

JAGODA IDZIK, MARTA SZCZODRAK

***Nieformalne metody pracy  
z dziećmi i młodzieżą  
z doświadczeniem krzywdzenia***



MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl)

Broszura powstała w ramach projektu „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przęstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowanego ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

ISBN 978-83-67049-70-2

REDAKCJA JĘZYKOWA Ilona Kalamon | [studioformat.pl](http://studioformat.pl)

PROJEKT SERII [studioformat.pl](http://studioformat.pl)

DTP Tomasz Smółka

WYDAWCA NARRACJE na zlecenie Stowarzyszenia BONA FIDES

NAKŁAD 1000 egz.



## *Spis treści*

**Wstęp /5**

**Dzieci skrzywdzone a metody pracy nieformalnej /7**

**Czym są metody pracy nieformalnej i pozaformalnej /9**

**Praca z ciałem i ruchem /13**

**Praca ze środkami wyrazu artystycznego /24**

**Praca z naturą /34**

**Podsumowanie /44**

**Bibliografia /45**

**O Autorkach /47**



## Wstęp

Praca z dziećmi skrzywdzonymi uchodzi za szczególnie trudną i obciążającą. W jej trakcie spotykamy się z traumą młodych ludzi, co dla samych, terapeutek i terapeutów, może okazać się traumą (Adams, Riggs, 2008; Figley, 1995). Wiemy, że oferując pomoc takim pacjentom, jesteśmy częściej narażeni na stres i wypalenie zawodowe. Ponadto, musimy się mierzyć z poczuciem bezradności naszych pacjentów, a w trakcie pracy z mocno strauumatyzowanymi i źle funkcjonującymi osobami, które doświadczyły krzywdzenia. Często sami odczuwamy bezsilność. Dzieci i młodzież krzywdzone to te z doświadczeniem m.in. przemocy fizycznej i emocjonalnej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania czy komercyjnego wykorzystywania. Wszystkie formy krzywdzenia zawierają element krzywdy emocjonalnej (Lynch, Browne 1999).

Wszystkie rodzaje krzywdzenia, których bezpośrednio lub pośrednio doświadczają dzieci i młodzież mają ogromny wpływ na ich rozwój psychospołeczny. Treści związane z krzywdzeniem zapisują się w sposób swobodny i naturalny w psychice, by stanowić normę zachowań w przyszłym dorosłym życiu. Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje stabilizacji emocjonalnej i stymulacji do rozwoju, a tymczasem w sytuacji krzywdzenia, np. nadużyć seksualnych, często zostaje pozostawione samo sobie, bo brakuje bezpiecznego dorosłego, który uwierzyłby w jego opowieść. W związku z tym, często myśli ono, że nadużycie dokonuje się przez nie. Czuje się niedobre i niepotrzebne. Doznaje lęku i towarzyszy mu poczucie zagubienia, ponieważ nie ma wpływu ani na występowanie krzywdzenia, ani na jego częstotliwość. Jest zależne od zaspokajania potrzeb osób je krzywdzących. Przemoc, będąca najczęstszą formą krzywdzenia, zazwyczaj jest działaniem gwałtownym, zatem dzieci na co dzień czują strach. Nawet jeśli szukają pomocy, to i tak na zmianę mają niewielki wpływ. Często towarzyszy

im bezradność, bo nie wiedzą, jak sobie poradzić w tej sytuacji i kogo poprosić o pomoc. W normalnych warunkach pierwsza osoba, do której dziecko zwraca się o pomoc, to rodzic. To on pomaga i wspiera, kiedy zachodzi taka potrzeba. W sytuacji przemocy w rodzinie, rodzic jest krzywdzicielem, a jego działania powodują trudne emocje. Dziecko odczuwa wtedy wysoki poziom niepokoju i poczucia zagrożenia. Gdy dochodzi do interwencji innych osób dorosłych (np. psychologów, pracowników młodzieżowych czy nauczycieli), w sytuacji przeciwdziałania przemocy nie czuje ono ulgi, ponieważ wysoki poziom emocji nie uległ w tak krótkim czasie redukcji. W celu ustabilizowania swoich emocji oraz poczuć się zrelaksowane i szczęśliwe, dziecko potrzebuje w codziennym funkcjonowaniu środowiska pełnego zaufania i miłości. Tymczasem, nie znajduje ono osoby, której może zaufać. Następuje też ambiwalencja jego uczuć w stosunku do sprawcy przemocy, szczególnie jeśli jest to rodzic – z jednej strony dziecko kocha swojego rodzica, a z drugiej nienawidzi go za wszystkie doznane krzywdy. Stąd też jego emocje najczęściej są zablokowane. Dzieci nie umieją nazywać, tego co czują i w ten sposób nieświadomie chronią siebie. Nawet rozmowa o tym, co się wydarzyło jest dla nich przykra i często nie chcą w ogóle jej podejmować. Z tego powodu praca z dziećmi oraz młodzieżą metodami pozaformalnymi wydaje się być skuteczna i można ją stosować odnośnie do podopiecznych, w kontekście doświadczeń wszystkich rodzajów przemocy. Nieformalny czy też pozaformalny sposób pracy ogranicza do minimum konieczność mówienia o trudnych uczuciach, pozwalając jednocześnie na odreagowanie emocji w dość krótkim czasie i budowanie zaufania do bezpiecznych dorosłych oraz rówieśników.

## *Dzieci skrzywdzone a metody pracy nieformalnej*

Wszystkie rodzaje krzywdzenia łączy wspólny mianownik w postaci skutków odczuwanych przez dzieci – to m.in. obniżone poczucie własnej wartości, liczne zachowania antyspołeczne, zaburzenia tożsamości, trudności adaptacyjne i w budowaniu relacji, zachowania destrukcyjne i zabiegające o uwagę, nierzadkie są też problemy z długotrwałą koncentracją uwagi. Dzieci doświadczającego tego są wycofane, nerwowe, przygnębione, zachowują dystans. Cechuje je obniżona samoocena i przeświadczenie o braku własnej wartości.

Badania wskazują, że krzywdzenie psychiczne, któremu nie towarzyszą inne postaci krzywdzenia, jest szczególnie obciążające. Dzieci krzywdzone psychicznie charakteryzuje podwyższony poziom agresji, gniewu, frustracji i kontroli ego oraz obniżona odporność ego w porównaniu z dziećmi niekrzywdzonymi (Cicchetti, Toth, 1995). W przypadku dzieci starszych i młodzieży problemy wynikające z krzywdzenia psychicznego to m.in.: odrzucenie społeczne, uzależnienia, trudności w nauce, kłopoty z koncentracją, zachowania problemowe i młodociana przestępczość

Krzywdzenie emocjonalne może silnie obniżyć zdolność młodego człowieka do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi, stresującymi doświadczeniami, jak również umiejętność rozwiązywania problemów. U dzieci i młodzieży, które doświadczyły krzywdzenia mogą występować: zespół stresu pourazowego, inne zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia zachowania czy odżywiania. Specjaliści podejmujący pracę z takimi osobami przeżywają niepokój związany z ewentualną wtórną traumatyzacją ich podopiecznych. Trzeba jednak w tym miejscu podkreślić, że dzieci te zostały już mocno skrzywdzone, szkoda już je spotkała. Żadna rozmowa, której celem jest pomoc, nie powinna im bardziej zaszkodzić.

Dzieci krzywdzone często są bardzo wrażliwe na sygnały interpersonalne, wyszukują komunikaty mogące świadczyć o zagrożeniu, często je nadinterpretowują. Jednak, jeżeli ich krzywda spotyka się z milczeniem, często dochodzą do wniosku, że lepiej o trudnych przeżyciach nie mówić, bo i tak nie znajdą pomocy. Tymczasem to właśnie brak rozmowy jest szkodliwy, ponieważ może spowodować, że poczują się one jeszcze bardziej bezsilne. Jeśli dzieci, które doznały krzywdzenia, chcą o tym mówić, to dorośli powinni taką rozmowę podjąć.

Jednak, nie każde dziecko chce mówić o swoich przeżyciach. Część dzieci i młodzieży z doświadczeniem krzywdzenia przez długi czas nie jest gotowa na przyjęcie sformalizowanej pomocy. Uruchomione wcześniej silne mechanizmy obronne, w tym mechanizm zaprzeczenia, powodują u dzieci przekonanie, że wszystko jest w porządku, że nic złego się nie stało. Wykorzystanie metod pozaformalnych daje możliwość odbudowania m.in. poczucia własnej wartości, umiejętności stawiania granic czy poczucia sprawczości bez konieczności opowiadania o trudnych przeżyciach, jeżeli dziecko albo młoda osoba nie są na to gotowe.

Metody pracy nieformalnej i pozaformalnej mogą znacznie podnieść skuteczność udzielanego wsparcia oraz pomocy terapeutycznej, a jednocześnie dać większe poczucie bezpieczeństwa w pracy, gdyż dzieją się niejako „przy okazji”. Można np. pracować z ruchem, tworzyć rękodzieło, współpracować z robotem czy przeżywać leśne przygody i jednocześnie doświadczać leczniczych skutków tych działań. W pracy nieformalnej i pozaformalnej „pomagaczem” może być zarówno psycholog, terapeuta, pedagog czy nauczyciel, jak i pracownik młodzieżowy, rodzic, sąsiad lub kolega z podwórka, z wyłączeniem – oczywiście – sprawców krzywdzenia.



## Czym są metody pracy nieformalnej i pozaformalnej

O metodach nieformalnych i pozaformalnych mówi się głównie w kontekście edukacji. Jednak takie działania doskonale sprawdzają się również w pracy pomocowej i terapeutycznej, o czym autorki niejednokrotnie przekonały się, stosując je w kontaktach z dziećmi i młodzieżą z doświadczeniem krzywdzenia, często pochodzącymi ze środowisk defaworyzowanych. Ponadto, można je doskonale łączyć z metodami formalnymi.

O metodach nieformalnych i pozaformalnych mówimy wtedy, gdy osoba wykorzystuje wpływ edukacyjny i terapeutyczny środowiska, w którym przebywa, zbierając obserwacje i doświadczenia. Przyswaja mimochodem rzeczy zasłyszane, ale też postawy, zachowania czy interpretacje emocji. Obserwuje i powtarza to, co dla niej ważne, nowe, ciekawe. Często do tej kategorii są zaliczane np. kółka zainteresowań, wizyty w muzeach, teatrach, ogrodach botanicznych czy zoologicznych. Praca nieformalna nie ma celu, struktury ani planu i może być realizowana przez każdego, komu na sercu leży dobro dziecko skrzywdzonego.

Jeśli jednak chcemy zrealizować konkretne cele a jednocześnie dać autonomię osobie, wpłynąć na jej głowę, ręce i serce, czyli kształtować wiedzę, umiejętności i postawy, warto pomyśleć o metodach pozaformalnych. Posługując się nimi, zakładamy plan działania. Przebieg pracy jest zorganizowany, posiada określoną strukturę i narzędzia. Mimo tego, młody człowiek wciąż jest w centrum, a jego potrzeby i aspiracje są uwzględniane oraz mają wpływ na przebieg całego procesu. Uczestnictwo w takiej formie pomocy jest zawsze dobrowolne i nie podlega ocenie.

Pracując metodami pozaformalnymi, stawiamy problemy, nie dając gotowych rozwiązań, ale mobilizując do działania. Zadania i tematy są interesujące dla dzieci i młodzieży, bo uwzględniają ich perspektywę.

Często projektuje się je w porozumieniu z uczestnikami aktywności. Umożliwiają współpracę w grupie, a młodzi najlepiej uczą się od siebie nawzajem – zwłaszcza – kiedy mogą pokazać swoje mocne strony. Korzystając z metod pozaformalnych, trzeba pamiętać o etapie refleksji. Dzięki niemu, uczestnicy zwiększają świadomość tego, po co realizują zaproponowane zadania, a to wpływa na efektywność przyswajania. Zyskują cenną wiedzę o samych sobie – lepiej rozpoznają swoje emocje, zwłaszcza te przeżywane w związku z doznaną krzywdą i uczą się je wykorzystywać, dostrzegają swoje mocne strony, określają dążenia i drogi dojścia do celu. To zwiększa poczucie ich własnej wartości.

Podstawą metod pozaformalnych jest doświadczanie. Uczestnicy za pomocą różnych symulacji czy gier są wrzucani w sam środek aktywności. Wykonują je często w grupach, dzieląc się zadaniami w sposób, który wykorzystuje ich mocne strony, gdyż każdy wybiera obszar, w którym czuje się najlepiej. W ten sposób zbierają doświadczenia, które następnie poddawane są analizie. Po zadaniu przeprowadzana jest sesja refleksji i dzielenia się informacjami zwrotnymi, aby uczestnicy mogli uporządkować różne przeżycia i emocje, które w wyniku udziału w zadaniach zostały ujawnione. Poza tym, mają okazję przyjrzeć się swoim zasobom, powiązać zadanie z realnym życiem, poszukać sposobów na zmianę własnych zachowań.

Przykładowe pytania, które można zadać uczestnikom, aby skłonić ich do autorefleksji:

- Jak się czułeś(-aś) w czasie aktywności?
- Co cię poruszyło?
- Jak postrzegasz swoją rolę w zadaniu?
- Co zapamiętasz?
- Czy znasz podobne sytuacje z życia, swojego lub innych?
- Co i jak byś chciał(a) zmienić w swoim życiu i wokół siebie?

Nie zawsze i nie wszyscy będą gotowi, żeby odpowiedzieć na pytania na forum. Jednak, już samo wypowiedzenie pytań na głos przez prowadzącego pobudza do indywidualnej refleksji na tyle, na ile osoba uczestnicząca w aktywności jest gotowa. Mimo to, warto jednak zachęcić uczestników do zapisania swoich przemyśleń na własny użytek. Dzięki temu, zyskają nie tylko cenną wiedzę o sobie samych, ale też narzędzie do pogłębiania jej.

W pracy metodami nieformalnymi czy pozaformalnymi relacje opierają się na współpracy i partnerstwie obu stron. Kluczowe dla skutecznego pomagania są bowiem aktywność oraz zaangażowanie uczestników. Osoba pomagająca staje się przewodnikiem, a uczestnik znajduje się w centrum zainteresowania i ma wpływ na kształt przyjmowanej pomocy, co pomaga w odbudowywaniu m.in. poczucia sprawczości również u dzieci. Dzięki takiemu systemowi, tworzą się więzi pomiędzy uczestnikami, co prowadzi do poczucia odpowiedzialności za uzyskane efekty całości działań grupy, budowania motywacji i zachęcania do wzajemnego wsparcia i uczenia się. Dla skuteczności działania ważne jest też to, jak zaplanujemy cały proces i jak go przeprowadzimy.

Projektując proces pomagania, należy najpierw zastanowić się nad potrzebą, na którą chcemy odpowiedzieć, trudnością, z którą chcemy sobie poradzić. W kolejnym kroku warto wyznaczyć cele, jakie chcemy osiągnąć, np. nauczenie na nowo młodego, skrzywdzonego człowieka stawiania granic. Następnie, wybieramy metodę (np. pracę samodzielną, zadanie grupowe, rozmowę, praktyczne działania lub aktywność fizyczną), szukamy właściwych aktywności i planujemy ich wykonanie (kompletujemy materiały, przygotowujemy instrukcję itp.). Następnie przystępujemy do działania. Praca jednak nie kończy się na realizacji aktywności z młodzieżą. To właśnie teraz zaczyna się jeden z najważniejszych momentów pracy pozaformalnej – faza omówienia i refleksji, o której pisałyśmy wyżej. W pracy z dziećmi i młodzieżą krzywdzonymi chcemy, żeby – obok nieświadomego nabywania nowych umiejętności – nasi podopieczni poznali lepiej siebie. W celu umożliwienia tego należy zająć się emocjami. Neurobiologia podpowiada, że są one bardzo ważne we wprowadzaniu zmiany. Satysfakcja i radość dodają energii, a także stymulują do wykonywania kolejnych zadań. Jeśli zaś aktywność wywołuje frustrację, niepokój, lęk czy złość, mogą one skutecznie zablokować proces zmiany. Z tego powodu warto poświęcić czas, aby uwolnić podopiecznych od nadmiaru emocji. Należy również zadbać o to, żeby uczestnicy mogli przyjrzeć się temu, co robili, czego doświadczali oraz czy pomagało to osiągnąć cel, czy raczej utrudniało wykonanie zadania. Dzięki temu, zyskują świadomość swoich mocnych stron i obszarów do zmiany. Wiedza na temat swoich zasobów wzmacnia poczucie własnej wartości, daje poczucie sprawczości, ułatwia podejmowanie nowych wyzwań. Świadomość,

jakie zachowania warto zmodyfikować i jakich kompetencji brakuje, pozwala naszym podopiecznym rozwijać się.

Wszystko, co się wydarzyło podczas realizacji aktywności, warto osadzić w realnym życiu. Zobaczyć, na ile przyjęte przez uczestników aktywności role pokrywają się z tymi, które zwykle wybierają, sprawdzić, czy może coś zaskoczyło ich w swoim zachowaniu. Warto się zastanowić, czy kontynuować tę zmianę i zastosować nowe umiejętności do zadań planowanych w przyszłości, czy lepiej z niej zrezygnować. A może należy zmodyfikować sposób działania stosowany od „zawsze”, bo utrudnia on osiągnięcie sukcesu. Dzięki takiemu myśleniu, można przekuć poczucie porażki w wygraną. Przeszłości dzieci skrzywdzonych nie da się już zmienić, ale da się otworzyć przed nimi nowe możliwości na przyszłość.

Metody pracy pozaformalnej pozwalają pracować bez obawy przed niepowodzeniami i błędami. Pokazują, że w każdym doświadczeniu – nawet w tym bardzo bolesnym i trudnym – można znaleźć korzyści, jeśli poddamy je refleksji.

W Fundacji Sempre a Frente od kilkunastu lat pracujemy z dziećmi i młodzieżą, m.in. z doświadczeniem krzywdzenia, wykorzystując metody nieformalne i pozaformalne, z powodzeniem łącząc je z metodami formalnymi. Do realizacji pomocy wykorzystujemy przede wszystkim: pracę z ciałem i ruchem, pracę z naturą, czy pracę ze środkami wyrazu artystycznego. Widzimy skuteczność tych działań w kontakcie z dziećmi i młodzieżą z doświadczeniem krzywdzenia, dlatego właśnie te sposoby pracy pozaformalnej przybliżymy w dalszej części opracowania. Zaproponujemy też konkretne aktywności, które mogą zostać wykorzystane przez osoby pomagające w procesie pomagania albo przez same dzieci lub młodzież.

## Praca z ciałem i ruchem

Praca z młodymi ludźmi, posiadającymi doświadczenie krzywdzenia w obszarze aktywności związanych z ciałem i ruchem, może początkowo wydawać się trudna. Brak świadomości własnego ciała, niska samoocena, lęk przed byciem porównywanym przez innych to tylko kilka aspektów, które mogą powodować opór u młodych. Dodatkowo, w sytuacji, gdy młoda osoba doświadczyła krzywdzenia fizycznego bądź wykorzystywania seksualnego, praca z ciałem może być obciążająca. W związku z tym, należy pamiętać o indywidualnym podejściu do osób uczestniczących – w każdym przypadku najważniejsza jest obserwacja ich zachowań i emocji oraz brak pośpiechu we wprowadzaniu kolejnych aktywności. Trzeba również pamiętać o tym, by tworzyć przestrzeń do przerywania zadania bez wywoływania poczucia winy czy porażki.

W Fundacji Sempre a Frente realizujemy aktywności w obszarze pracy z ciałem i ruchem w ramach spotkań grup terapeutyczno-rozwojowych dla młodzieży w wieku od 10 do 19 roku życia. To, co zauważamy, to stopniowo pojawiająca się coraz większa chęć do wykonywania tych aktywności, szczególnie w obszarze relaksacji i technik oddychania. Realizowaliśmy również projekt „Improve by move”, w ramach którego wspólnie z dwiema organizacjami partnerskimi z Francji i Wielkiej Brytanii, został wypracowany innowacyjny program wsparcia młodych w wieku 13–18 lat z 3 różnych kulturowo krajów poprzez udział w warsztatach tanecznych i ruchowych. Eksperti od tańca oraz pracy z ciałem i ruchem, we współpracy z psychologami i pedagogami, stworzyli scenariusze warsztatów tanecznych, które dostępne są także w formie wideoprzewodnika w trzech wersjach językowych, dostępnych powszechnie dla osób chcących wdrożyć takie metody w swoich działaniach z młodymi. Jest to narzędzie skuteczne w pracy również z młodzieżą skrzywdzoną.

Jeżeli pracujemy z grupą młodych osób, ważne jest ustalenie zasad obowiązujących podczas aktywności, które pozwolą na zbudowanie większego zaufania i poczucia bezpieczeństwa względem innych uczestników i uczestniczek oraz osób prowadzących. Kilka propozycji zasad, jakie mogą się pojawić:

- Szanujemy się wzajemnie.
- W trakcie spotkań nie komentujemy czyjś wygląd ani jego zachowania.
- Bierzymy aktywny udział na tyle, ile danego dnia pozwala nam nasze samopoczucie.
- Próbujemy, zamiast od razu rezygnować.
- Dbamy o swoje samopoczucie i granice.

Materiały dodatkowe, które mogą się przydać w zadaniach związanych z pracą z ciałem i ruchem:

- gumizela (inna nazwa – otulo),
- projektor gwiazd (może być również taki z funkcją połączenia się z urządzeniami poprzez Bluetooth i włączania muzyki),
- lampki choinkowe, światełka,
- kocyki,
- poduszki, pufy,
- różnokolorowe piórka,
- głośnik lub inne urządzenie, z którego możemy włączać muzykę.

Jeżeli osoba/grupa osób wcześniej nie miała okazji korzystać z aktywności związanych z tym obszarem, najlepiej zacząć od najprostszych ćwiczeń, do których należą:

- Dotykanie własnymi dłońmi różnych części swojego ciała: twarzy, głowy, karku, przedramion, ramion, stóp, łydek, ud, brzucha. Dotyk może być różny tj. całą dłonią, poszczególnymi palcami, wnętrzem dłoni, zewnętrzną stroną dłoni, może być dotykiem delikatnym, można również stopniowo próbować zwiększać nacisk na poszczególne partie ciała.
- Dotykanie różnymi przedmiotami: długopisem, kredkami, chusteczkami higienicznymi bądź nawilżanymi, piórkiem, listkiem itd., różnych części własnego ciała.

Ważne! Zwracamy uwagę na to, czy wybierane przez nas przedmioty nie mają ostrych bądź poszarpanych krawędzi.

W aktywnościach tych przydatne może okazać się zamknięcie oczu przez uczestników oraz włączenie cichej melodii (ważne, by była to melodia bez słów).

Powyższe aktywności pozwalają na większe zaznajomienie się ze swoim ciałem oraz odczucie dotyku w częściach, którym na co dzień poświęcamy mniej uwagi. Powodują obniżenie napięcia w ciele, redukują stres. Zadania te umożliwiają również poznanie różnych typów dotyku, struktury, tego, czy coś jest miękkie, twarde, śliskie, suche, mokre. Dodatkowym atutem jest rozwój umiejętności koncentracji uwagi oraz budowanie adekwatnej samooceny.

Kolejnym krokiem w pracy z ciałem i ruchem u młodych osób z doświadczeniem krzywdzenia jest stopniowe wprowadzanie delikatnego ruchu. Zadania te wykonujemy, siedząc na płaskiej powierzchni.

- Poruszamy najpierw jednym palcem u obydwu dłoni, w dalszej kolejności możemy poruszać dwoma, trzema, czterema, pięcioma palcami.
- Zaczynamy kręcić nadgarstkami, wykonujemy ruchy do środka i na zewnątrz.
- Poruszamy stawami łokciowymi – na tym etapie możemy wyciągnąć już ręce przed siebie.
- Następnie przechodzimy do poruszania barkami w przód i w tył.
- Poruszamy głową w przód, w tył, wprowadzamy skręty głowy w prawą, w lewą stronę.
- Możemy wprowadzić także delikatne rozciąganie ciała z pozycji siedzącej, skłony w przód, z podparciem na boki.

Jeżeli widzimy, że uczestnicy czują coraz większą gotowość do pracy z ciałem, wprowadzamy zadania, które będą wykonywane już w pozycji stojącej:

- poruszanie palcami u stóp,
- kręcenie stopą (kostką),
- kręcenie kolan do środka i na zewnątrz,
- kręcenie biodrami raz w jedną raz w drugą stronę,
- kręcenie biodrami wykonując tzw. ósemkę.

Możemy dodawać ruchy bardziej dynamiczne, takie jak podskoki czy wyrzuty ramion w górę. To, w jakim tempie przejdziemy od zadań podstawowych i spokojnych do tych bardziej dynamicznych, zależy od osoby/grupy z jaką pracujemy. Należy uważnie obserwować osoby

biorące udział w aktywnościach i reagować na wszelkie objawy pojawiającego się dyskomfortu czy trudności.

Aktywności związane z pracą z ciałem mogą być wprowadzane również w sposób nieoczywisty – warto łączyć ruch z aktywnościami kreatywnymi. Ćwiczenia przedstawione w taki sposób mogą okazać się dla niektórych osób uczestniczących łatwiejsze do zaangażowania, ponieważ forma ich przekazu nie jest wprost skierowana na ciało, które często stanowi trudny temat, powodujący zniechęcenie do danej aktywności.

Przykłady kilku zadań kreatywnych związanych z ruchem i ciałem:

- Pisanie ulubionej formy swojego imienia różnymi częściami ciała. Możemy do tego użyć dłoni, całej ręki, poszczególnego palca, nogi, tułowia. Formę imienia piszemy w powietrzu przed nami, pod nami, nad nami, ale także bezpośrednio na podłodze, ścianie. Mogą to być napisy różnych rozmiarów: od tych małych do ogromnych. Podczas wykonywania zadania zwracamy uwagę na bezpieczeństwo swoje oraz innych osób uczestniczących. Czas trwania zadania to około 10 minut.
- Wyobrażanie sobie różnych przedmiotów. Osoby uczestniczące mają za zadanie wyobrazić sobie, że przed nimi stoi przedmiot, który jako pierwszy przychodzi im do głowy. Następnie starają się oni obejrzeć go dookoła, dotknąć go z różnych stron, podnieść, przenieść, przełożyć w wyobraźni. Należy wymyślić jak najwięcej cech przedmiotu, określić jego strukturę, temperaturę.
- Tworzenie tras do przejścia z różnymi elementami: czołganiem się pod sznurkiem, przechodzeniem nad czymś, chodzeniem po butelkach z zimną i ciepłą wodą, spacerowaniem po różnych teksturach (możemy użyć piórek, bibuły, waty), utrzymywaniem równowagi poprzez chodzenie na rozłożonym sznurku, szarfie, skakance.

Gdy zauważymy, że dotyk własnego ciała stopniowo staje się mniej krępujący, możemy wprowadzać zadania w parach oraz w małych grupach. Dzieci i młodzież z doświadczeniem przemocy mogą mieć trudności z poczuciem zaufania wobec drugiej osoby – celem aktywności wykonywanych w parach jest zwiększenie poziomu poczucia bezpieczeństwa w kontaktach z innymi, rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych, nauka stawiania granic i dbania o swój komfort zarówno fizyczny, jak i psychiczny. W skórze znajduje się wiele receptorów



łączących się bezpośrednio z mózgiem, przyjemny dotyk drugiej osoby wyzwała endorfiny i oksycytynę, powodujące zmniejszenie napięcia i poziomu stresu. Przykładowe zadania do zrealizowania w parach bądź małych grupach:

- Dzielimy uczestników w pary. Jedna osoba z pary kładzie się swobodnie na ziemi i oddycha w swoim normalnym tempie. Zadanie drugiej osoby polega na policzeniu, ile razy klatka piersiowa osoby leżącej uniesie się w trakcie oddychania. Przewodzący mierzy czas. Po upływie minuty następuje zmiana zadań osób w parze. Około 12–17 oddechów na minutę to prawidłowa liczba, jaka powinna się pojawić.
- Dzielimy uczestników na grupy trzyosobowe. Jedna z osób stoi w miejscu, natomiast dwie pozostałe mogą ustawiać jej ciało w różnych postawach i pozycjach. Po upływie 3 minut następuje zamiana ról tak, by każdy z trójki mógł wcielić się w rolę „manekina”. Osoba, której ciało jest dotykane w każdej chwili może przerwać zadanie wypowiadając słowo „STOP”.
- Dzielimy uczestników w pary. Jedna osoba z pary kładzie się bezwładnie na ziemi. Zadanie drugiej osoby polega na spokojnym podnoszeniu poszczególnych partii ciała osoby leżącej, a następnie delikatne opuszczanie tych partii na ziemię. Można podnieść jeden palec u dłoni, całą rękę, nogę, głowę. Po upływie 5 minut następuje zamiana ról. Należy podkreślić fakt, że zadanie powinno być wykonywane ostrożnie, szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas podnoszenia głowy.

Kolejnym wariantem tego zadania może być podział grupy na podgrupy trzyosobowe, gdzie jedna osoba leży na podłodze, a dwie podnoszą jej inne partie ciała. Osoba, której ciało jest dotykane w każdej chwili może przerwać zadanie wypowiadając słowo „STOP”.

- Dzielimy grupę na mniejsze podgrupy (np. trójki, czwórki). Każda z grup dostaje długi patyk (może być to cienko zrolowana gazeta bądź kartka z flipchartu). Grupa ustawia się w jednej linii przed patykiem, następnie wszyscy kucają i układają patyk wyłącznie na wystawionych palcach wskazujących jednej dłoni. Zadanie grupy polega na wstaniu oraz wspólnym podniesieniu patyka tak, aby nie upadł i aby każdy miał go przez cały czas opartego na swoim palcu wskazującym.

- Osoby uczestniczące poruszają się swobodnie po sali, wykonując poszczególne polecenia osoby prowadzącej:
  1. Przez około 3 minuty poruszamy się po sali w dowolny sposób, ale nie możemy patrzeć w oczy innym.
  2. Przez około 3 minuty poruszamy się i patrzymy w oczy innym osobom, ale nie stajemy w miejscu.
  3. Poruszamy się i na hasło prowadzącego stajemy w parze z osobą, która jest najbliższemu nas, po czym patrzymy sobie w oczy, dopóki nie usłyszymy hasła do ponownego poruszenia się (mogą to być słowa „stop – start”, „stajemy – ruszamy” czy jakiegokolwiek inne, wspólnie ustalone przez grupę). Osoba prowadząca kontroluje czas wykonywania poszczególnych elementów, dla ułatwienia zadania można włączyć muzykę.
- Grupa stoi w okręgu. Osoba prowadząca puszcza dowolną melodię/piosenkę, uczestnicy w tym czasie przekazują sobie z rąk do rąk dany przedmiot (może to być piłka, długopis, klocek itd.), w momencie, gdy prowadzący zatrzyma melodię, osoba, która trzyma dany przedmiot, losuje zadanie do wykonania. Zadania powinny być związane z ruchem, zarówno indywidualnym, jak i w parach czy grupowym. Przykłady zadań do wykorzystania:
  - ty oraz osoby po Twojej lewej i prawej stronie stwórzcie w dowolny sposób z Waszych ciał literę A,
  - przez minutę poruszaj się po sali, najwolniej jak się da,
  - przez minutę spróbuj biec w miejscu, najszybciej jak potrafisz,
  - wybierz 2 osoby z grupy i wspólnie stwórzcie w dowolny sposób z Waszych ciał kształt drzewa,
  - wybierz 3 osoby z grupy i wspólnie przez minutę tańczcie kankana,
  - stańcie całą grupą plecami do środka koła, złapcie się pod ramiona i wspólnie zróbcie jeden przysiad,
  - pokaż jakiś ruch, który cała grupa ma za zadanie po Tobie powtórzyć.

**Gumizela** (inna nazwa, z jaką można się spotkać to otulo) jest elastycznym materiałem, pozwalającym na szereg aktywności ruchowych w wielu obszarach. Dzięki zadaniom wykonywanym przy użyciu tego narzędzia, możemy między innymi:

- wpływać na poziom integracji danej grupy,
- budować poziom poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania,
- pogłębiać świadomość ciała,
- rozwijać umiejętność działania z oporem, ruchem wbrew otoczeniu,
- wzmacniać umiejętność dbania o własne granice oraz szanowania granic innych,
- kreować poczucie odpowiedzialności za grupę,
- zmniejszać poziom napięcia w ciele,
- rozwijać kreatywność i chęć odkrywania.

Pracując z użyciem gumizeli, należy pamiętać o tym, by przed podjęciem jakichkolwiek aktywności grupowych ustalić z grupą zasady bezpiecznego jej użytkowania.

Kilka przykładowych zadań z użyciem gumizeli:

- Osoby uczestniczące wchodzi do środka gumizeli i naciągają materiał tak, by każda z nich miała materiał naciągnięty od góry na ramiona, a od dołu poniżej pośladków (bądź niżej). Na dany sygnał wszyscy kładą się do tyłu – elastyczna ściana podtrzymuje grupę. W dalszej kolejności, możemy zachęcić osoby uczestniczące do zamknięcia oczu. Na koniec grupa może wygodnie usiąść – elastyczna gumizela podtrzyma ich plecy.
- Osoby uczestniczące dzielimy na dwie grupy, które rozchodzą się na boki, wewnątrz gumizeli. Następnie wybieramy dwie osoby chętne, które ustawiają się po przeciwnych stronach, wewnątrz gumizeli i na sygnał osoby prowadzącej biegną w kierunku ściany, którą mają przed sobą, tym samym mijając się z drugim uczestnikiem. Zadanie możemy wykonywać również w wersji z czterema osobami, które rozciągają materiał gumizeli w kształt kwadratu, a na ustalony sygnał wbiegają w ścianę, która znajduje się na przeciwko nich. W momencie, gdy jedna para przebiegnie, druga zaczyna bieg i zadanie jest kontynuowane, dopóki osoby mają siłę, chęć, nikt się nie potknie, gumizela nie opadnie poniżej ramion bądź do momentu zakończenia zadania przez osobę prowadzącą. W tym zadaniu ważne jest, by dobierać do czwórki osoby o zbliżonym wzroście i wadze.
- Osoby uczestniczące ustawiają się wewnątrz rozciągniętej gumizeli, gumizela nakrywa ich ramiona, jej drugi koniec

mieści się poniżej pośladków. Na sygnał osoby prowadzącej wszyscy przekręcają się wokół własnej osi, ciągle w prawo. Po chwili możemy zmienić kierunek na lewą stronę.

Gumizela może także służyć jako narzędzie do relaksacji, da się ją wykorzystać w pracy indywidualnej, w aktywnościach dla dwóch osób bądź w grupowych (liczebność grupy powinna być dopasowana do rozmiaru gumizeli, jaką posiadamy). Uczestnicy rozciągają gumizelę, stojąc wewnątrz niej, mają ramiona przykryte gumizelą, a jej dół sięga przynajmniej poniżej ich pośladków. Na znak prowadzącego siadają w gumizeli na ziemi, chętni mogą spróbować naciągnąć ją na głowę. Osoba prowadząca zachęca do zamknięcia oczu, a następnie włącza relaksującą muzykę. W opcji dodatkowej, prowadzący może poruszać się naokoło siedzącej grupy i po kolei, delikatnie głaskać dłońią plecy osób uczestniczących.

Gumizela może posłużyć także jako narzędzie do podsumowań zajęć grupowych, gdzie siedząc w kręgu, osoby uczestniczące mają możliwość dzielić się swoimi przeżyciami czy emocjami związanymi z danymi warsztatami lub spotkaniem.

Należy pamiętać o tym, że bez względu na to, czy wykonujemy zadania mniej zaawansowane, indywidualne, czy te w parach i/lub w grupach po każdej aktywności warto dać przestrzeń osobom uczestniczącym do podzielenia się swoimi odczuciami. Może się to odbywać w formie słownej dyskusji, za pomocą opisanego swoich wrażeń na karteczkach post-it, w formie rysunkowej bądź dowolnie innej, którą osoba prowadząca uzna za najbardziej odpowiednią dla grupy.

**Relaksacje** – stosowanie relaksacji, jako jednej z metod nieformalnych pracy z dziećmi i młodzieżą z doświadczeniem krzywdzenia, korzystnie wpływa na poziom poczucia bezpieczeństwa w grupie. Techniki relaksacyjne służą wprowadzeniu w stan odprężenia oraz dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dzięki relaksacjom wzmocniona zostaje koncentracja uwagi, pozwalają one także na rozwój wyobraźni i kreatywnego myślenia. Zadania, które pojawiają się w obszarze tych aktywności, mogą posłużyć również na co dzień, podczas przeżywania trudnych sytuacji oraz jako ćwiczenia wpływające na codzienne obniżanie poziomu stresu czy wszelkich napięć. Regularny trening relaksacyjny wpływa na zmniejszenie poziomu zmęczenia, może poprawiać jakość snu oraz sposób oddychania.

Chcąc przeprowadzić aktywności związane z relaksacją, przede wszystkim należy przygotować przestrzeń, w której będziemy pracować. Kilka sposobów na odpowiednie przygotowanie przestrzeni do relaksacji:

- Dbamy o odpowiednią temperaturę.
- Jeżeli mamy możliwość, wietrzymy pomieszczenie przed aktywnościami.
- Możemy przygasić światło, jednakże gdy całkowita ciemność okaże się zbyt trudna, pomocne będą wszelkie lampki choinkowe, światełka czy projektor gwiazd.
- Jeśli mamy możliwość, udostępniamy osobom uczestniczącym materace, karimaty, poduszki bądź kocyki.
- Pilnujemy, by w przestrzeni panowała cisza. Czasami jako dodatku do niektórych zajęć możemy użyć relaksujących melodii, pamiętamy jednak o tym, żeby były to same linie dźwiękowe bez słów.

Trening relaksacji nierozzerwalnie łączy się z technikami oddechowymi. Przykładowe techniki, z których korzystamy podczas zajęć z młodzieżą:

- **Box breathing** – oddychanie po kwadracie, które pozwala przywrócić naturalny, zdrowy rytm oddychania oraz uaktywnia układ przywspółczulny, dzięki czemu organizm przechodzi w stan relaksacji i regeneracji:

- wdech nosem przez około 5 sekund,
- wstrzymanie oddechu przez kolejne 5 sekund,
- wydech trwający również 5 sekund,
- ponowne wstrzymanie oddechu na 5 sekund,
- powtórzenie powyższych kroków.

- **Balancing breathing** – oddychanie naprzemiennie nosem, które uspokaja i redukuje stres. Technika ta wyróżnia się faktem, że balansuje półkule mózgowe:

- prawa dziurka od nosa zasłonięta palcem u prawej dłoni (najlepiej kciukiem), głęboki wdech przez lewą dziurkę,
- lewa dziurka od nosa zasłonięta palcem wskazującym u prawej dłoni, wydech przez prawą dziurkę,
- zasłonięta lewa dziurka, głęboki wdech prawą dziurką,
- prawa dziurka od nosa zasłonięta kciukiem, wydech lewą dziurką,

- powtórzenie powyższych kroków.

– 4-7-8 – technika oddechowa, która uspokaja, redukuje napięcie i pomaga zasnąć:

- wdech nosem przez 4 sekundy,
- wstrzymanie oddechu przez 7 sekund,
- wydech nosem przez 8 sekund,
- powtórzenie powyższych kroków.

**Wizualizacje** – teksty czytane lub mówione, wspierające proces relaksacji i odprężenia. Warto mówić głosem spokojnym, w powolnym tempie. Przed wizualizacjami można wykonać jedną z technik oddechowych, zachęcamy też dzieci i młodzież do wysłuchania tekstów w pozycji leżącej. Jeżeli ktoś czuje się bardziej komfortowo siedząc, nie naciskamy.

Przykład wizualizacji z książki *Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci* Martynty Brody:

Wyobraź sobie, że jesteś panterą, wyobraź sobie siebie... Twoje ciało jest zwinne, mocne i niesamowicie szybkie. Stąpasz delikatnie i uważnie przez zielone zarośla. Czujesz ziemię pod łapami, zapach trawy. Masz niesamowicie czujne uszy, słyszysz każdy szelest, każdy odgłos, nawet wiatr w trawie. Masz niezwykle bystry wzrok, widzisz każdy ruch gałązki, dostrzegasz wszystkie kolory, kształty, dostrzegasz inne zwierzęta przemykające w zaroślach.

Nagle wysoka trawa kończy się i widzisz przed sobą rozległą sawannę: otwartą, żółtą trawiastą przestrzeń. Gdzieś tam rosną drzewa, a na horyzoncie maluje się błękitne niebo.

(wolniej)

Wciągasz głęboko powietrze, czujesz zapach traw. Wypełnia cię moc i siła. Czujesz nieodpartą chęć biegu. Całe twoje ciało wygina się... i skaczesz do przodu jak błyskawica. Łapy ledwo dotykają ziemi, a ty pędzisz... Czujesz pęd powietrza i jego świst w uszach... Biegiesz z ogromną szybkością... Czujesz swoją siłę i moc w tym biegu, pędzisz... Czujesz radość, wolność i swobodę, biegiesz... Jesteś panterą szybszą niż wszystkie inne zwierzęta: mocną i odważną. Pędzisz... i czujesz, jak rozpiera cię duma. Gnasz tak przez sawannę długo

i radośnie. Nagle na horyzoncie dostrzegasz piękne i rozłożyste drzewo. Dobiegasz do drzewa, ciężko dyszysz, padasz na miękką trawę. Drzewo niczym parasol chroni cię przed słońcem. Jest pod nim przyjemnie i chłodno. Twoje zmęczone ciało układa się wygodnie, chce odpocząć i nabrać sił.

Po skończonej wizualizacji, warto ponownie zachęcić osoby uczestniczące do kilku oddechów, następnie każdy w swoim tempie może otworzyć oczy, poprzeciągać się i wrócić świadomością do grupy i spotkania.



Źródło własne autorki

## Praca ze środkami wyrazu artystycznego

Wykorzystywanie różnych środków wyrazu artystycznego, takich jak np.: rysunek, rzeźba, opowiadania, listy, głos, nagrania muzyczne czy drama, ma ogromną moc terapeutyczną oraz jest cenną metodą uzupełniającą terapię dzieci i młodzieży z depresją czy po przeżyciach traumatycznych. Techniki te pomagają oswoić lęki, zredukować stres, odbudowywać poczucie własnej wartości.

W pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą z doświadczeniem krzywdzenia szczególne miejsce zajmują techniki z użyciem materiałów plastycznych, które pozwalają na ujawnianie swoich emocji i odczuć bez konieczności używania słów. Ekspresja poprzez sztukę pomaga zmniejszać napięcie psychiczne oraz przyglądać się z dystansu pojawiającym się przeżyciom i doznaniom, które dotyczą świadomych i nieświadomych konfliktów wewnętrznych występujących w psychice. Pozwala na ich obiektywizację wtedy, gdy dziecku skrzywdzonemu trudno jest nazwać coś dosłownie.

Dodatковым atutem jest stymulacja sensoryczna – wpływanie na zmysł dotyku poprzez aktywności, takie jak: malowanie dłońmi, palcami, tworzenie mas plastycznych oraz używanie przedmiotów (np. wszelkich kasz, ryżu, plasteliny, koralików, piórek) o różnej strukturze do tworzenia prac wielowymiarowych. Oddziaływanie na zmysł węchu (używanie olejków zapachowych – mogą to być olejki specjalistyczne, ale wystarczą też takie spożywcze, które na co dzień dodajemy do ciast lub przypraw) czy na zmysł wzroku poprzez różne kolory wpływa na rozwój psychiczny i fizyczny młodego człowieka oraz wspiera funkcjonowanie układu nerwowego. Aktywności związane ze stymulacją sensoryczną będą szczególnie wartościowe m.in. dla dzieci i młodzieży, które mają trudności w zakresie umiejętności szkolnych, koncentracji, nadpobudliwości psychoruchowej, nadwrażliwości sensorycznej.



Materiały, które mogą się przydać w zadaniach związanych ze środkami artystycznymi:

- farby, kredki, flamastry,
- kolorowe papiery różnych rozmiarów i tekstur,
- brokaty, cekiny,
- bibuła,
- piórka,
- plastelina,
- kasza, ryż, przyprawy, różne produkty spożywcze,
- olejki zapachowe (warte uwagi są olejki od Klaudyny Hebdy oraz z Dottery),
- olejki spożywcze do ciast,
- gazety, ulotki, niepotrzebne materiały papiernicze.

Przed podjęciem aktywności plastycznych z dziećmi i młodzieżą, warto podkreślić fakt, że poziom umiejętności artystycznych oraz efekt końcowy danej aktywności nie świadczą o wartości danego człowieka, czy o zaliczeniu wykonanego ćwiczenia. Warto również przypomnieć o tym, żeby nie oceniać prac oraz umiejętności innych osób.

Zadania plastyczne są świetnym sposobem na zajęcia integracyjne, gdzie grupa dopiero się poznaje i jeszcze nie wszyscy są gotowi do otwartego dzielenia się swoimi myślami, emocjami, przeżyciami czy potrzebami. Są również odpowiednie na każdym innym etapie działań grupowych oraz indywidualnych, jako urozmaicenie warsztatów czy spotkań. Aktywności plastyczne pozwalają oswoić lęki, redukują poziom stresu, mogą wpływać także na wzmocnienie poczucia własnej wartości. Ponadto zmniejszają napięcia psychiczne oraz umożliwiają przyjrzenie się z dystansu własnym przeżyciom i emocjom.

Celem tych działań jest poprawa i wzmocnienie fizyczne, mentalne, emocjonalne samopoczucia osób korzystających ze wsparcia w każdym wieku. Badania w tym obszarze, przeprowadzone przez Amerykańskie Konsorcjum Arteterapii, potwierdzają, że kreatywny proces twórczy angażuje autoekspresję, która pozwala ludziom rozwiązywać konflikty i problemy, rozwijać interpersonalne umiejętności, niwelować problemy z zachowaniem, zmniejszać stres, zwiększać poczucie własnej wartości i samoświadomości (Włoch-Hyla, 2019).

Przykłady aktywności z wykorzystaniem materiałów plastycznych:

- Osoby uczestniczące wycinają z kartonu bądź papieru technicznego pierwszą literę swojego imienia (w formacie A4), następnie

ozdabiają tę literę w sposób, który ich charakteryzuje: mogą użyć ulubionych kolorów, narysować ulubione przedmioty, uzupełnić ją słowami, powycinać poszczególne elementy z gazet i je przykleić – liczy się każdy pomysł. Gdy wszyscy skończą ozdabiać litery, grupa może usiąść w okręgu, a każdy, po kolei, opowiedzieć o swojej pracy.

- Osoby uczestniczące wybierają kolorową bądź białą kartkę papieru (w formacie A4 lub A3). Zadanie polega na tym, żeby narysować kontur swojej planety w dowolnym kolorze, kształcie, rozmiarze oraz wypełnić ten kontur w sposób, który charakteryzuje daną osobę i jej wartości. Można użyć konkretnych kolorów, narysować na planecie albo wpisać słownie charakterystyczne dla nas przedmioty, ważne osoby, zwierzęta. Przestrzeń dookoła planety również może zostać ozdobiona. Po wykonanym zadaniu każda osoba uczestnicząca przedstawia i omawia swoją planetę.
- Osoba prowadząca dzieli grupę na podgrupy. Każda z grup dostaje swoją stronę z bloku do flipchartów, którą dzieli na cztery równe części. Następnie, w każdej części zapisuje nazwę jednej z emocji: radość, złość, strach, smutek. Zadanie polega na tym, żeby w kreatywny sposób wypełnić każde z czterech pól. Można do tego zadania użyć wycinków z gazet, kolorowych bloków, bibuły, cekinów. Osoby uczestniczące mogą wpisywać słowa, zdania, cytaty z piosenek, które kojarzą im się z daną emocją. Po wypełnieniu całej kartki każda z grup prezentuje swoją mapę emocji oraz omawia poszczególne pola.
- Uczestnicy mają za zadanie narysować straszaka. Straszak ma symbolizować coś, co wywołuje w nich strach – może on zostać narysowany w formie abstrakcyjnej, za pomocą kolorów czy kształtów, lub metaforycznej, za pomocą np. postaci z bajki czy filmu. Kiedy straszaki wszystkich będą już gotowe, dalszym krokiem zadania jest przekształcenie ich w coś zabawnego lub przyjemnego – w tym celu osoby uczestniczące mogą im coś dorysować, zmienić kolorystykę lub zmodyfikować w dowolny sposób. Po zakończonym zadaniu każdy omawia swoją pracę na forum.



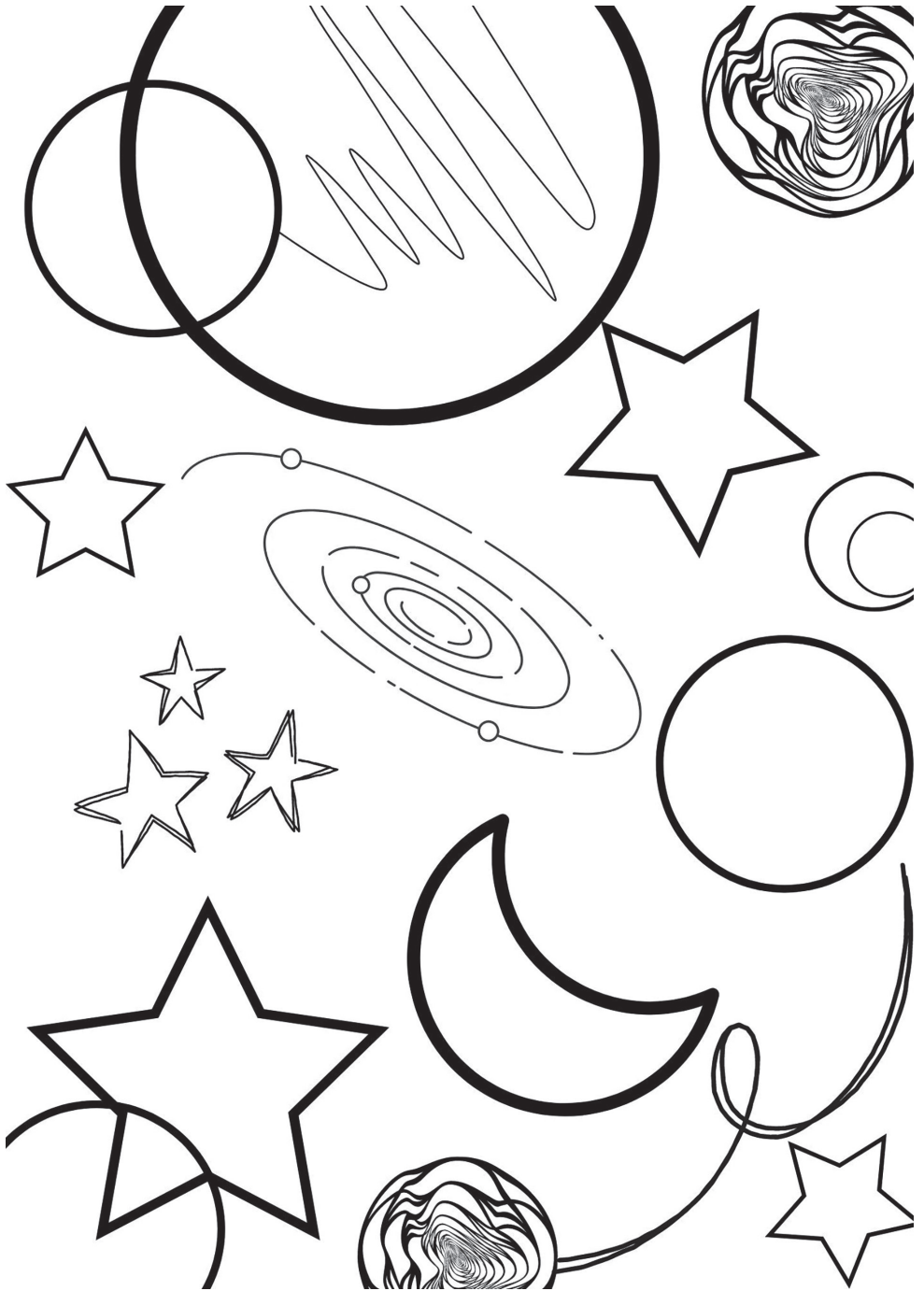
Źródło własne autorki

- Przed rozpoczęciem aktywności osoba prowadząca wycina z gazet, ogłoszeń, ulotek różne słowa, zdania, litery. Zadaniem uczestników jest ułożyć z wybranych słów wiersz o tym, co aktualnie przeżywają, czują. Można wycinać poszczególne litery, łączyć je, dopisywać pojedyncze znaki czy wyrazy długopisem. Skończony wiersz należy przykleić na kartkę.
- Osoba prowadząca zajęcia przed spotkaniem dzieli daną kolorowankę na tyle części, ile jest osób w grupie. Poszczególne części nie muszą mieć równych kształtów. Zadanie polega na tym, żeby wszystkie osoby uczestniczące w zajęciach pokolorowały dowolnie swój fragment, nie wiedząc jakie fragmenty posiadają pozostali.



Źródło własne autorki

Gdy wszystkie części będą gotowe, grupa wspólnie stara się ułożyć je w jedną całość. Jako materiał do pokolorowania możemy wykorzystać dowolną kolorowankę, którą posiadamy, mogą to być wzory całkiem abstrakcyjne, układające się w spójną całość, bądź przedstawiające jakieś postaci. Warto, aby osoba prowadząca tę aktywność dopowiedziała w podsumowaniu, że do ułożenia całej kolorowanki potrzebny był każdy element, wszystkie były tak samo ważne i tak też jest z pracą w grupie – każda osoba wnosi coś innego, wszyscy są wartościowi i potrzebni, a ich obecność niezbędna. Zadanie można uatrakcyjnić, gdy kolorowankę uda się wydrukować na papierze większego formatu np. A3, A2. Poniżej przykładowe, stworzone przez autorki, kolorowanki do wykorzystania.





## Tworzenie zapachowych mas plastycznych

Jednymi z najpopularniejszych i najłatwiejszych mas plastycznych są masa papierowa i masa solna. Warto stworzyć również masę z sody oraz masę z mąki ziemniaczanej. Masy plastyczne są świetnym narzędziem do wzmacniania motoryki małej, wpływają na zmysł dotyku, węchu, wzroku, rozwijają kreatywność, powodują uczucie bez troski i swobody. Można wykorzystać je, prowadząc zajęcia związane z wieloma tematami:

- emocjami, gdzie osoby uczestniczące mogą tworzyć kształty czy wzory reprezentujące przeżywanie przez nich danej emocji,
- stresem, gdzie osoby uczestniczące mogą stworzyć talizmany przynoszące im szczęście w stresujących sytuacjach; tworzenie mas zostaje wtedy przedstawione jako jeden ze sposobów na relaksację,
- przyjaźnią, gdzie osoby uczestniczące mogą stworzyć breloczki dla swoich bliskich,
- własną wartością, gdzie osoby uczestniczące mogą stworzyć siebie jako postać.

Poniżej znajdują się przepisy na poszczególne masy.

### – Masa papierowa:

- 1 szklanka bazy – rozmoczone w wodzie gazety z szarego papieru, ścinki, papier toaletowy; najmniej nadają się do tego śliskie kolorowe gazety,
- 1 szklanka mąki (mieszanka mąki pszennej z mąką ziemniaczaną),
- 1 szklanka kleju Wikol,
- 2–3 łyżeczki oleju bądź oliwki.

Gazety drzemy na drobne kawałki (świetnie nadają się ścinki z niszczarki do papieru), wrzucamy do naczynia, zalewamy ciepłą wodą i odstawiamy na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Żeby przyspieszyć proces, możemy papier zalać gorącą wodą, odstawić na 2–3 godziny i gotować powstałą masę przez ok. 30 minut. Po ostygnięciu, odciskamy masę z wody, dosypujemy mąkę, dodajemy klej, oliwkę i wyrabiamy ręcznie. Masa szybko zasycha, więc warto przechowywać ją w szczelnie zamkniętych pojemnikach bądź zawinąć dokładnie w folię. Masa może zostać pomalowana farbami. Gotową

wersję dobrej jakości masy papierowej możemy również kupić w sklepach papierniczych.

- **Masa solna:**
  - 2 szklanki mąki pszennej,
  - 2 szklanki soli,
  - ok. pół szklanki wody.

Mąkę i sól wsypujemy do pojemnika, powoli i stopniowo dodajemy wodę, równocześnie ugniatając masę. Masa po ok. 5 minutach ugniatania jest gotowa. Nadaje się ona do pomalowania farbami.

- **Masa z mąki ziemniaczanej:**
  - 3 szklanki mąki ziemniaczanej
  - 1,5 szklanki odżywki do włosów (bez znaczenia jest tutaj jakość lub cena)
  - farbki lub barwniki (opcjonalnie).

Wyciskamy całą odżywkę do pojemnika, następnie dodajemy mąkę i mieszamy. W dalszej kolejności dodajemy barwniki i zagniatamy masę do momentu, kiedy przestanie lepić się do dłoni. Masa nie nadaje się do malowania farbami.

- **Masa z sody:**
  - 1 szklanka sody oczyszczonej
  - 1 szklanka mąki ziemniaczanej
  - ok. ¼ szklanki wody.

W garnku/rondelku łączymy suche produkty, następnie dolewamy ciepłą wodę i dokładnie mieszamy, by nie było grudek. Na początku masa może sprawiać wrażenie twardniejącej, w miarę mieszania będzie jednak stawała się coraz bardziej płynna. Masę podgrzewamy, ciągle mieszając, aż uzyska ona konsystencję puree i będzie się sama odrywać od garnka. Masę wyciągamy z garnka i odkładamy na parę minut do wystygnięcia. Ostygniętą masę możemy formować – do tego rodzaju masy warto dosypać brokat. Może być ona malowana farbami.

## Malowanie kostkami lodu

Do foremki na lód wlewamy wodę zmieszaną z farbami plakatowymi, akwarelowymi bądź barwnikami. Po zamrożeniu wyciągamy lód z foremki i malujemy nim po dużej kartce papieru. Warto podłożyć pod kartki folię lub plastikowe tacki. W celu ułatwienia malowania



możemy zamrozić kostki lodu razem z wykałaczkami czy drewnianymi patyczkami (np. od lodów). Aby uzyskać dodatkowe efekty, do rysunków możemy dodawać inne materiały, np. sól, olej, spirytus, i obserwować, jak to wpłynie na naszą pracę. Pomocna tutaj może się okazać pipeta, która ułatwi nabieranie oleju czy spirytusu.

## Praca z naturą

Osoby doświadczające krzywdzenia są zazwyczaj przerażone, zrozpaczone, a ich poczucie własnej wartości jest zniszczone. Często izolują się od otoczenia, czują się osamotnione i lekceważone. Upokorzenia i urazy fizyczne, jakich doznają od sprawców krzywdzenia, zawstydzają je i piętnują, zwiększając coraz bardziej poczucie beznadziejności oraz bezradności. Skutkuje to pojawieniem się u osób krzywdzonych traum, które utrudniają im prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie czy tworzenie zdrowych relacji z ludźmi. Ponadto, tego rodzaju doświadczenia mogą wpływać na radykalizację postaw młodych osób. W przypadku młodzieży, ze względu na okresy rozwojowe, szczególnie trudna jest terapia takich doświadczeń. W Fundacji Sempre a Frente realizując różne działania z podopiecznymi, zauważyliśmy, że za pomocą pozaformalnych działań możemy realizować cele terapeutyczne, m.in. związane z pomocą dzieciom i młodzieży skrzywdzonym. Dla przykładu – zrealizowaliśmy cykl zajęć survivalowych dla dzieci. Uczestniczyło w nich 114 osób w wieku od 8 do 15 lat z różnych środowisk, w tym wiele z doświadczeniem krzywdzenia. Po tygodniu zajęć polegających na obcowaniu z dziką naturą, zgodnie zauważyliśmy dużą zmianę u uczestników. Dzieci niepewne siebie, wycofane, zaleknione po tygodniu zajęć zmieniały swoje zachowanie. Stawały się zaradniejsze, ich poczucie własnej wartości rosło, nawiązywały prawidłowe relacje z rówieśnikami. Ich zachowanie z pasywnego zmieniało się w bardziej aktywne, dzieci potrafiły stawiać własne granice i ich bronić. Niektóre nawet je przekraczały.

Dzika przyroda ma moc terapeutyczną. Zarówno nasze doświadczenia, jak i badania potwierdzają, że kontakt z nią poprawia samopoczucie, motywację oraz wpływa na wzrost pewności siebie u dzieci, a także pomaga w nawiązywaniu relacji. Osoby regularnie przebywające w otoczeniu przyrody cechuje wyższy poziom kreatywności

i poczucia sprawczości. Natura zapewnia optymalną stymulację zmysłów i wspiera integrację sensoryczną. W lesie dzieci i młodzież wyciszają się, bo nie ma tam dużej ilości bodźców, która generowałaby napięcia. W lesie zmysły harmonizują się. Kształtują się postawy empatyczne i wrażliwość. Badania pokazują, że dzieci z trudnymi doświadczeniami, obcujące z przyrodą, wykazują poprawę samopoczucia w porównaniu do rówieśników, którzy nie mają z nią kontaktu. Podobnie, nastolatki, borykające się z depresją czy uzależnieniami, będącymi efektem trudnych doświadczeń, którzy spędzają czas na łonie natury, radzą sobie lepiej z trudnościami i mają większe poczucie kontroli (Simonienko, 2021, s. 76).

W zależności od wieku naszych podopiecznych z doświadczeniem krzywdzenia, warto stosować różne działania związane z przyrodą. Aktywności dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym nie powinny być ani nudne, ani męczące. Warto zaproponować te angażujące zmysły z użyciem np. elementów leśnego krajobrazu. Można wpleść elementy twórcze – stworzyć dzieło sztuki z roślin lub zbudować szałas. Pozwoli to spożytkować energię, wyciszyć się, ale też pobudzić koncentrację uwagi i poczuć siłę własnej sprawczości.

Dzieci trochę starsze, w wieku szkolnym, oprócz dużej ilości energii cechuje również ciekawość świata. Dlatego warto im zaproponować aktywności oparte na wyobraźni i fantazjowaniu, np. różne gry terenowe polegające na przeżywaniu przygody związanej z poszukiwaniem skarbów lub z wykorzystaniem podstawowych technik survivalowych, takich jak m.in. przygotowanie posiłku zgodnie z przepisami kuchni leśnej (czyli z tego, co znajdują w promieniu np. 100 metrów) czy pozyskanie wody. Kiedy dzieci mają do wykonania misję, wtedy łączy je jeden cel. Podczas wspólnego działania pogłębiają się umiejętności interpersonalne, osoby uczestniczące mają szansę na samodzielne rozwiązywanie konfliktów, co uczy pokory, zrozumienia i negocjacji.

W przypadku młodzieży, zwykle żyjącej szybko i zanurzonej w cyberprzestrzeni, sprawdzić się mogą aktywności przykuwające uwagę, stawiające na pracę grupową i związane z wysiłkiem fizycznym, np. konstruowanie przeprawy przez przeszkodę (typu rzeka) dla całego zespołu. W sytuacji aktywnego działania, młodzież widzi i doświadcza więcej. Przeżywane sytuacje pozwalają zdać sobie sprawę z własnych ograniczeń, dostrzec granice, do których możemy dojść i te, które możemy przekroczyć.

W przypadku dzieci z doświadczeniem krzywdzenia, niezależnie od wieku, warto postawić na wspólne tworzenie różnego rodzaju aktywności, a także na eksplorację ich własnego potencjału w relacji z dziką przyrodą. To daje im poczucie wpływu, a przez to buduje poczucie bezpieczeństwa. Ponadto, dzięki możliwości przeżywania sukcesu, wzmacnia poczucie własnej wartości. Przebywanie w otoczeniu dzikiej przyrody wymusza na dzieciach samodzielność, która sprawia, że zaczynają one wierzyć w swoje możliwości i stają się coraz bardziej pewne siebie, swoich możliwości oraz ograniczeń. Dzięki temu, świadomie podejmują decyzje i wyzwania związane ze zmianą. Przebywając wśród przyrody, mają okazję wspierać się wzajemnie w grupie – przechodzą przez proces budowania zaufania do siebie i innych ludzi, a jednocześnie uczą się ponosić odpowiedzialność za swoje działania. Rozwijają umiejętność rozumienia innych i zyskują doświadczenie – dla niektórych skrzywdzonych dzieci zupełnie nowe – bycia rozumianymi. Dzięki współpracy w zespole wzrasta pewność siebie. Jej rozwój zaczyna się od małych kroków, takich jak samodzielne przygotowanie leśnej herbaty czy rozpalenie ogniska. Stopniowo dziecko przechodzi do trudniejszych wyzwań – wspierania innych czy nabywania umiejętności słuchania. Przyroda nie ocenia, dając bezpieczną przestrzeń, w której można być sobą, integrować się z osobami w podobnej sytuacji oraz znaleźć wsparcie. Jest to pomocne i budujące, szczególnie dla dzieci skrzywdzonych.

Warto przed rozpoczęciem pracy z podopiecznymi w otoczeniu dzikiej przyrody zawrzeć kontrakt. Kontrakt oznacza obustronne zobowiązanie. Powinien zawierać prawa i obowiązki zarówno osób pomagających, jak i uczestników. Im prostsza i bardziej zwięzła jego treść, tym lepiej. Istotne jest, żeby pozwolić młodym osobom przeczytać dokument i spokojnie wypowiedzieć się na jego temat, a dopiero później poprosić o podpisanie go. Naszą dobrą i sprawdzoną praktyką jest zbieranie propozycji punktów kontraktu zarówno od uczestników aktywności, jak i osób pomagających, a potem wspólne wybieranie spośród nich tych zasad, które zapewnią grupie poczucie komfortu, bezpieczeństwa i dobrą współpracę. Wprowadza to element partnerstwa i wpływa na poczucie sprawiedliwości oraz odpowiedzialności wśród uczestników aktywności, ponieważ takie same prawa obowiązują zarówno dzieci, jak i dorosłych. Szczególnie ważne w pracy z dziećmi krzywdzonymi jest bezwzględne przestrzeganie zasad i ponoszenie ich konsekwencji, również przez dorosłe osoby

pomagające. Postępując w ten sposób, na nowo budujemy autorytet i zaufanie do dorosłych wśród dzieci, które wcześniej doznały zawodu właśnie ze ich strony. Tworząc kontrakt, dbamy, aby znalazły się w nim ważne dla nas zasady:

- Wspólnie tworzymy reguły.
- Uczestników i edukatorów, dzieci i dorosłych obowiązują te same zasady i konsekwencje.
- Dbamy o to, aby każdy uczestnik doświadczył sukcesu. Próbuujemy do skutku :)
- Dbamy wzajemnie o swoje bezpieczeństwo – każdy uczestnik ma partnera, za którego jest odpowiedzialny.
- Jasno określamy zasady i granice, które dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Główne filary, na których można oprzeć pracę metodami pozaformalnymi w naturze to:

**METAFORY** – Może nimi być motyl czy strumień, a nawet charakterystyczny układ drzew. Mogą stanowić podsumowanie tego, co się dzieje wewnątrz dziecka lub inspirować do refleksji. Metafory mają ogromną moc i da się je wykorzystywać je na różne sposoby. Warto zachęcać dzieci do wyszukiwania ich w przyrodzie. W celu pobudzenia myślenia metaforycznego, można zaproponować im, by zabrali ze sobą z trasy coś, co pokazuje, jak się czują, albo znaleźli coś, co kojarzy im się z przeszłością, a w innej sytuacji z np. z jakimś konkretnym wydarzeniem.

**RYTUAŁY** – To ogół stałych czynności towarzyszących jakiemuś powtarzającemu się działaniu. Zmiany, które zachodzą w trakcie nich, mogą zostać w życiu uczestnika na dłużej. Stanowią również element budujący więzi. Rytuałem może być wszystko, np. codzienne przygotowywanie i jedzenie śniadania, wspólne ogniska czy sposoby żegnania się. Ważna jest powtarzalność rytuału i poczucie przynależności, które dzięki niej powstaje.

**ZAPISKI** – Warto, szczególnie nastoletnią młodzież, zachęcać do zapisywania swoich myśli czy przeżyć. Dzięki tej czynności mogą lepiej poznać siebie, odkryć nieuświadomione poglądy i pragnienia. Pisanie pozwala także wyrazić emocje i oczyścić umysł. Wiele osób

motywuje do działania, pomaga podjąć decyzję. Takie zapiski można robić na kartce lub w notatniku w telefonie.

Przykłady aktywności pozaformalnych do realizacji w kontakcie z naturą:

### **Przewodnik**

Uczestników dzielimy na pary. Jedna z osób zamyka oczy bądź ma je zasłonięte opaską/chustką, natomiast druga staje się przewodnikiem i przez 7 minut oprowadza swojego partnera po terenie, na którym aktualnie przebywają. Może ona poruszać dłońmi osoby, którą oprowadza, tak aby mogła ona dotknąć danej powierzchni lub przedmiotu, np. trawy, grudki ziemi, gałęzi, kamieni, usiąść z nią na ziemi, stanąć w miejscu i kierować ją w różne strony, dać coś do powąchania – tutaj ogranicza nas wyobraźnia oraz – oczywiście – zasady bezpieczeństwa. Druga osoba w każdym momencie (np. w chwili, gdy poczuje się niepewnie lub uświadomi sobie, że jej granice zostają przekraczane) może przerwać rundę, używając słowa, które wcześniej zostało dla wszystkich ustalone (np. „STOP”). Jeżeli słowo nie zostanie użyte, po 7 minutach na znak prowadzącego następuje zamiana ról w parach.

### **Słuchanie dźwięków**

Osoby uczestniczące zachęcamy do uważnego słuchania tego, co znajduje blisko nich: oddechu osoby obok czy czyjś poruszanie. Następnie staramy się nakierować ich uwagę na to, co słyszą: przed sobą, za sobą, z prawej strony, z lewej strony. W dalszej kolejności zalecamy skupić się na dźwiękach, które są daleko od uczestników: może słychać innych ludzi, przejeżdżające pojazdy itd. Dzięki temu kształtujemy uważność, koncentrację uwagi i umiejętność bycia „tu i teraz”.

## Najdłuższa linia

Po upewnieniu się, że mamy wystarczająco suchy teren, osoby uczestniczące dzielimy na kilkuosobowe drużyny. Zadaniem drużyn jest ułożenie najdłuższej linii na ziemi. Można do tego wykorzystać wszystkie elementy własnej garderoby (paski, sznurowadła, zawartość kieszeni itd.) wraz z swoimi sylwetkami. Teren nie musi być wielki – mniejszy obszar pobudza kreatywność uczestników jeszcze bardziej. Czas na wykonanie zadania wynosi 5 minut. Po zakończeniu odliczania, osoba prowadząca mierzy rezultaty swoimi krokami. Aktywność ta bardzo integruje uczestników, mobilizując ich do zgodnej organizacji swojej drużyny oraz silnie pobudza kreatywność.

## Gra terenowa

Do takiej gry należy mieć przygotowany scenariusz. Przed jej realizacją, warto przeprowadzić zajęcia z posługiwania się mapą i kompasem. Posługiwanie się nimi w terenie, samodzielnie lub z pomocą, buduje pewność siebie, poczucie sprawczości i odpowiedzialności za współtowarzyszy wyprawy. Zadaniem prowadzącego grę jest również wcześniejsze przygotowanie: trasy lub tras w zależności od możliwości uczestników, jej ram czasowych, poziomów trudności, punktów kontrolnych, zadań na punktach oraz map. Aktywność powinna być wykonywana w terenie. Zadaniem pojedynczego uczestnika jest potwierdzenie swojej obecności na wszystkich punktach kontrolnych. Punkty kontrolne naniesione są na mapę uczestnika/grupy. Kolejność dotarcia do nich określona jest w scenariuszu gry, natomiast sposób dotarcia zależy od uczestników. Punkty w terenie oznaczamy w sposób łatwy do znalezienia, np. kartką przyklepioną do drzewa. W okolicy oznaczenia (np. w promieniu 5 metrów) chowamy pojemnik z treścią zadania. Punkt zostaje zaliczony, kiedy zostanie odnalezione i rozwiązane zadanie do niego przyporządkowane.

### *Przykładowy scenariusz*

Każda grupa, licząca minimum sześć osób, zostaje wyposażona w mapę z naniesionymi punktami kontrolnymi, kompas, kartkę papieru i ołówek.

## Zadanie do PUNKTU 1:

Witajcie! Waszym zadaniem jest stworzenie wspólnie historii.

Poniżej znajdziecie instrukcję jej stworzenia:

1. Historię zaczynacie od poniżej podanego zdania, natomiast kończycie tym, które otrzymacie we właściwym momencie. Liczba zdań, które możecie dopisać przy każdym stanowisku, to minimum 5 maksimum 10.
3. Głównym bohaterem historii jest Chrzęszcz Stefan.
4. Przy każdym kolejnym punkcie losujecie kolejnego bohatera, którego musicie wpleść w historię.
5. Do wylosowania bohatera możecie przejść dopiero wtedy, gdy prawidłowo wykonacie zadanie, które zostało ukryte w promieniu 10 metrów od oznaczenia poszczególnego punktu.
6. Nie możecie dodawać do historii bohaterów wymyślonych przez siebie.
7. Bohaterowie raz wymienieni, muszą pozostać w historii do końca.
8. Uruchomcie swoją kreatywność i bawcie się dobrze! :)

**„Był sobie Chrzęszcz Stefan, który....”**

dopiszcie dalszy ciąg historii z jego udziałem :)

## Zadanie do PUNKTU 2:

1. Wymyślcie nazwę swojej drużyny.
2. Stwórzcie swój Amulet z darów lasu, które znajdziecie w promieniu 20 kroków od miejsca, w którym stoi osoba czytająca te słowa.
3. Wybierzcie z grupy 5 osób odpowiedzialnych za transport Amuletu oraz 1 osobę odpowiedzialną za zrobienie listy osób niosących i pilnującą kolejności niesienia. Pierwsze cztery osoby niosą Amulet przez 30 kroków każda. Piąta osoba niesie Amulet do końca, czyli do kolejnego punktu.
4. Teraz możecie wylosować bohatera i dopisać dalszy ciąg historii z jego udziałem.



## Zadanie do PUNKTU 3:

1. Poniżej umieszczono łamaniec językowy. Wasze zadanie polega na głośnym, wyraźnym, bezbłędnym przeczytaniu w jak najszybszym tempie zapisanego poniżej tekstu:  
*Głodny chrząszcz. Pod jesionem chrząszcz śpi. O czym głodny chrząszcz śni? O cieście z wiśniami? O plackach z czereśniami? O kanapkach? O śledziku? O świeżutkim naleśniku? O powidłach śliwkowych? Nie! O pysznych lodach śmietankowych!*
2. Teraz możecie wylosować bohatera i dopisać dalszy ciąg historii z jego udziałem.

## Zadanie do PUNKTU 4:

1. Wybierzcie osobę odpowiedzialną za transport Amuletu do bazy i przekazcie jej Amulet.
2. Za chwilę każdy z Was otrzyma kartkę z hasłami do gry BINGO oraz długopis. Na hasło „START” uzupełnijcie jak najszybciej wszystkie pola na swoich kartkach. UWAGA! Jedną osobę możecie wpisać maksymalnie 2 razy. W pustych okienkach możecie wpisać dowolną moc wcześniej niewymienionej osoby.
3. Teraz możecie wylosować bohatera i dopisać dalszy ciąg historii z jego udziałem.

## Zadanie do PUNKTU 5:

1. Każdy z Was wybiera liczbę od 1 do 20, mówi ją na głos i zapamiętuje. UWAGA! Liczby nie mogą się powtarzać.
2. Zapisujecie na kartce wasze liczby i dodajecie je do siebie. Wynik to liczba gałęzi, które grupa ma przetransportować na ognisko. Pamiętajcie, że każdy musi coś nieść. Przygotujcie drewno do niesienia.
3. Teraz możecie wylosować bohatera i dopisać dalszy ciąg historii z jego udziałem., kończąc całość słowami:

**„... i tak wszyscy razem zakończyli dzień.”**

Bohaterowie do wylosowania: Rusałka, Olbrzym, Krasnoludek, Wilk.

Przykładowy formularz do BINGO (punkt 4 gry):

### Znajdź kogoś kto...

|              |                       |                |                 |
|--------------|-----------------------|----------------|-----------------|
|              | potrafi długo spać    | kocha przyrodę | lubi rysować    |
| lubi śpiewać |                       | jest pomocny   | ma dobrą pamięć |
| ma zwierzę   | jest otwarty na świat | lubi czytać    |                 |

### Poszukiwacze skarbów

Osoby uczestniczące dzielimy na dwa zespoły. Wyznaczamy pole środkowe i dwie bazy oddalone na tyle, aby jednej nie dało się zobaczyć z tej drugiej. Każda drużyna musi w swojej bazie ukryć skarb (np. słodycze) i narysować dokładną mapę, jak do niego dotrzeć z pola środkowego. Następnie drużyny wymieniają się mapami i zaczynają poszukiwania. Aktywność kształtuje m.in. umiejętność współpracy w grupie, uważność, myślenie strategiczne, kreatywność. Ułatwia zdobycie zdolności negocjowania i rozwiązywania konfliktów oraz stawiania granic.

Powyżej zaproponowano jedynie kilka przykładowych aktywności do realizacji w otoczeniu przyrody. Każda z osób pomagających dzieciom i młodzieży krzywdzonej może zaproponować kolejne, własne aktywności. Ogranicza nas tylko wyobraźnia. Poniżej fotografie wykonane podczas zajęć realizowanych metodami pozaformalnymi z dziećmi w otoczeniu przyrody. Zdjęcia pochodzą z archiwum własnego autorki.





## *Podsumowanie*

Celem niniejszego opracowania było przedstawienie sytuacji osób pokrzywdzonych i zaprezentowanie rodzajów mniej sformalizowanej pomocy, często incydentalnej, wykorzystującej metody pracy nieformalnej i pozaformalnej. Staraliśmy się pokazać użyteczność tych metod w pracy z krzywdzonymi dziećmi i młodzieżą. Następnie opisaliśmy kilka wybranych sposobów pracy nieformalnej i pozaformalnej, które najczęściej stosujemy w naszej fundacji. Do poruszonych sposobów zaproponowaliśmy przykładowe działania do wykorzystania przez pomagających albo same dzieci. Liczymy, że broszura będzie stanowiła uzupełnienie wiedzy o sytuacji osób pokrzywdzonych i metodach ich wsparcia, a jednocześnie stanie się syntetycznym zbiorem informacji na temat nieformalnych i pozaformalnych metod pracy, które osoby pokrzywdzone lub specjaliści będą mogli wykorzystać w procesie pomagania.

## Bibliografia

- Adams S. A., Riggs S. A. (2008). An exploratory study of vicarious trauma among therapist trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 2 (1), 26–34.
- Ambroziak K. (2018). Rola relacji terapeutycznej w pomocy dzieciom krzywdzonym. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17 (4), 51–81.
- Broda M. (2020). *Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci*. Warszawa: Mamaniana.
- Brown J., Cohen P., Johnson J.G., Smailes E.M. (1999). Childhood abuse and neglect: specificity of effects on adolescent and young adult depression and suicidality. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1490–1496.
- Browne K. D., Lynch M. A. (1999). The protection of children in armed conflict: fact or fallacy? *Child Abuse Review*, 8, 215–218. Dostępny w: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291099-0852%28199907%08%298%3A4%3C215%3A%3AAID-CAR567%3E3.o.CO%3B2-o> [dostęp: 27.09.2022].
- Cicchetti D., Toth S. (1995). Developmental psychopathology and disorders of affect. W: D. Cicchetti, D. J. Cohen (red.), *Developmental Psychopathology, Vol. 2. Risk, Disorder, and Adaptation*, (s. 369–420). New York: John Wiley Sons.
- Chojcka M. (2018). *Edukacja pozaformalna w praktyce – na czym polega i jak ją zorganizować* [online]. Dostępny w: <https://www.juniorowo.pl/edukacja-pozaformalna-w-praktyce-na-czym-polega-i-jak-ja-zorganizowac/> [dostęp: 10.08.2022].
- Figley C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. W: B. H. Stamm (red.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (s. 3–28). Lutherville, MD: The Sidran Press.

- Iwaniec D. (2012). Emocjonalne krzywdzenie dzieci. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 11 (2), 29–47.
- Louv R. (2016). *Ostatnie dziecko lasu*. Warszawa: Mamina.
- Shniderman C.M. (1974). Impact of therapeutic camping. *Social Work*, 19 (3), 354–357.
- Simonienko K. (2021). *Terapia lasem w badaniach i praktyce*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum.
- Włoch-Hyla K. (2019). *Arteterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą* [online]. Dostępny w: <https://doradcawpomocypolecznej.pl/artykul/arteterapia-w-pracy-z-dziecmi-i-mlodzieza> [dostęp: 12.09.2022].
- Zaniewska D., Preuss A. (2022). *Lasoterapia z dziećmi*. Warszawa: Wydawnictwo Dragon.

### Źródło internetowe

<https://experiencecorner.com/> [dostęp: 01.08.2022].

## O Autorkach

**Jagoda Idzik** Socjoterapeutka, pedagogka resocjalizująca. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z trudną młodzieżą. W latach 2013–2017 koordynatorka programu streetworkerskiego MOST na rzecz dzieci i młodzieży zamieszkujących w obszarach szczególnego ryzyka przy Centrum Wolontariatu w Lublinie. Doświadczenie zawodowe zdobywała, również pracując jako socjoterapeutka w ośrodkach kuratorskich oraz na stanowisku pedagogki w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodziny w Lublinie. Uczestniczyła w warsztatach „Dialog Motywujący – Trening Umiejętności” organizowanych przez Centrum Dialogu Motywującego i Psychoterapii, przeprowadzonych zgodnie ze standardami The Motivational Interviewing Network for Trainers MINT oraz w warsztacie „Skutki doświadczania przemocy i zasady pomagania osobom pokrzywdzonym” organizowanym przez stowarzyszenie Bona Fides. Ukończyła szkolenie specjalistyczne z problematyki przeciwdziałania uzależnieniom, a także międzynarodowy cykl szkoleń z obszaru pracy z dziećmi i młodzieżą doświadczającymi porzucenia i przemocy, organizowany przez PROMISE i zakończony certyfikatem „Base-Child Abuse and Neglect”. Na co dzień pracuje w Fundacji Sempre a Frente, gdzie prowadzi zajęcia z młodzieżą w ramach grup terapeutyczno-rozwojowych oraz szereg szkoleń i warsztatów dla rodziców, nauczycieli i młodzieży w obszarze zdrowia psychicznego.

**Marta Szczodrak** Psycholożka, interwentka kryzysowa, psychotraumatolożka, trenerka umiejętności psychospołecznych. Absolwentka studiów podyplomowych z zarządzania zasobami ludzkimi. Ukończyła certyfikowane szkolenie z pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej Instytutu Psychologii Zdrowia oraz psychotraumatologię praktyczną w Pomorskim Centrum Psychotraumatologii. Pracuje z młodzieżą i dorosłymi z doświadczeniem traumy i objawami stresu pourazowego w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej, metodą przedłużonej ekspozycji. Od kilkunastu lat specjalizuje się w pomocy psychologicznej. Została przeszkolona z prowadzenia wsparcia psychologicznego i interwencji w formie rozmowy telefonicznej i rozmowy przez komunikatory internetowe. Ukończyła międzynarodowy cykl szkoleń z obszaru pracy z dziećmi i młodzieżą doświadczającymi krzywdzenia, organizowany przez PROMISE i zakończony

certyfikatem „Base-Child Abuse and Neglect” oraz certyfikowany cykl szkoleniowy „Trauma Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT)” także organizowany przez PROMISE we współpracy z Marie Cederschiöld University. Uczestniczyła w warsztatach „Dowód z zeznań świadka – narzędzie do skutecznego zatrzymania przemocy” oraz „Uprawnienia pokrzywdzonego w postępowaniu karnym krok po kroku – od zawiadomienia do wyroku” organizowanych przez stowarzyszenie Bona Fides. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Udziela pomocy psychologicznej oraz prowadzi terapię traumy w poradni pierwszego poziomu referencyjnego dla dzieci i młodzieży Centrum Psychologii i Psychoterapii Euro-Medica w Lublinie. Współpracuje z BORSUK Robert Polak w zakresie realizacji wydarzeń z obszaru terapii dziką przyrodą. Czynnie zaangażowana w realizację projektów edukacyjnych i społecznych z wykorzystaniem metod nieformalnych i pozaformalnych. Na co dzień pracuje w Fundacji Sempre a Frente, gdzie koordynuje pracę Centrum Pomocy Dzieciom w Lublinie, kieruje ośrodkiem Wsparcia Młodzieży Przystanek Sempre. Prowadzi również szkolenia, warsztaty edukacyjne, pracuje indywidualnie oraz interwencyjnie z dziećmi i młodzieżą krzywdzonymi, a także z ich opiekunami.





**sempre  
a frente**

**FUNDACJA SEMPRE A FRENTE** to jedna z największych organizacji młodzieżowych na Lubelszczyźnie. Od 2010 roku pomagamy w dorastaniu, towarzyszymy w odkrywaniu świata, zapewniamy

opiekę, pomagamy w nauce, uzupełniamy tradycyjne działania edukacyjne. Prowadzimy bezpłatne placówki wsparcia dziennego, które kompleksowym wsparciem obejmują dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat, a także ich rodziców i opiekunów oraz jedyne w województwie Centrum Pomocy Dzieciom, pod jednym dachem oferujące kompleksową, interdyscyplinarną pomoc dzieciom i młodzieży krzywdzonym. Oferujemy zarówno indywidualne wsparcie psychologiczne, psychiatryczne, prawne, jak i uczestnictwo w grupach terapeutyczno-rozwojowych oraz zajęcia świetlicowe dla najmłodszych. Prowadzimy Centrum Informacji i Rozwoju Młodzieży w Lublinie – unikalne miejsce, w którym teoria spotyka się z praktyką, a informacja z możliwościami. Poprzez działania Centrum wspieramy rozwój informacji młodzieżowej i zachęcamy młodych ludzi do przyjęcia aktywnej postawy obywatelskiej, promując odpowiedzialność społeczną, inicjatywność oraz przedsiębiorczość. Zapewniamy bezpłatne konsultacje, pomoc psychologiczną, warsztaty, organizujemy wolontariat, docieramy do szkół w nawet najmniejszych miejscowościach na Lubelszczyźnie, wspieramy uczestnictwo młodzieży w działaniach międzynarodowych. Popieramy rozwój tzw. polityki młodzieżowej, budując dialog między młodymi ludźmi i decydentami. Organizujemy warsztaty, debaty i spotkania skupione wokół corocznego Festiwalu Aktywności Młodzieży. Zapoczątkowaliśmy proces starań o tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży Lublin 2023. Z naszych działań korzysta rocznie ponad 4000 dzieci i młodzieży.



## EDUKACJA Bona Fides

- ➔ Chcesz wiedzieć więcej o konferencjach i szkoleniach online?
- ➔ Interesuje Cię udział w ogólnopolskiej diagnozie potrzeb i funkcjonowania instytucji pomocowych?
- ➔ Chcesz mieć swój udział w wypracowywaniu standardów pomocy interdyscyplinarnej świadczonej osobom pokrzywdzonym przestępstwem?
- ➔ Chcesz mieć dostęp do bezpłatnych materiałów edukacyjnych?

Odwiedź nas: [www.wysokiestandardy.pl](http://www.wysokiestandardy.pl)  
Zapisz się na newsletter i bądź na bieżąco!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

[standardy@stowarzyszeniebonafides.pl](mailto:standardy@stowarzyszeniebonafides.pl)  
tel. 783 510 310, 535 000 523

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności  
BONA FIDES w liczbach:

- ➔ zespół **60** specjalistów,
- ➔ **17** lat doświadczenia w pomaganiu,
- ➔ **8** lat doświadczenia w realizacji zadań z Funduszu Sprawiedliwości,
- ➔ średnio **4000** osób korzystających z naszej pomocy w jednym roku,
- ➔ zrealizowane **50** projektów współfinansowanych ze środków zewnętrznych przez ostatnie 8 lat.

Stowarzyszenie  
Wspierania  
Aktywności  
**BONA FIDES**

ul. Niecała 4/5 a  
20-080 Lublin  
tel. 535 000 523,  
tel. 783 510 310

[biuro@stowarzyszeniebonafides.pl](mailto:biuro@stowarzyszeniebonafides.pl)  
[www.stowarzyszeniebonafides.pl](http://www.stowarzyszeniebonafides.pl)

KRS: 0000168509

PODARUJ NAM 1% PODATKU