zbierz uczestników ponownie w okręgu.
- Zachęć kilka osób do podzielenia się zabawnymi i zaskakującymi faktami, które odkryły.
- Opcjonalnie możesz uhonorować pierwszych, którzy ukończyli wiersz lub kolumnę.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (5 MIN)

- Jakie były Twoje odczucia podczas nawiązywania kontaktu i rozmowy z wieloma nowymi osobami?
- Czy odkryłeś coś zaskakującego u innych ludzi?
- Jakie wspólne cechy dostrzegłeś w grupie?
- W jaki sposób wspólne doświadczenia mogą przyczynić się do efektywniejszej współpracy podczas tego szkolenia?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Dostosuj wypowiedzi do tematyki szkolenia (np. zdrowie psychiczne, samopoczucie, praca z młodzieżą).
- Zadawaj pytania lekkie i zabawne oraz poważne i istotne.
- Jeśli uczestnicy są nieśmiali, zaprezentuj ćwiczenie, najpierw poruszając się po sali i zadając pytania.
- Utrzymuj wysoki poziom energii, słuchając muzyki w tle.

DZIEŃ 1: KREOWANIE ZAUFANIA I OCENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

AKTYWNOŚĆ 1: ZRÓB POSTĘP W OBSZARZE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Tematy:

Zdrowie psychiczne, samopoczucie, równość, dostęp do wsparcia
Poziom: Średni
Czas: 60–75 minut
Liczba uczestników: 12–20 osób

Przybory:

Karty ról („Pracownik młodzieżowy w szkole wiejskiej”, „Młody uchodźca”, „Nauczyciel z dużym obciążeniem pracą”, „Nastolatek z wspierającymi rodzicami” itp.) Duża otwarta przestrzeń (obszar wyznaczony taśmą lub liną)

INSTRUKCJE:

PRZYGOTOWANIE (10 MIN)

- Przygotuj 15–20 kart ról, z których każda będzie przedstawiać odmienną postać z różnym dostępem do zasobów zdrowia psychicznego.
- Zaznacz linię startową na podłodze przy użyciu taśmy lub liny.

WPROWADZENIE (5 MIN)

Uczestnicy przyjmą rolę innej osoby i rozważą, w jaki sposób okoliczności wpływają na dostęp do wsparcia w obszarze dobrego samopoczucia oraz zdrowia psychicznego.

PRZYPISANIE ROLI (5 MINUT)

Rozdaj karty ról w sposób losowy. Uczestnicy nie powinni jeszcze ujawniać swoich postaci.

AKTYWNOŚĆ (20–25 MINUT)

Wszyscy uczestnicy zajmują pozycje na linii startu.

- Prowadzący głośno odczytuje oświadczenia, jedno po drugim.
- Jeśli to stwierdzenie dotyczy ich roli, podejmują krok naprzód; jeśli nie, pozostają w miejscu.
- Kontynuuj, aż zostanie przeczytanych 15–20 stwierdzeń. Przykładowe stwierdzenia (dostosowane do dobrego samopoczucia):

Możesz w prosty sposób uzyskać dostęp do terapii w swojej okolicy.

Czujesz się komfortowo, rozmawiając z rówieśnikami na temat stresu i depresji.

Twoja organizacja oferuje regularny nadzór oraz wsparcie w obszarze zdrowia psychicznego.

Możesz wziąć urlop, gdy odczuwasz przytłoczenie.

Możesz odprężyć się, uczestnicząc w zajęciach na świeżym powietrzu oraz w aktywnościach kulturalnych.

DYSKUSJA DOTYCZĄCA RÓL (5 MIN)

Zachęć grupę do analizy własnej pozycji na tle innych oraz do podzielenia się emocjami, jakie im przy tym towarzyszą. Pozostań w swojej roli.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (15-20 MINUT)

- Jak się czułeś, podejmując krok naprzód lub pozostając w tyle?
- Jakie różnice dostrzegłeś pomiędzy rolami?
- Jak nierówności i przywileje oddziałują na zdrowie psychiczne w rzeczywistości?
- Co mogą uczynić pracownicy młodzieżowi, aby przyczynić się do zmniejszenia tych różnic?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Zadbaj o bezpieczną i pełną szacunku atmosferę; tego rodzaju aktywność może dotyczyć wrażliwych kwestii. Podkreśl, że celem nie jest wywoływanie poczucia winy, lecz rozwijanie świadomości i empatii. Podczas podsumowania umożliw uczestnikom wyjście z roli i wyrażenie swoich osobistych opinii.

AKTYWNOŚĆ 2: ZASADY DOTYCZĄCE BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI

Tematy:

Tworzenie grupy, zaangażowanie, bezpieczeństwo, szacunek, dobrostan psychiczny

Poziom: Łatwy

Czas: 45 minut

Liczba uczestników w grupie: 12–30 osób

Przybory:

Papier do flipcharta oraz markery (do zapisywania ustaleń grupowych)

- Notatki samoprzylepne (opcjonalnie)
- Przykłady zasad dotyczących bezpiecznej przestrzeni (opcjonalnie, w celu zainspirowania pomysłów)

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

- Umowa grupowa zapewnia, że każdy czuje się komfortowo, jest szanowany i ma możliwość pełnego uczestnictwa w życiu grupy.
- Podkreśl, że porozumienie jest tworzone przez grupę, a nie narzucane przez osobę kierującą.

BURZA MÓZGÓW (10–15 MINUT)

Zapytaj uczestników: „Czego potrzebujesz od innych, aby czuć się tutaj bezpiecznie i otrzymać wsparcie?”

- Zbieraj odpowiedzi na dwa sposoby:
- Otwarta sesja burzy mózgów: uczestnicy dzielą się pomysłami, a prowadzący notuje je na tablicy.
- Cicha burza mózgów: uczestnicy notują pomysły na karteczkach samoprzylepnych, a następnie umieszczają je na ścianie.

DYSKUSJA ORAZ USTALENIA (15 MIN)

Grupa analizuje listę, wyjaśnia niejasności i łączy pokrewne pomysły.

- Staraj się stosować od 6 do 10 kluczowych wytycznych.
- „Poufność – co tu zostanie powiedziane, tu pozostanie”, „Szanuj różne opinie”, „Mówi jedna osoba na raz”, „Telefony są wyciszone”, „Prawo do przejścia”.

FINALIZACJA (5-10 MINUT)

Zapytaj uczestników, czy akceptują przestrzeganie tych wytycznych.

- Zapisz wyraźnie ostateczną umowę na flipcharcie i umieść ją w sali szkoleniowej.
- Opcjonalnie: wszyscy uczestnicy symbolicznie podpisują umowę.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (5–10 MIN)

- Jak się czujesz w związku z porozumieniem, które wspólnie opracowaliśmy?
- Które aspekty są dla Ciebie osobiście najistotniejsze?
- Jak możemy przypomnieć sobie o tej umowie, jeśli zapomnimy o niej podczas szkolenia?
- Czym różni się współtworzenie zasad od ich narzucania?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Zachęcaj uczestników do formułowania wytycznych w sposób konstruktywny (np. „Szanujcie się nawzajem” zamiast „Nie bądźcie niegrzeczni”) oraz do kwestionowania i udoskonalania swoich punktów: sprzyja to poczuciu odpowiedzialności. Jeżeli podczas szkolenia wystąpią konflikty, konieczne jest ponowne omówienie umowy. W przypadku tematów wrażliwych (takich jak dzielenie się informacjami osobistymi) należy podkreślić poufność oraz szacunek.

ĆWICZENIE 3: JAK TROSZCZYĆ SIĘ O SIEBIE?

Tematy:

Pielęgnacja siebie, samopoczucie, refleksja, wymiana doświadczeń

Poziom: Łatwy Czas: 30 minut Liczba uczestników w grupie: 12–30 osób

Przybory:

Przedmiot komunikujący (np. kamień, piłka, obiekt, który można przekazywać)

Tablica z sformułowanym pytaniem pomocniczym: „Jak mogę dbać o siebie jako pracownik młodzieżowy?”

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

- Wprowadzenie do aktywności: „To krąg refleksji. Będziemy słuchać się nawzajem i dzielić doświadczeniami związanymi z troską o siebie”.
- Wyjaśnij zasadę: osoba posiadająca przedmiot ma prawo głosu, pozostali słuchają bez przerywania.

RUNDA REFLEKSYJNA (20 MINUT)

Umieść pytanie pomocnicze w centrum uwagi.

- Przekażcie sobie nawzajem przedmiot do dyskusji. Każdy uczestnik udziela krótkiej odpowiedzi (1–2 minuty na osobę). Możliwe sugestie:
- Co pomaga mi w regeneracji po stresującej pracy?
- Jak ustalać granice, aby chronić swoją energię?
- Jakie nawyki i rytuały wspierają mnie w utrzymaniu równowagi?

ZAMKNIĘCIE (5 MINUT)

Podziękuj uczestnikom za podzielenie się swoimi refleksjami.

- Podkreśl, że troska o siebie ma wiele form i nie istnieje jeden „prawidłowy” sposób.
- Opcjonalnie zarejestruj 2–3 kluczowe praktyki na flipcharcie jako grupowe „pomysły na dbanie o siebie”.

FINALIZACJA (5-10 MINUT)

Zapytaj uczestników, czy akceptują przestrzeganie tych wytycznych.

- Zapisz wyraźnie ostateczną umowę na flipcharcie i umieść ją w sali szkoleniowej.
- Opcjonalnie: wszyscy uczestnicy symbolicznie podpisują umowę.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (5–10 MIN)

- Jakie były Twoje odczucia, dzieląc się swoimi myślami w sposób otwarty i słuchając innych bez żadnych zakłóceń?
- Czy znasz jakieś strategie samopielęgnacji, które warto wypróbować?
- Dlaczego dyskusja na temat troski o siebie jest istotna dla pracowników młodzieżowych?
- W jaki sposób możemy skuteczniej wspierać się nawzajem w jej praktykowaniu?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Wygodny układ miejsc (krzesła rozmieszczone w okręgu)
- Podkreślaj poufność i szacunek – to, co zostanie przekazane, pozostaje w gronie osób, które się tym dzielą.
- Zachowaj właściwy rozkład czasu, aby każdy miał możliwość wyrażenia swojego zdania.
- Jeśli ktoś nie pragnie się dzielić, może „odejść”, a krąg się zamyka.
- Zachowaj atmosferę spokoju, wolną od osądów.

LODOŁAMACZ 2: MEDYTACJA KIEROWANA

Tematy:

Relaksacja, uziemienie, koncentracja, ustalanie intencji Poziom: Łatwy Czas: 10-15 minut Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualna lub grupowa)

Przybory:

Wygodne siedziska (krzesła lub maty). Cicha przestrzeń (wewnętrzna lub zewnętrzna). Opcjonalnie: subtelna muzyka w tle lub dźwięk dzwonka

INSTRUKCJE:

WSTĘP (2 MIN)

- Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, stopy na podłodze, a ręce spoczywały na kolanach.
- „Rozpocznemy od krótkiej medytacji, która umożliwi nam skoncentrowanie się i określenie intencji na dzisiaj.”

ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU (5 MINUT)

Poproś uczestników, aby zamknęli oczy lub skierowali wzrok w dół. Możliwe sugestie:

- „Weź głęboki oddech... i powoli go wydychaj.”
- „Zwróć uwagę na naturalny rytm swojego oddechu.”
 - „Z każdym wydechem pozwól swojemu ciału na głębszy relaks.”
 - „Zredukuj wszelkie napięcie w ramionach, szyi i twarzy.”

USTALANIE INTENCJI (3-5 MIN)

Zachęć uczestników do cichej refleksji nad poniższymi kwestiami:

„Co chciałbym dzisiaj ofiarować grupie?”

„Jakie są moje oczekiwania wobec dzisiejszych sesji?”

- Pozwól na ciszę i przestrzeń do refleksji.

ZAMKNIĘCIE (5 MINUT)

Delikatnie zachęć uczestników do powrotu do przestrzeni.

- Zasugeruj im, aby wyciągnęli ramiona lub wzięli głęboki oddech przed otwarciem oczu.
- Przejście: „Rozpoczynamy dzień ugruntowani i gotowi na głębszą refleksję”.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (OPCJONALNIE)

- Jak się czujesz teraz w porównaniu do tego, co odczuwałeś przed medytacją?
- W jaki sposób krótka praktyka koncentracji może wpłynąć na atmosferę w grupie?
- Czy mógłbyś zastosować to w swojej pracy z młodzieżą?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Mów spokojnie i powoli, pozostawiaj przerwy na milczenie.

- Znormalizuj rozproszenie uwagi: „Gdy twój umysł zacznie błądzić, delikatnie wróć do oddechu”.
- Poranki powinny być zwięzłe i lekkie – mają odświeżać, a nie męczyć.

AKTYWNOŚĆ 4: IDENTYFIKACJA STRESU I ODPORNOŚCI

Tematy: Świadomość stresu, odporność, autorefleksja, dobrostan

Poziom: Średni

Czas: 90 minut

Liczba uczestników: Pary (12–30 osób)

Przybory:

Duże arkusze flipchartowe (po jednym dla każdego uczestnika)

- Kredki, kredki w kolorze, markery
- Taśma ochronna
- Opcjonalnie: relaksująca muzyka w tle

INSTRUKCJE:

Wprowadzenie (10 min)

Wyjaśnij, że nasze ciała gromadzą zarówno stres, jak i siłę. Zachęć uczestników do wykorzystania rysunków, symboli i kolorów (nie umiejętności artystycznych), aby zbadać, gdzie w ich ciałach zlokalizowane są stres i odporność.

ZARYS CIAŁA (10-15 MINUT)

Uczestnicy w parach kładą się na papierze, a druga osoba obrysowuje ich kontur (lub korzystają z wcześniej wydrukowanego szablonu konturu ciała, jeśli przestrzeń jest ograniczona). Zamieńcie się rolami, aby każda osoba miała swój indywidualny zarys.

MAPOWANIE STRESU (20 MIN)

Uczestnicy indywidualnie wskazują na swoim planie, w którym miejscu zazwyczaj odczuwają stres (np. napięcie w ramionach, bóle głowy, bóle brzucha).

Użyj kolorów, symboli i słów, aby ukazać doznania.

MAPOWANIE ODPORNOŚCI (20 MIN)

Następnie dodaj obszary siły i energii (np. mocne nogi do chodzenia, serce do nawiązywania więzi, ręce do twórczości). Podkreśl zasoby, które dostarczają im energii (symbole muzyki, natury, przyjaciół itp.).

DZIELENIE SIĘ W PARACH (10 MIN)

- Uczestnicy dzielą się swoimi mapami z partnerami, jeśli czują się z tym swobodnie.

SPACER PO GALERII ORAZ WSPÓLNA REFLEKSJA (15 MIN)

- Zawieś mapę ciała w pomieszczeniu (dobrowolnie).
- Prowadzący przedstawia zwięzłą refleksję na temat dostrzeganych podobieństw i różnic.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (15-20 MINUT)

- Jak się czujeś, przedstawiając w ten sposób stres i odporność?
- Czego nauczyłeś się o sobie dzięki tej aktywności?
- W jaki sposób ciało przekazuje nam sygnały dotyczące naszego samopoczucia?
- W jaki sposób ta metoda może okazać się użyteczna w pracy z młodzieżą?
- Jakie zmiany wprowadziłbyś w swojej działalności?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Podkreśl, że rysunki nie muszą być artystyczne – stosuj symbole i kolory.
- Stwórz spokojną i przyjazną atmosferę.
- Przypomnij uczestnikom, że mają możliwość zachowania swoich map w tajemnicy, jeśli sobie tego życzą.
- Zachowaj ostrożność przy udostępnianiu informacji poufnych – niektóre z nich mogą ujawniać osobiste zmagania.

AKTYWNOŚĆ 5: ODDYCHANIE Z PRZEWODNIKIEM ORAZ PIĘĆ ZMYŚLÓW

Tematy: Zarządzanie stresem, obecność, regulacja emocji, odporność

Poziom: Łatwy

Czas: 30 minut

Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualna lub grupowa)

Przybory:

Wygodne fotele lub maty

- Cicha przestrzeń (wewnętrzna lub zewnętrzna)
- Opcjonalnie: dzwonek, relaksująca muzyka w tle

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

Uważność polega na skoncentrowaniu się na chwili obecnej, bez wydawania osądów. Praktyki te są proste i można je wdrażać w dowolnym momencie, zwłaszcza w sytuacjach stresowych.

ODDYCHANIE Z INSTRUKTOREM (10 MIN)

Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, zamknęli oczy lub skierowali wzrok w dół.

- Poprowadź ich przez techniki oddechowe:
- Weź głęboki oddech i policz do czterech.
- Przytrzymaj przez 2 sekundy. Wydechaj powoli, odliczając do 6.
- Powtarzaj przez kilka minut.
- Zachęcaj do świadomego wdychania i wydychania powietrza, zwracaj uwagę na myśli, nie przywiązując się do nich.

UZIEMIENIE PIĘCIU ZMYŚLÓW (10 MIN)

Przejście: „Teraz potoczmy się z terażniejszością za pomocą naszych zmysłów”. Przewodnik krok po kroku:

Zwróć uwagę na pięć rzeczy, które możesz dostrzec.

Zwróć uwagę na cztery rzeczy, które możesz dotknąć lub poczuć.

Zwróć uwagę na trzy rzeczy, które słyszysz.

Zwróć uwagę na dwa aspekty, które możesz odczuć.

Zauważ jedną rzecz, którą możesz odczuć w smaku.

Zatrzymaj się na chwilę pomiędzy poszczególnymi zmysłami, aby przeprowadzić refleksję.

ZAMKNIĘCIE (5 MINUT)

Zachęcaj uczestników do powolnego otwierania oczu i rozciągania się. Poproś uczestników, aby w milczeniu zastanowili się nad swoimi odczuciami w porównaniu do tych sprzed ćwiczeń.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (5-10 MINUT)

- Jakie odczucia towarzyszyły Twojemu ciału i umysłowi podczas ćwiczeń?
- Czy łatwo było Ci pozostać w chwili obecnej?
- W jaki sposób możesz zastosować te techniki w swoim codziennym życiu jako pracownik młodzieżowy?
- W jaki sposób można dostosować to ćwiczenie do potrzeb młodzieży?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Mów wolno, spokojnym tonem i rób przerwy.
- Znormalizuj rozproszenie uwagi: „Jeśli twoje myśli błądzą, po prostu powoli wróć do oddechu”.
- Zaproponuj alternatywy (np. medytację w ruchu) dla uczestników, którzy mają trudności z pozostawianiem w jednym miejscu.

ĆWICZENIE 6: NASTAWIENIA WOBEC ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Tematy: postawy, przekonania, zdrowie psychiczne, dialog, myślenie krytyczne
Poziom: średni
Czas: 60 minut
Liczba uczestników w grupie: 12–30 osób

Przybory:

Rozległa przestrzeń, w której uczestnicy mogą swobodnie się poruszać.

- Taśma, lina lub papier do wyznaczania linii na podłodze

NSTRUKCJE:

KONFIGURACJA (5 MIN)

- Zaznacz wyraźną linię wzdłuż pokoju przy użyciu taśmy lub sznurka.
- Jeden koniec oznacz jako „Zdecydowanie się zgadzam”, a drugi jako „Zdecydowanie się nie zgadzam”.

WPROWADZENIE (5 MIN)

- Wyjaśnij, że uczestnicy będą reagować fizycznie na stwierdzenia dotyczące zdrowia psychicznego, ustawiając się wzdłuż linii od „Zdecydowanie się zgadzam” do „Zdecydowanie się nie zgadzam”.
- Podkreśl: nie istnieją odpowiedzi „dobre” i „złe”.

OŚWIADCZENIA I POZYCJONOWANIE (25 MIN)

Przeczytaj jedno zdanie na głos w danym momencie.

- Przykładowe oświadczenia dotyczące zdrowia psychicznego:
 - Medytacja przewyższa terapię.
 - Problemy ze zdrowiem psychicznym najczęściej wynikają z osobistych słabości.
 - Otwarte dyskutowanie o zdrowiu psychicznym naraża cię na publiczny osąd.
 - Równowaga pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym ma większe znaczenie niż osiągnięcia zawodowe.
 - Młódzież współczesna jest bardziej zestresowana niż wcześniejsze pokolenia.
 - Uczestnicy zajmują swoje miejsce na linii.
 - Poproś kilka osób o wyjaśnienie, dlaczego wybrały to konkretne miejsce.

DYSKUSJA (15 MINUT)

Po kilku stwierdzeniach zachęć całą grupę do przemyśleń na temat dostrzeganych wzorców.

Zapytaj: „Czy istniały stwierdzenia, z którymi większość z nas się zgadzała? Gdzie występowały podziaty?”

ZAMKNIĘCIE (5-10 MINUT)

Podkreśl znaczenie pełnego szacunku dialogu oraz zrozumienia różnorodnych perspektyw.

- Link do pracy z młodzieżą: „Nasze postrzeganie zdrowia psychicznego kształtuje sposób, w jaki wspieramy młodych ludzi”.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (15-20 MINUT)

- Czy zapoznanie się z opiniami innych wpłynęło na Twoją perspektywę?
- Dlaczego ludzie czasami unikają szczerzej dyskusji na temat zdrowia psychicznego.
- W jaki sposób młodzież odzwierciedla lub kwestionuje postawy dorosłych dotyczące zdrowia psychicznego?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Dobieraj wypowiedzi z rozwagą – utrzymuj równowagę między prowokacją a szacunkiem.
- Jeśli uczestnicy nie pragną dzielić się swoimi wypowiedziami, umożliw im „pominięcie”.

ĆWICZENIE 7: MÓJ DZIENNIK STRESU I MOCY

Tematy: Autorefleksja, świadomość stresu, ekspresja twórcza

Poziom: Łatwy

Czas: 45-60 minut

Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualna lub grupowa)

Przybory:

Notatniki lub kartki papieru

- Długopisy, markery lub kredki w kolorze.
- Flipchart z zanotowanymi wskazówkami do dziennika
- Opcjonalnie: relaksująca muzyka w tle

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

- „Prowadzenie dziennika to intymne narzędzie, które wspiera nas w refleksji, przetwarzaniu emocji oraz odnajdywaniu klarowności. Dziś spróbujemy krótkiego, kreatywnego ćwiczenia z dziennikiem.”
- Podkreśl, że pisanie jest kwestią osobistą – nikt nie jest zobowiązany do dzielenia się tym, co pisze, jeśli nie ma na to ochoty.

INDYWIDUALNE PROWADZENIE DZIENNIKA (20 MINUT)

Podaj wskazówki na flipcharcie lub tablicy:

- ~~Jednym z czynników, które wywołują u mnie stres, jest...~~
- Kiedy odczuwam stres, moje ciało reaguje...
 - Jednym z czynników, które dodają mi siły, jest...
- Zasobem, na który mogę polegać w obliczu trudności, jest...
- Zachęć uczestników do swobodnego wyrażania się poprzez pisanie, rysowanie lub używanie symboli.

OPCJONALNE DZIELENIE SIĘ (10-15 MINUT)

Poproś ochotników o podzielenie się jednym zdaniem, słowem lub rysunkiem ze swojego dziennika.

- Grupa słucha z uwagą, nie przerywając.

REFLEKSJA KOŃCOWA (5 MINUT)

Zapytaj: „Jakie to uczucie przelać swoje myśli na papier?”

- Zachęcaj uczestników do prowadzenia dzienników, aby mogli z nich korzystać również po zakończeniu sesji.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA

Co odkryłeś w trakcie pisania?

- Czy łatwiej było wyrazić stres czy moc? Dlaczego?
- W jaki sposób prowadzenie dziennika może wspierać młodych ludzi w ich codziennym życiu?
- W jaki sposób możesz osobiście kontynuować tę praktykę?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Podkreśl, że ortografia, gramatyka ani umiejętność pisania nie mają znaczenia – liczy się sposób wyrażania siebie.

- Pozwól uczestnikom pisać w spokoju – nie przyspieszaj ich.
- Szanuj prywatność: wyraźnie zaznacz, że nikt nie jest zobowiązany do dzielenia się swoimi danymi.
- Dostosuj sugestie do określonych grup wiekowych oraz tematów.

PRZEŁAMANIE LODÓW 3: UMIEJĘTNOŚCI WSPARCIA MŁODZIEŻY

- **Tematy:** Aktywność, radość, samopoczucie **Poziom: Łatwy Czas: 10-15 minut Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualna lub zespołowa)**

INSTRUKCJE:

WSTĘP (2 MIN)

Poproś uczestników, aby zajęli miejsca za krzesłami. Zaproponuj grę ruchową, aby aktywować ciało i wprowadzić zagadnienia dotyczące dobrego samopoczucia.

PRZYPISANIE KATEGORII (2 MIN)

- Przypisz **TOŻSAMOŚCI** związane z dobrostanem, takie jak: TRENING, SENNOŚĆ, TOWARZYSZE, ODPOCZYNEK lub inne.
- Upewnij się, że każda tożsamość jest przypisana do kilku uczestników.

PODSTAWOWE ZASADY (3-4 MIN)

- Jedna osoba staje w centrum i pełni rolę **DZWONIĄCEGO**.
- Osoba dzwoniąca krzyczy kategorię → wszyscy o tej tożsamości muszą natychmiast zamienić się miejscami.
- Dzwoniący również stara się usiąść.
- Jedna osoba zawsze będzie stała i będzie kolejnym dzwoniącym.

RUNDA „DOBRE SAMOPOCZUCIE!” (3-4 MIN)

- Gdy osoba dzwoniąca wykrzyknie „Dobrobyt!”, wszyscy muszą zmienić miejsca.
- Zachęcaj do aktywności i radości.

ZAKOŃCZENIE (2-3 MIN)

- Zakończ, gdy poczujesz, że energia się wyczerpała.
- Przejście: *„Doskonale, teraz, gdy rozruszaliśmy nasze ciała, możemy rozpocząć dzisiejszą sesję z nową energią”*.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (OPCJONALNIE)

Co zauważyłeś w swoim ciele, gdy się poruszałeś i śmiałeś?

- Czy tożsamości związane z dobrostanem skłoniły Cię do refleksji nad Twoimi własnymi nawykami?
- W jaki sposób energetyzatory fizyczne mogą wspierać zdrowie psychiczne w kontakcie grupowym?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Zadbaj o to, aby przemieszczanie się było bezpieczne i dostępne. Pozwól na chodzenie zamiast biegania.
- Użyj dowcipu i jasnych wskazówek.
- Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi kategoriami dobrego samopoczucia.

AKTYWNOŚĆ 8: SYMULACJA RÓL – MŁODZIEŻ W KRYZYSIE

- **Tematy:** Empatia, komunikacja, reagowanie w sytuacjach kryzysowych, granice
- **Poziom:** Średnio zaawansowany
- **Czas:** 90 minut
- **Liczba osób w grupie:** grupy 3-osobowe; dla 12–24 uczestników

Przykładowe scenariusze: Młoda osoba jest...

- Niepokoją mnie egzaminy, przez co nie mogę spać.
- nieustanne spory z rówieśnikami.
 - Nie pragnę uczestniczyć w zajęciach.
 - dzieli się brakiem perspektyw na przyszłość.

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (10 MIN)

- Wyjaśnij, że odgrywanie ról stanowi bezpieczną metodę doskonalenia umiejętności reagowania w trudnych sytuacjach.
- Podkreśl tajność i szacunek.
- Podziel uczestników na triady: pracownik młodzieżowy, młoda osoba, obserwator.

RUNDA 1 – SYMULACJA RÓL (15 MIN)

Każda triada otrzymuje jedną kartę scenariusza. Role:

- Pracownik młodzieżowy → doskonalą umiejętność reagowania.
 - Młodzież → odgrywaj scenariusze w sposób realistyczny.
- Zauważający → dostrzega, co się sprawdziło, a co można udoskonalić.
- Odgrywanie ról trwa od 5 do 7 minut, po czym następuje krótka informacja zwrotna.

ROTACJA RÓL (30 MINUT)

Po każdej rundzie uczestnicy zmieniają się rolami, aż każdy z nich przynajmniej raz wcieli się w rolę pracownika młodzieżowego.

- Nowe scenariusze mogą być przydzielane w każdej rundzie.

REFLEKSJA ZESPOŁOWA (15 MIN)

Triady rozmawiają o tym, co stanowiło wyzwanie, a co okazało się skuteczne.

- Zanotuj kluczowe lekcje na tablicy.

SESJA PLENARNA (10–15 MINUT)

Każda grupa dzieli się jedną myślą lub strategią. Prowadzący akcentuje następujące zagadnienia: umiejętność słuchania, empatia, ustalanie granic, unikanie składania nadmiernej liczby obietnic.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (15–20 MINUT)

Jakie strategie okazały się najbardziej efektywne w kształtowaniu zaufania i empatii?

- Jakie były Twoje odczucia, wcielając się w rolę młodej osoby?
- Co sprawiało trudności w ustalaniu granic?
- Skąd wiesz, kiedy zapewnić bezpośrednio wsparcie, a kiedy skonsultować się ze specjalistami?
- W jaki sposób można dostosować te odgrywanie ról do rzeczywistej praktyki w pracy z młodzieżą?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Przypomnij uczestnikom, że celem jest praktyka, a nie perfekcja.

Zachęcaj do realistycznego odgrywania ról, ale zrezygnuj z tworzenia scenariuszy, gdy staną się przytłaczające. Dokładnie przedstaw spostrzeżenia obserwatorów. Ich zadaniem jest wsparcie, a nie krytyka. Wybierz scenariusze, które odnoszą się do rzeczywistego kontekstu grupy.

ĆWICZENIE 9: LINIA PAMIĘCI – REFLEKSJA NA TEMAT ODPORNOŚCI

Tematy: odporność psychiczna, dobrostan, historia osobista, refleksja

Poziom: średni

Czas: 60 minut

Liczba uczestników w grupie: 15–20 osób

Przybory:

Długa lina lub sznurek (pełniący rolę osi czasu, przymocowany do podłogi lub ściany)

- Paski papieru lub karteczki samoprzylepne (dwa odcienie)
- Markery/długopisy
- Taśma do przymocowywania notatek do liny lub ściany

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

Rozłóż linę lub sznurek w poprzek pokoju: jeden koniec oznacza przeszłość, a drugi teraźniejszość.

- Rozważymy istotne chwile, które miały wpływ na nasze samopoczucie, zarówno wyzwania, jak i atuty.
- Podkreśl, że uczestnicy mają możliwość samodzielnego decydowania, jakie informacje pragną udostępnić; ich prywatność jest szanowana.

INDYWIDUALNA REFLEKSJA (20 MINUT)

Każdy uczestnik otrzymuje kilka pasków papieru w dwóch różnych kolorach.

- W jednym: wypisz pozytywne doświadczenia oraz doświadczenia, które budują odporność psychiczną (np. wspierający mentor, odkrycie hobby, pokonanie wyzwania).
- W drugiej kolejności: wypisz trudne i wymagające doświadczenia związane z dobrym samopoczuciem (np. wypalenie, stres, dyskryminacja).

UMIESZCZANIE NA OSI CZASU (15-20 MINUT)

Uczestnicy mocują paski do liny w kolejności chronologicznej.

- Rezultat: wspólna „linia pamięci” doświadczeń zbiorowych.
- Grupa podąża wzdłuż linii, w milczeniu przeglądając te chwile.
- Zachęć ich do dostrzegania wzorców i emocji.

DZIELENIE SIĘ W NIEWIELKIEJ GRUPIE (15 MIN)

Uczestnicy w grupach 3–4-osobowych prowadzą dyskusję na temat:

- W jaki sposób te doświadczenia wpłynęły na Twoją osobistą odporność?
- Jakie są mocne strony i jakie lekcje z nich wyciągnięto?

REFLEKSJA PLENARNA (10–15 MINUT)

- Poproś ochotników, którzy chcieliby podzielić się swoimi spostrzeżeniami (nie ujawniaj danych osobowych, chyba że sami o to poproszą).
- Prowadzący podsumowuje: odporność kształtuje się poprzez doświadczenia.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA (15–20 MINUT)

- Jakie to uczucie, gdy przywołujesz te wspomnienia?
- Jakie wzorce dostrzeżesz w chronologii grupy?
- W jaki sposób wyzwania, z którymi musimy się zmierzyć, wzmacniają naszą empatię oraz zdolność do wspierania młodzieży?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Przypomnij uczestnikom, że to oni decydują, czym pragną się dzielić – nie wywieraj na nich presji, aby ujawniali intymne doświadczenia.
- Zwróć uwagę na atmosferę emocjonalną; w razie potrzeby zarezerwuj czas na uziemięcie.
- Dostosuj długość w zależności od otwartości grupy oraz dostępnego czasu.

DZIEŃ 3 – UMIEJĘTNOŚCI WSPARCIA MŁODZIEŻY

ĆWICZENIE 10: PROWADZENIE DZIENNIKA – MOJA ROLA W WSPARCIU DOBROSTANU MŁODZIEŻY

Tematy: Refleksja, integracja, zaangażowanie osobiste, samoświadomość

Poziom: Łatwy

Czas: 30 minut

Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualnie + opcjonalne dzielenie się)

Przybory:

Notatniki lub dzienniki dla każdego uczestnika (lub zwykły papier)

- Długopisy/markery
- Muzyka relaksacyjna (opcjonalnie)

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (5 MIN)

Zachęć uczestników do poświęcenia chwili na cichą refleksję.

- Wyjaśnij, że prowadzenie dziennika jest kwestią osobistą – uczniowie mogą zdecydować się na dzielenie się swoimi spostrzeżeniami, jednak same zapiski nie będą zbierane.
- Napisz na flipcharcie pytanie przewodnie: „Jaką rolę odgrywam w trosce o dobrostan młodzieży?”

INDYWIDUALNE PROWADZENIE DZIENNIKA (20 MINUT)

Zachęć uczestników do swobodnego pisania w odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czego nauczyłem się o sobie jako pracownik młodzieżowy?
- W jaki sposób mogę już teraz wspierać dobrostan młodzieży?
- Jakie innowacyjne praktyki zamierzam wdrożyć w swojej pracy?
- Jakie granice i strategie samopielęgnacji pomogą mi w utrzymaniu tej roli?
- Przypomnij im, że nie istnieją dobre ani złe odpowiedzi, a jedynie szczerą refleksją.

OPCJONALNE UDOSTĘPNIANIE (5-7 MINUT)

Poproś ochotników o przeczytanie zdania lub frazy, którą chcieliby się podzielić.

- Podkreśl, że słuchanie z szacunkiem stanowi integralny element zamykania kręgu.

ZAKOŃCZENIE SESJI (3-5 MINUT)

Podziękuj uczestnikom za ich szczerą refleksję.

- Zalecaj im, aby przechowywali swoje notatki jako przypomnienie o zobowiązaniach.
- Przejście: „Nasze dzisiejsze refleksje stanowią fundament dalszego rozwoju jako pracowników młodzieżowych”.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA

- Jak się czułeś, zapisując swoje myśli na papierze?
- Czy coś Cię zaskoczyło w Twoich refleksjach?
- Jakie konkretne kroki podejmiesz po tym szkoleniu?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Zadbaj o spokojną, wspierającą atmosferę, może to być ciche pomieszczenie, tło z relaksacyjną muzyką lub przestrzeń na tonie natury. Pozwól grupie na pełną dowolność: niech wyrażają myśli poprzez słowa, rysunki czy symbole, wybierając to, z czym czują się najlepiej. Ponieważ praca z pamiętnikiem jest bardzo intymna, powstrzymaj się od wywierania presji, udostępnianie wpisów powinno być zawsze opcjonalne. Całość podsumuj budującym i ukierunkowanym na przyszłość przekazem.

PRZEŁAMANIE LODÓW 4: PORANNY ZASTRZYK ENERGII – ZIP, ZAP, ZOP

Tematy: Energia, koncentracja, zabawa, więź grupowa

Poziom: Łatwy

Czas: 10–15 minut

Liczba uczestników w grupie: 10–25 osób

INSTRUKCJE:

WSTĘP (2 MIN)

Poproś uczestników, aby utworzyli krąg.

Wyjaśnij: „Zorganizujemy dynamiczną grę, aby ożywić nasze umysły i ciała. Celem jest przekazanie energii w kręgu za pomocą trzech prostych słów”.

NAUCZANIE SEKWENCJI (3 MIN)

Zaprezentuj rytm.

Wskaż osobę i powiedz „Zip”.

- Ta osoba wskazuje na kogoś innego i mówi „Zap”.
- Następna osoba wskazuje na kolejną i mówi „Zop”.
- Sekwencja jest kontynuowana: Zip → Zap → Zop → Zip → Zap → Zop i tak dalej.

RUNDA TRENINGOWA (2–3 MIN)

Zacznij powoli, aby wszyscy mogli zrozumieć kolejność.

Przypomnij uczestnikom o potrzebie utrzymywania kontaktu wzrokowego oraz wyraźnej gestykulacji.

GRA GŁÓWNA (5–7 minut)

Stopniowo zwiększaj prędkość.

- Jeśli ktoś popełni błąd (niewłaściwe słowo, wahanie), grupa wiwatuje i kontynuuje działanie bez konsekwencji.

Wariacje zwiększające przyjemność:

- Odwróć kolejność (Zap → Zip → Zop).

Dodaj gesty fizyczne (skok, klaskanie, obrót) wraz z wyrazami.

Jeżeli grupa preferuje rywalizację, należy zastosować system eliminacyjny.

- Zakończenie (2–3 min)

Zakończcie grupowym aplauzem, wiwatem lub humorystycznym gestem.

Przejdźcie: „Ponieważ dysponujemy już wystarczającą ilością energii, skoncentrujmy się na dzisiejszych zadaniach”.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (OPCJONALNIE)

- Jakie to uczucie rozpocząć dzień od błyskawicznych reakcji i radości?
- Czy dostrzegłeś poprawę koncentracji w miarę przyspieszania rozgrywki?
- W jaki sposób tego rodzaju energetyzujące zabawy mogą wpłynąć na atmosferę sesji pracy z młodzieżą?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Utrzymuj tempo przyjemne, a nie stresujące - błędy są częścią radości.
- Zachęcaj do gestów oraz kontaktu wzrokowego, aby wzmacniać energię grupy.
- Jeśli grupa jest nieśmiała, demonstruj radość, przesadnie wykonując swoje ruchy.

ĆWICZENIE 11: TWORZENIE DZIAŁAŃ WSPIERAJĄCYCH SAMOPOCZUCIE

Tematy: Przekazywanie wiedzy, kreatywność, praktyka pracy z młodzieżą, dobrostan

Poziom: Średni-trudny

Czas: 90 minut

Wielkość grupy: Małe grupy 3-5 osób

Przybory:

- Flipcharty oraz markery
- Szablony do planowania
- Notatki samoprzylepne
- Timer do pracy grupowej i prezentacji

INSTRUKCJE:

- Wprowadzenie (10 min)
- Wyjaśnij cel: „Teraz, gdy omówiliśmy różnorodne narzędzia i metody, zaprojektujesz krótkie warsztaty poświęcone dobremu samopoczuciu (20–30 minut), które będziesz mógł realistycznie wdrożyć w pracy z młodzieżą w swoim kontekście.”
- Zaprezentuj dostępne formaty: uważność, prowadzenie dziennika, dyskusję grupową, twórczość artystyczną lub inne metody.

PRACA ZESPOŁOWA (30–35 MIN)

- Każda grupa wybiera jedną metodę i przygotowuje mini-warsztat, postępując się szablonem:
 - Tytuł oraz cel działania
 - Grupa docelowa (wiek, kontekst społeczny)
- Proces krok po kroku (20–30 minut)
- Wymagane materiały
 - Oczekiwane wyniki dotyczące dobrostanu młodzieży

PREZENTACJE (25–30 MINUT)

- Każda grupa prezentuje swój pomysł na warsztaty (5 minut na grupę).

Po każdej prezentacji koledzy udzielają zwięzłej informacji zwrotnej:

Czy to jest jasne i realistyczne?

- Jaki może być tego wpływ?
- Jak można to poprawić lub dostosować?

PODSUMOWANIE (10–15 MINUT)

Prowadzący dokonuje podsumowania wspólnych tematów oraz kreatywnych koncepcji.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA (15 MIN)

- Jak łatwe lub trudne było zaprojektowanie aktywności wspierającej samopoczucie?
- W jaki sposób można dostosować te działania do różnych kontekstów młodzieżowych?
- Jaki będzie pierwszy krok w realizacji Twojego projektu?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Zapewnij klarowne szablony, które umożliwiają organizację pracy zespołowej.

- Zachęcaj grupy do realistycznego myślenia o czasie, zasobach i potrzebach młodzieży.
- Zachowaj równowagę pomiędzy kreatywnością a wykonalnością.
- Oferuj wspierające, lecz konstruktywne uwagi.

AKTYWNOŚĆ 12: ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBISTA I RÓWIEŚNICZA

Tematy: Przekazywanie wiedzy, odpowiedzialność, działania następcze, rozwój osobisty

Poziom: Średni

Czas: 60 minut

Liczba uczestników w grupie: Dowolna (indywidualnie oraz w małych grupach)

Przybory:

- Szablony planowania działań (arkusz roboczy z trzema sekcjami: Moje zobowiązanie, Kroki, które podejmę, Wsparcie, którego potrzebuję)
- Długopisy/markery
- Flipchart z wytycznymi

INSTRUKCJE:

WPROWADZENIE (10 MIN)

Planowanie działań umożliwia zapewnienie, że wiedza zdobyta w tym miejscu zostanie wdrożona w codziennym życiu.

Dzisiaj zdefiniujesz swoje osobiste zobowiązania oraz odnajdziesz osobę, która będzie wspierać twoje postępy.

INDYWIDUALNA REFLEKSJA (15 MINUT)

- Uczestnicy wypełniają formularz planowania działań:
- Co pragnę zmienić lub wprowadzić do swojej praktyki?
- Jakie działania podejmę w nadchodzących 3 miesiącach?
- Jakiego wsparcia i zasobów potrzebuję?
- Zachęcaj ich do sformułowania zobowiązań SMART (konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych, określonych w czasie).

WYMIANA MYŚLI (20 MIN)

- Znajdź „partnera do zaangażowania”.
- Każda osoba przedstawia swój plan w ciągu 5 minut.
- Prowadzący stawia pytania wyjaśniające i przedstawia sugestie.
- Partnerzy zgadzają się na nawiązywanie kontaktu ze sobą (np. za pośrednictwem wiadomości lub telefonu) po upływie 1–2 miesięcy.

SESJA PLENARNA (10–15 MINUT)

- Wolontariusze dzielą się jedną aktywnością, którą zamierzają podjąć.
- Osoba prowadząca zajęcia zapisuje na flipcharcie wspólne tematy (np. wprowadzenie do prowadzenia dziennika, zastosowanie uważności, wzmocnienie troski o siebie).

ZAMKNIĘCIE (5 MINUT)

- Opcja: uczestnicy umieszczają swoje pisemne zobowiązanie w kopercie, którą prowadzący odsyła im po 2–3 miesiącach jako przypomnienie.
- Podziękuj grupie za przyjęcie odpowiedzialności za działania następcze.

PODSUMOWANIE ORAZ REFLEKSJA

Jakie to było uczucie, przekształcać pomysły w konkretne działania?

W jaki sposób wsparcie rówieśnicze może ułatwić osiągnięcie celu?

Jaki może być pierwszy niewielki krok, który możesz podjąć już w przyszłym tygodniu?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

Podkreśl realizm: lepiej skupić się na jednej małej, osiągalnej zmianie.

- Zachęcaj do otwartych dyskusji na temat przeszkód oraz potrzebnego wsparcia.
- Podkreśl, że partnerzy są odpowiedzialni za to, aby cię motywować, a nie wywierać na ciebie presję.

AKTYWNOŚĆ 13: KRĄG ZAMYKAJĄCY ORAZ OCENA

Tematy: Zakończenie, refleksja, ocena, połączenie grupowe
Poziom: Łatwy
Czas: 45 minut
Liczba uczestników: dowolna 12-25 osób

Przybory:

- „Przedmiot mówiony” (kamień, kula lub obiekt symboliczny)
- Flipchart z 2–3 pytaniami do przemysłów
- Formularze ewaluacyjne (w formie papierowej lub jako link cyfrowy)
- Opcjonalnie: świeca lub niewielki symboliczny element centralny koła

INSTRUKCJE:

USTAWIENIE KOŁA (5 MINUT)

Ustaw krzesła w formie okręgu.

Umieść symboliczny obiekt w centrum (świecę, kwiat, kamień), aby zaznaczyć rytuał zakończenia.

Wyjaśnij: „To koło ma na celu refleksję, celebrowanie oraz zakończenie naszej wspólnej ścieżki edukacyjnej”.

KIEROWANA REFLEKSJA (15 MINUT)

Prowadzący organizuje krótkie dyskusje, które skłaniają do refleksji:

„Jedno zabieram ze sobą...”

„Jedną rzecz w swojej praktyce zrobię inaczej...”

„Jedną chwilę z tego szkolenia zapamiętam na zawsze...”

Uczestnicy zabierają głos kolejno, przekazując sobie nawzajem prezentację. Udostępnianie jest opcjonalne („przekazanie”).

OCENA ZESPOŁOWA (15 MIN)

Rozdaj formularze ewaluacyjne lub udostępnij link online, jeśli są dostępne w wersji cyfrowej. Poproś uczestników o indywidualne wypełnienie ankiety. Podczas pisania włącz w tle subtelną muzykę.

Opcja: Szybka ocena partycypacyjna (np. każda osoba umieszcza naklejkę na skali: „Jak przydatne było to szkolenie?”).

- Rytuał zakończenia (5–10 min)
- Poproś każdego uczestnika o podzielenie się jednym słowem lub gestem, które symbolizuje jego doświadczenie.
- Zakończcie zbiorowym aplauzem, gestem lub wspólnym zdjęciem.
- Prowadzący wyraża wdzięczność uczestnikom i docenia ich zaangażowanie.
- Podsumowanie oraz refleksja (opcjonalnie)
- Jakże były wasze odczucia, wspólnie rozważając to w kręgu?
- Co dla Ciebie w tej chwili oznacza zakończenie sprawy?
- W jaki sposób możemy zastosować energię tego szkolenia w naszej pracy?

WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW.

- Utrzymuj przyjazną i wspierającą atmosferę.
- Unikaj pośpiechu, pozostaw wystarczająco dużo przestrzeni na ciszę i emocje.
- Upewnij się, że oceny są gromadzone, ale nie dominują w trakcie zamykania spotkania.
- Użyj symbolicznego zakończenia (zapalenia lub zdmuchnięcia świecy, gestu grupowego, podzielenia się przedmiotem), aby oznaczyć koniec.

LOKALNY PLAN REALIZACJI DLA MŁODYCH LUDZI

Lokalny Plan Wdrażania stanowi element projektu RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, finansowanego z funduszy programu Erasmus+. Projekt ten odpowiada na narastające wyzwania, przed którymi stają młodzi ludzie w obszarze zdrowia psychicznego, stresu oraz odporności psychicznej.

Niniejszy plan zawiera praktyczne wskazówki dotyczące organizacji i prowadzenia lokalnych warsztatów pilotażowych z młodzieżą. Dzięki innowacyjnym i refleksyjnym metodom edukacji pozaformalnej, takim jak uważność, dziennikarstwo, mapowanie ciała oraz odgrywanie ról, warsztaty stworzą bezpieczne przestrzenie, w których młodzi ludzie będą mogli wspólnie odkrywać dobrostan, wzmacniać odporność oraz opracowywać strategie radzenia sobie.

Cele lokalnego pilotażu:

- Zapoznanie młodych ludzi z innowacyjnymi i refleksyjnymi metodami wspierania zdrowia psychicznego oraz dobrego samopoczucia.
- Wposażenie młodzieży w praktyczne narzędzia radzenia sobie, takie jak uważność, prowadzenie dziennika, mapowanie ciała oraz dyskusje grupowe.
- Stworzenie bezpiecznej i otwartej przestrzeni, w której młodzież będzie mogła dzielić się swoimi doświadczeniami i wspólnie rozwijać odporność.
- Przetestowanie i sprawdzenie narzędzi szkoleniowych RECOVER oraz dostosowanie ich do lokalnego kontekstu młodzieżowego.
- Zbieranie opinii od uczestników w celu doskonalenia narzędzi oraz metod szkoleniowych.

Wybór uczestników:

- **Grupa docelowa:** 15 młodych ludzi z każdej organizacji partnerskiej, w wieku od 16 do 25 lat.
- **Priorytet w zakresie integracji:** zapewnienie równowagi płci, różnorodności geograficznej oraz aktywnego zaangażowania młodzieży z mniejszymi szansami.
- **Kryteria:** Motywacja do poszerzania wiedzy na temat dobrego samopoczucia, chęć uczestnictwa w zajęciach grupowych, otwartość na metody twórcze i refleksyjne.
- **Proces:** Każdy partner przygotowuje przejrzysty nabór (formularz zgłoszeniowy lub zgłoszenia za pośrednictwem lokalnych ośrodków młodzieżowych/szkół).

Praktyczne zalecenia dotyczące wdrożenia:

- Stosuj lodotłamacze oraz porozumienia grupowe, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń do nauki.
- Dostosuj zajęcia do wieku, pochodzenia kulturowego oraz samopoczucia.
- Zachowaj równowagę pomiędzy ćwiczeniami refleksyjnymi, kreatywnymi a fizycznymi.
- Należy mieć na uwadze, że działania na rzecz dobrostanu mogą wywoływać emocje i stwarzać przestrzeń do udzielania wsparcia.
- Angażuj młodzież z mniejszymi szansami i dbaj o równowagę płci.
- Zakończ pisanie dziennika lub planowanie działań, aby młodzi ludzie mogli wdrożyć to, czego się uczą.
- Zbierz opinie oraz krótkie refleksje, aby ocenić wyniki i doskonalić praktykę.

ZARYS WARSZTATU PILOTAŻOWEGO

DZIEŃ 1

WPROWADZENIE ORAZ BUDOWANIE ZAUFANIA

- Ćwiczenia integracyjne i budowanie zespołu
- Umowa grupowa oraz wytyczne dotyczące bezpiecznej przestrzeni
- Warsztat: “Zrób krok naprzód – nierówności w obszarze zdrowia psychicznego”
- Krąg refleksji: “W jaki sposób troszczę się o siebie?”

DZIEŃ 2

NARZĘDZIA DO SAMOŚWIADOMOŚCI I POPRAWY SAMOPOCZUCIA

- Energizer (aktywność fizyczna lub medytacja)
- Mapowanie ciała – identyfikacja stresu i odporności
- Praktyka uważności – oddech z przewodnikiem oraz uziemienie pięciu zmysłów
- Prowadzenie dziennika: „Mój dziennik stresu oraz mocnych stron”

DZIEŃ 3

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ORAZ WSPARCIE RÓWIEŚNICZE

- Energizer (rozrywka)
- Odgrywanie ról: Reakcja na stres i konflikty w środowisku młodzieżowym
- Dyskusja grupowa: Granice oraz wsparcie rówieśnicze
- Linia pamięci – refleksje na temat doświadczeń związanych z odpornością

DZIEŃ 4

PRZEKAZANIE I ZAKOŃCZENIE

- Projektowanie mini-aktywności wspierającej samopoczucie w grupach
- Prezentacje oraz recenzje współpracowników
- Planowanie działań: “Jakie kroki podejmę po zakończeniu tego pilotażu”
- Zamknięcie kręgu i ocena

LISTA KONTROLNA FACYLITATORA

PRZED PILOTAŻEM

- Zaaranżuj przestrzeń szkoleniową, aby była komfortowa, bezpieczna i dostępna
- Przygotuj wszystkie materiały (kontury ciała, karty ról, szablony planowania, formularze oceny, markery, flipcharty).
- Zorganizuj środki bezpieczeństwa (numery alarmowe, apteczkę pierwszej pomocy, jasne zasady dotyczące poufności i wsparcia).
- Zapoznaj się z instrukcjami dot. aktywności z zestawu narzędzi i dostosuj je do grupy.
- Opracuj ćwiczenie wprowadzające w celu zbudowania przyjaznej atmosfery.
- Koordynacja logistyki (planowanie, posiłki, transport, przerwy).
- Komunikuj się z uczestnikami z wyprzedzeniem w zrozumiały sposób (plan, harmonogram, oczekiwania).

PODCZAS TESTU PILOTAŻOWEGO

- Rozpocznij od ćwiczeń integracyjnych i budujących zaufanie w grupie, aby stworzyć bezpieczne środowisko do nauki.
- Utrzymuj równowagę pomiędzy metodami aktywnymi (gry, odgrywanie ról, twórczość) a chwilami refleksji (prowadzenie dziennika, dyskusje).
- Obserwuj dynamikę grupy i zapewniaj równy udział: wspieraj mniej wyraziste głosy i zapobiegaj dominacji nielicznych.
- Zapewnij elastyczne dostosowanie programu nauczania do uczestników o zróżnicowanych stylach uczenia się lub szczególnych potrzebach.
- Bądź świadomy wrażliwych kwestii, zatrzymaj się, jeśli pojawią się emocje, i zaproponuj działania, które pomogą Ci się ugruntować.
- Po każdej sesji prowadź dziennik refleksji dla prowadzących (notatki dotyczące postępów, wyzwań, dostosowań).
- Fotografowanie i nagrywanie filmów (za zgodą) w celach sprawozdawczych i promocyjnych.

PO PILOTAŻU

- Zgromadź wszystkie formularze opinii, twórcze refleksje oraz wyniki ewaluacji.
- Zorganizuj krótką sesję podsumowującą aby wymienić się swoimi spostrzeżeniami.
- Opracuj raport podsumowujący, który zawiera kluczowe informacje, wyzwania, rekomendacje oraz wypowiedzi i opinie uczestników.
- Przekaż wyniki i opinie organizacjom partnerskim projektu.
- Zastanów się osobiście: czego nauczyłem się jako facylitator i co chciałbym udoskonalić?

SEKCJA DODATKOWA: SAMOOPIEKA DLA FACYLITATORÓW

- Rób przerwy i dbaj o swój poziom energii w trakcie pilotażu.
- Jeśli kwestie wrażliwe dotyczą Cię osobiście, skonsultuj się z współprowadzącym lub współpracownikiem.
- Ustal granice, nie petniesz roli terapeuty. Twoim zadaniem jest kierowanie procesem nauczania.
- Po zakończeniu pilotażu uczcij osiągnięcia razem z zespołem.

MONITOROWANIE UCZESTNIKÓW

Monitorowanie stanowi kluczowy element efektywnego wdrażania lokalnego pilotażu. Umożliwia pracownikom młodzieżowym nie tylko zapewnienie warunków do realizacji programu, ale także śledzenie postępów, dobrostanu oraz procesu uczenia się uczestników w trakcie całego przedsięwzięcia (Rada Europy, 2020). Efektywne monitorowanie polega na obserwacji, jak młodzi ludzie się czują, w jaki sposób angażują się w różnorodne działania oraz jakie wnioski wyciągają z tego doświadczenia.

Dzięki nieustannemu monitorowaniu, prowadzący zajęcia mogą dostosowywać program do potrzeb grupy w czasie rzeczywistym, zapewniając, że wszyscy uczestnicy są zaangażowani i czują się bezpiecznie. Mogą również identyfikować wyzwania oraz wrażliwe momenty na wczesnym etapie, a także gromadzić cenne spostrzeżenia, które mogą być wykorzystane do udoskonalenia przyszłych sesji (Kolb, 1984).

NARZĘDZIA DO MONITORINGU

DZIENNIK REFLEKSJI MODERUJĄCEGO:

Dziennik refleksji to zwięzła notatka tworzona po każdej sesji. Umożliwia moderatorom monitorowanie postępów grupy, akcentowanie momentów sukcesu oraz identyfikowanie wyzwań.

Co należy uwzględnić: dynamikę grupy, poziom uczestnictwa, energię oraz wszelkie wprowadzone zmiany.

Porady:

- Użyj prostego szablonu z pytaniami pomocniczymi (np. Co zadziało? Jakie napotkano wyzwania? Co zamierzam zrobić jutro?).
- Rób notatki natychmiast po sesji, gdy masz jeszcze świeże doświadczenia.
- Zachowaj zwięzłość, pięć minut wystarczy, aby zanotować kluczowe informacje.

OBSERWACJA AKTYWNOŚCI UCZESTNIKÓW:

Uważna obserwacja w trakcie zajęć stanowi jeden z najefektywniejszych sposobów monitorowania grupy. Kluczowe jest dostrzeganie wzorców zaangażowania, a nie ocena wyników.

Na co zwrócić uwagę:

Kto często się wypowiada, kto milczy, jakie działania motywują grupę, a jakie ją demotywują.

Porady:

- Obserwuj w sposób dyskretny, aby uczestnicy nie odczuwali, że są oceniani.
- Delikatnie zachęcaj osoby o cichszym głosie, na przykład pytając: "Czy chciałbyś coś dodać?", ale unikaj przymuszania kogokolwiek do dzielenia się swoimi myślami.
- Aby zapewnić integrację, należy równomiernie rozdzielić uwagę wszystkich członków grupy.

Codzienne kręgi refleksji:

Krótką refleksją na zakończenie każdego dnia wspiera uczestników w przetwarzaniu ich doświadczeń, jednocześnie dostarczając prowadzącym cenne informacje zwrotne. Może mieć formę ustrukturyzowaną lub prostą, w zależności od nastroju i energii grupy.

- Przykłady: runda jednowyrazowa „Jak się dzisiaj czujesz?“, karty nastroju, prowadzenie dziennika lub symboliczne działania na zakończenie.

Porady:

- Niech trwa krótko (5–10 minut), aby zapobiec zmęczeniu.
- Codziennie modyfikuj metody, aby ćwiczenia były nowatorskie i angażujące.
- Należy uznać, że niektórzy uczestnicy mogą preferować dzielenie się swoimi przemyśleniami w sposób mniej werbalny – można zastosować alternatywne formy (pisanie, rysowanie).

Dlaczego monitorowanie ma kluczowe znaczenie:

- Promuje dobrostan młodzieży, zapewniając, że wrażliwe tematy są omawiane z odpowiednią starannością.
- Wzmacnia inkluzyjność, ponieważ pracownicy młodzieżowi mają możliwość dostosowywania zajęć do zróżnicowanych potrzeb.
- Poprawia wyniki edukacyjne, ponieważ refleksja i adaptacja sprawiają, że metody stają się bardziej efektywne.
- Tworzy cenny rejestr obserwacji, które mogą być użyteczne dla przyszłych pilotów oraz praktyków organizacyjnych.

OPINIE UCZESTNIKÓW

Informacje zwrotne zapewniają, że głosy młodych ludzi nie tylko zostaną wysłuchane, ale również będą miały aktywny wpływ na udoskonalenia w programie pilotażowym. Dostarczają cennych danych na temat doświadczeń uczestników związanych z zajęciami, które metody cieszą się największym zainteresowaniem oraz gdzie mogą być potrzebne zmiany. Gromadzenie informacji zwrotnych w trakcie trwania programu pilotażowego sprawia także, że uczestnicy czują się szanowani, doceniani i uwzględniani, co wzmacnia przekonanie, że ich opinie mają znaczenie i przyczyniają się do sukcesu programu (Komisja Europejska, 2019).

Połączenie narzędzi ilościowych, takich jak skale ocen, listy kontrolne czy szybkie głosowania, z narzędziami jakościowymi, takimi jak komentarze otwarte, kreatywne rozwiązania i opinie, umożliwia pracownikom młodzieżowym kompleksową ocenę ogólnego wpływu programu pilotażowego (Patton, 2015). Informacja zwrotna stanowi zatem coś więcej niż jedynie ewaluację – jest to narzędzie wzmacniające, które daje młodym ludziom poczucie odpowiedzialności za proces oraz wspiera animatorów w nieustannym doskonaleniu ich praktyki (Kirkpatrick i Kirkpatrick, 2006).

NARZĘDZIA DO OPINII ZWROTNEJ

FORMULARZE OCENY:

Krótkie formy pisemne stanowią prosty, lecz efektywny sposób na zebranie uporządkowanych wniosków. Należy z nich skorzystać przynajmniej raz w trakcie pilotażu (w połowie) oraz na zakończenie.

Co należy uwzględnić:

Oceny przejrzystości, trafności i użyteczności zajęć, a także 2–3 pytania otwarte.

Porady:

- Formularze powinny być zwięzłe, maksymalnie 5 pytań, aby zapobiec znużeniu.
- W przypadku młodszych grup wykorzystuj emotikony, symbole lub proste skale.
- Aby zwiększyć szczerą, pozostaw przestrzeń na anonimowe odpowiedzi.
- Jeśli to możliwe, zdigitalizuj formularze (Google Forms, Mentimeter), aby zaoszczędzić czas.

OCENA KOŃCOWA:

Kompleksowa ocena realizowana na zakończenie programu pilotażowego łączy dane liczbowe z narracjami.

Co należy zbierać:

Punkty za kluczowe kryteria (przejrzystość, trafność, ułatwienie, użyteczność) oraz osobiste refleksje, opinie i wypowiedzi twórcze.

Porady:

- Zaproponuj różnorodne formaty: odpowiedzi pisemne, rysunki, „listy do siebie” lub symboliczne informacje zwrotne.
- Uczyni ją bardziej angażującą: zastosuj kolory, naklejki lub ściany do głosowania partycypacyjnego.
- Podsumuj wyniki i przekaż kluczowe informacje grupie, aby zamknąć cykl informacji zwrotnej.

Sesje recenzji rówieśniczych:

Te sesje oferują uczestnikom możliwość wymiany poglądów. Ułatwiają one normalizację konstruktywnej informacji zwrotnej jako integralnej części procesu uczenia się.

Co zrobić:

Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami na temat tego, co im się podobało oraz co można by poprawić w procesie grupowym, zajęciach lub prowadzeniu lekcji.

Porady:

- Stosuj metody strukturalne, takie jak “Dwie gwiazdki i życzenie” (dwa pozytywne aspekty, jedna sugestia).
- Zadbaj o przyjazną atmosferę, koncentrując się na doskonaleniu, a nie na krytykowaniu.
- Zachęcaj wszystkich do udzielania i przyjmowania opinii w sposób pełen szacunku.

Dlaczego informacja zwrotna ma znaczenie:

- Buduje podejście zorientowane na młodzież, w którym młodzi ludzie kształtują proces.
- Zapewnia nieustanne doskonalenie metod i udogodnień.
- Potwierdza doświadczenia oraz opinie młodzieży.
- Kształtuje kulturę zaufania, integracji i odpowiedzialności w pracy z młodzieżą.

ZAANGAŻOWANIE MŁODZIEŻY

Zaangażowanie młodzieży zapewnia, że uczestnicy stają się aktywnymi współtwórcami, a nie biernymi odbiorcami programu pilotażowego, co wspiera poczucie sprawczości i odpowiedzialności poprzez inkluzywne modele zaangażowania uwzględniające potrzeby młodzieży (Bailey i in., 2024). Kiedy młodzi ludzie angażują się w program w sposób znaczący, rozwijają silniejsze poczucie odpowiedzialności, motywacji oraz więzi z procesem. Zaangażowanie wykracza poza zwykłą partycypację: oferuje młodzieży możliwość wpływu na decyzje, kształtowanie treści oraz wnoszenia własnych strategii (UNICEF, 2021). Współuczestnictwo młodzieży w procesie moderowania, przekazywania kreatywnej informacji zwrotnej i planowania działań pozwala im postrzegać siebie nie tylko jako osoby uczące się, ale także jako liderów i twórców zmian. Silne zaangażowanie sprawia, że program pilotażowy staje się bardziej istotny, inkluzywny i ma większy wpływ, a jednocześnie buduje pewność siebie uczestników oraz umiejętności, które można przenieść na codzienne życie (Rada Europy, 2015).

NARZĘDZIA DO OPINII ZWROTNEJ

SKRZYNKA POMYSŁÓW:

Udostępnij przestrzeń, zarówno fizyczną, jak i cyfrową, na anonimowe komentarze w trakcie trwania pilotażu.

- Wskazówki: Codziennie zaznaczaj pole i jeśli to możliwe, odpowiadaj na sugestie. Wyrażenie wdzięczności za wkład pokazuje uczestnikom, że ich głos ma znaczenie.

WSPÓLORGANIZACJA ZAJĘĆ DLA MŁODZIEŻY:

Zachęć uczestników do prowadzenia ćwiczeń energetyzujących, dyskusji grupowych lub codziennych refleksji.

- Wskazówki: Motywuj wolontariuszy od samego początku, a także zaproś uczestników, którzy mogą skorzystać z budowania pewności siebie. Zapewnij klarowne instrukcje, aby czuli się wspierani w swojej roli.

KREATYWNA RECENZJA:

Zachęć uczestników do wyrażania swoich doświadczeń i emocji poprzez rysunki, metafory, kolaże lub obiekty symboliczne.

- Wskazówki: Zapewnij różnorodne materiały (kolorowe długopisy, papier, czasopisma, naklejki). Podkreśl, że kreatywność to forma ekspresji, a nie umiejętności artystyczne.

PLANOWANIE DZIAŁAŃ:

Pomóż uczestnikom w podejmowaniu zobowiązań lub grupowych deklaracji dotyczących praktycznego zastosowania nabytej wiedzy.

- Wskazówki: Zachęcaj do podejmowania działań SMART (konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych, określonych w czasie). Przydzielaj uczestnikom „partnerów odpowiedzialności” w celu monitorowania postępów i motywowania.

DLACZEGO ZAANGAŻOWANIE MA ZNACZENIE:

- Buduje poczucie odpowiedzialności, umożliwiając młodym ludziom uczestnictwo i wyrażenie swojego zdania w tym procesie.
- Zwiększa motywację i sprawia, że nauka staje się bardziej cenna.
- Wzmacnia integrację, ponieważ każdy wkład jest ceniony.
- Rozwija umiejętności aktywnego obywatelstwa: przywództwo, współpracę oraz podejmowanie decyzji.

SESJE RECENZJI RÓWIEŚNICZYCH:

Te sesje oferują uczestnikom możliwość wymiany poglądów. Ułatwiają one normalizację konstruktywnej informacji zwrotnej jako integralnej części procesu uczenia się.

- Co zrobić: Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami na temat tego, co im się podobało oraz co można by poprawić w procesie grupowym, zajęciach lub prowadzeniu lekcji.

Porady:

Stosuj metody strukturalne, takie jak “Dwie gwiazdki i życzenie” (dwa pozytywne aspekty, jedna sugestia).

Zadbaj o przyjazną atmosferę, koncentrując się na doskonaleniu, a nie na krytykowaniu.

Zachęcaj wszystkich do udzielania i przyjmowania opinii w sposób pełen szacunku.

Dlaczego informacja zwrotna ma znaczenie:

- Buduje podejście zorientowane na młodzież, w którym młodzi ludzie kształtują proces.
- Zapewnia nieustanne doskonalenie metod i udogodnień.
- Potwierdza doświadczenia oraz opinie młodzieży.
- Kształtuje kulturę zaufania, integracji i odpowiedzialności w pracy z młodzieżą.

WNIOSEK

Zestaw narzędzi RECOVER obejmuje wszechstronny zbiór koncepcji, metod oraz działań praktycznych, mających na celu wzmocnienie kompetencji pracowników młodzieżowych w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu młodych ludzi. W kolejnych rozdziałach autorzy podkreślają, że dobrostan nie jest odrębnym zagadnieniem, lecz fundamentem pracy z młodzieżą. Młodzi ludzie borykają się obecnie z rosnącą presją, oczekiwaniami akademickimi, porównaniami społeczными, przeciążeniem cyfrowym oraz niepewnością co do przyszłości, a wiele z tych wyzwań manifestuje się w postaci stresu, lęku, niskiej samooceny, samotności czy poczucia bezradności. Pracownicy młodzieżowi często pełnią rolę pierwszych zaufanych dorosłych, którzy dostrzegają wczesne oznaki stresu, a ich rola w tworzeniu wspierającego, wolnego od stygmatyzacji środowiska jest kluczowa.

Zestaw narzędzi wskazuje, że skuteczne wsparcie w zakresie dobrostanu nie opiera się na wiedzy klinicznej, lecz na podejściu skoncentrowanym na człowieku oraz empatii, zintegrowanych z codzienną praktyką. Narzędzia takie jak cotygodniowe monitorowanie nastroju, stoiki stresu, arkusze autorefleksji, zajęcia kreatywne oraz ćwiczenia uziemiające wspierają młodych ludzi w rozpoznawaniu emocji, identyfikowaniu wzorców oraz rozwijaniu spersonalizowanych strategii radzenia sobie. Tematyczne wyzwania, takie jak lęk, depresja, samotność, niska samoocena, przeciążenie cyfrowe oraz bezradność, ilustrują, w jaki sposób pracownicy młodzieżowi mogą reagować z cierpliwością, akceptacją i praktycznym wsparciem, jednocześnie wiedząc, kiedy konieczna jest pomoc specjalisty.

Kolejnym istotnym aspektem zestawu narzędzi RECOVER jest nacisk na uczenie się poprzez doświadczenie oraz partycypację. Terapia przez sztukę, terapia lasem, uważność oraz metody oparte na ciele oferują bezpieczne, dostępne i niewerbalne ścieżki ekspresji. Praktyki te wspierają kompetencje emocjonalne, odporność psychiczną oraz samoświadomość, a także można je łatwo dostosować do pracy grupowej lub indywidualnej. Program szkoleniowy dodatkowo wyposaża pracowników młodzieżowych w umiejętności prowadzenia delikatnych rozmów, rozpoznawania ukrytego stresu oraz projektowania działań na rzecz dobrego samopoczucia, które można wdrożyć w swoich organizacjach i społecznościach.

Ostatecznie RECOVER promuje prewencyjne, oparte na mocnych stronach podejście do zdrowia psychicznego w pracy z młodzieżą. Poprzez budowanie zaufania, redukcję stygmatyzacji oraz włączenie praktyk związanych z dobrostanem do regularnych działań, pracownicy młodzieżowi przyczyniają się do tworzenia bezpieczniejszych i bardziej inkluzywnych środowisk, w których młodzi ludzie czują się doceniani i wspierani. Zestaw narzędzi zachęca organizacje do kontynuowania tych działań, dostosowywania praktyk do lokalnych kontekstów oraz traktowania dobrostanu jako długoterminowego priorytetu, a nie jednorazowej interwencji. Dzięki konsekwentnej opiece, refleksyjnej praktyce i znaczącym relacjom, pracownicy młodzieżowi odgrywają kluczową rolę w wspieraniu młodych ludzi w pokonywaniu wyzwań, budowaniu odporności oraz dążeniu do zdrowszej, bardziej pewnej przyszłości.

LISTA REFERENCJI

- Bailey, K., Allemang, B., Vandermorris, A., Munce, S., Cleverley, K., Chisholm, C., Darnay, K., Ferguson, J., Long, D., McKenzie, S., Pannu, S., Stewart, S. L., Ungar, M. i Toulany, A. (2024). Korzyści, bariery i zalecenia dotyczące zaangażowania młodzieży w badania nad zdrowiem: integracja perspektywy opartej na dowodach z perspektywą młodzieży. *Research Involvement and Engagement*, 10, 92. <https://doi.org/10.1186/s40900-024-00607-w>
- Bailey, R., Michail, M. i Petersen, T. (2024). Zdrowie psychiczne a praca z młodzieżą: rozwijanie umiejętności wczesnego reagowania. *European Journal of Youth Studies*, 18(2), 89–103.
- Kopenhaska Sieć Młodzieży. Rozwój zdrowia psychicznego. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/toolkit-developing-mental-health-through-youth-work-and-non-formal-education.3296>
- Rada Europy. (2015). Zaktualizowana Europejska Karta Uczestnictwa Młodzieży w Życiu Lokalnym i Regionalnym. Strasburg: Rada Europy.
- Rada Europy. (2020). *Compass: Podręcznik edukacji o prawach człowieka dla młodzieży*. Strasburg: Wydawnictwo Rady Europy.
- Komisja Europejska. (2019). Europejska strategia szkoleniowa w dziedzinie młodzieży. Luksemburg: Urząd Publikacji UE.
- Komisja Europejska. (2022). Zdrowie psychiczne w UE: Wzmacnianie profilaktyki i odporności. https://ec.europa.eu/health/system/files/2022-03/mental_health_policy_en.pdf
- Europejskie Forum Młodzieży. (2022). *Chrońmy nasze prawa: Młodzież i zdrowie psychiczne w Europie*. <https://www.youthforum.org/>
- Eurofound. (2022). Analiza wpływu pandemii na zdrowie psychiczne młodzieży. <https://www.eurofound.europa.eu/>
- Hutchinson, J., Karaveli, R. i Winch, M. (2014). *Dragon Dreaming: Projektowanie projektów, które zmieniają świat*. BoD Books on Demand.
- Kirkpatrick, D. L. i Kirkpatrick, J. D. (2006). *Ocena programów szkoleniowych: cztery poziomy (wyd. 3)*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Kolb, D. A. (1984). *Uczenie się przez doświadczenie: Doświadczenie jako źródło nauki i rozwoju*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Zdrowie psychiczne w Europie. (2022). Zdrowie psychiczne młodzieży oraz znaczenie wczesnego wsparcia. <https://www.mhe-sme.org/>
- Fundacja Zdrowia Psychicznego. (2023). Promowanie dobrego samopoczucia psychicznego w pracy z młodzieżą. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- OECD. (2021). Młodzież a zdrowie psychiczne: wyzwania na przyszłość. <https://www.oecd.org/health>
- OECD. (2024). Narzędzia polityki młodzieżowej. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-toolkit_74b6f8f3-en/full-report.html

- OECD. (2025). Promoting good mental health in children and young adults. https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults_ebb8aa47-en.html
- Patton, M. Q. (2015). Qualitative Research & Evaluation Methods (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- SHAPE, University of Maryland. Screening Guide. <https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/quality-guides/Screening.pdf>
- UNICEF. (2021). Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement. New York: UNICEF.
- UNICEF. (2023). The state of the world's children 2023: For every child, mental health. <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2025). Mental Health of Adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

 www.recover-erasmus.eu

RECOVER




Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

