

IMPROVE THE YOUTH

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

Warsztaty dla młodzieży

SCENARIUSZ



IMPROVE
THE YOUTH



Instytut
Matki i Dziecka
Fundacja



Erasmus+



AVENTURA
SOCIAL
ASSOCIAÇÃO

ZESPÓŁ PROJEKTU IMPROVE THE YOUTH:

Dorota Kleszczewska

FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

Joanna Mazur

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Anna Dzielska

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Agnieszka Michalska

FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

UNIwersytet Warszawski

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO



**Instytut
Matki i Dziecka**
Fundacja



Erasmus+



**AVENTURA
SOCIAL
ASSOCIAÇÃO**

IMPROVE THE YOUTH

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

Warsztaty dla młodzieży

Niniejsza publikacja została sfinansowana ze środków Komisji Europejskiej,
w ramach programu Erasmus+.

Publikację zrealizowano przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Treść niniejszej publikacji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów,
a Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+
nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



ETAP 1

Prezentacja badań i poprzednich etapów projektu.

WPROWADZENIE

1. Przywitaj uczestników, wyjaśniając cele warsztatów, przewidywany czas trwania, zadania i metody, które zostaną wykorzystane.
2. Poproś uczestników o krótką prezentację. Zaczynj od siebie.

CELE	MATERIAŁY
1. Przekazanie podstawowych informacji na temat stresu.	Projektor multimedialny, tablica lub arkusz papieru, flamastry.
2. Prezentacja opinii młodzieży na temat problemów zdrowia psychicznego, które znalazły się w badaniach obu krajów (Portugali i Polski).	
	Trwanie: 90 minut

AKTYWNOŚCI

- **Opis stresu i wynikające z tego konsekwencje dla zdrowia psychicznego (10 minut)**
- Krótki opis czynnika stresu i jego wpływu na zdrowie psychiczne młodych ludzi;

- Opis pozytywnych strategii, które mogą być stosowane przez młodych ludzi w celu zmniejszenia stresu i niepokoju;
- **Opis i refleksja na temat listy pozytywnych i negatywnych czynników wskazanych przez młodych ludzi w warsztatach młodzieżowych realizowanych podczas projektu (10 minut)**
- Krótka prezentacja list pozytywnych i negatywnych czynników zdrowia psychicznego wskazanych przez młodzież;
- Refleksja nad listami przedstawionymi na podstawie następujących pytań:
 - Jak możemy przyjąć pozytywny stosunek do życia?
 - Jak rozróżnić pozytywny (motywujący) stres od tego szkodliwego?
 - Jak pozytywnie pożytkować stres? (Np. lepsze zarządzanie wolnym czasem i lepsza organizacja = mniej stresu)
 - Czym jest akceptacja; jak możemy zaakceptować siebie i okazać akceptację innym ludziom? (Np. wzajemne wsparcie, zamiast porównywania)
 - Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i kiedy poprosić o pomoc?
 - Co robić, gdy nasi koledzy nas nie akceptują?
 - Niska samoocena: jak się manifestuje i jak rozwijać lepsze poczucie własnej wartości?
 - Empatia - co to jest i jak nam pomaga? Czy zaufanie do siebie i innych ma sens?
 - Jak radzić sobie z presją w szkole?

ETAP 2

Po zaprezentowaniu poprzednich etapów projektu, skup się na autorefleksji, tak aby stanąć oko w oko z sytuacją stresową.

DZIAŁANIE I - Określ swoje potrzeby (20 minut)

Sposób, w jaki żyjesz i czy poddajesz się stresowi, zależy w dużej mierze od twoich działań i decyzji. W tym sensie zadaj sobie pytanie:

- Co bym zrobił i jak bym się zachowywał (w konkretnej sytuacji lub w większości przypadków życia), gdybym się nie bał, nie czuł się zestresowany, itd.

Ćwiczenie ma na celu zastanowienie się, co mógłbyś osiągnąć w różnych sytuacjach, gdybyś nie odczuwał tak dużego stresu i wierzył w swoje umiejętności. Na arkuszu A4 młodzież powinna napisać swoje wnioski.

PRZYKŁADY:

- **Powiedziałbym raczej to, co naprawdę chciałem, zamiast tego, czego oczekują ode mnie inni;**
- **Bez wahania rozmawiałbym z moimi nauczycielami i innymi uczniami w klasie;**
- **Poszedłbym na spotkanie z moimi kolegami;**
- **Powiedziałbym moim przyjaciółom i bliskim, że zależy mi na nich;**
- **Określiłbym moje plany na przyszłość.**

DZIAŁANIE II - Stworzenie pozytywnej mapy (25 minut)

To, co cię wspiera lub przeszkadza ci żyć w harmonii i dążyć do tego, czego naprawdę chcesz, to nie tylko twoi przyjaciele i rodzina, ale wszystkie aspekty, które wpływają na twoje emocje i uczucia, tworząc specyficzne postawy i przekonania w samym tobie.

MATERIAŁ:

- **Duży arkusz papieru (najlepiej A1)**
- **Najmniejszy arkusz notesu**
- **Kolorowe markery**

ZADANIA:

1. **Na dużym arkuszu papieru narysuj okrąg pośrodku i zaznacz go słowem „JA”. Krąg cię reprezentuje, ponieważ jesteś odzwierciedleniem tego, co napiszesz.**
2. **Weź najmniejszy arkusz i zapisz wszystko, co wpływa na ciebie i sposób, w jaki się czujesz.**

PRZYKŁADY:

- Osoby, z którymi łączy Cię emocjonalny związek, zarówno dobry, jak i trudny (konkretni ludzie - rodzina, przyjaciele, znajomi, nauczyciele). Kryterium wyboru tutaj jest to, że twoje relacje z tymi ludźmi muszą mieć wpływ na ciebie.
- Czynności, które wykonujesz, czas w szkole, prace domowe, hobby i rzeczy, które robisz regularnie, na przykład czytanie, oglądanie telewizji, surfowanie w Internecie, czas na portalach społecznościowych itp.
- Marzenia i cele, o których często myślisz, na przykład spotkanie z przyjacielem, posiadanie dziewczyny / chłopaka, bycie lepszym uczniem, cieszenie się popularnością w szkole, utrata / przybranie na wadze, itd.

- Na koniec wszystko, co trudno jest skategoryzować, ale także bierze się pod uwagę jako część życia, na przykład: myślenie / martwienie się o przyszłość.

3. Teraz zastanów się, jak rzeczy, które wymienisz, wpływają na Ciebie.

- Czy wspierają cię lub przytłaczają?
- Jeśli ktoś cię ignoruje, lub na przykład masz trudności z dyscypliną w szkole - są to rzeczy, które są dla ciebie ciężarem.
- Jeśli masz dobrego przyjaciela, pasję w życiu lub uprawiasz sport, to są rzeczy, które dają ci wsparcie.

4. Umieść wszystkie rzeczy, które wylistujesz na większym arkuszu, w następujący sposób:

- Wszystkie rzeczy, które są najbliżej ciebie i które najbardziej wpływają na ciebie, muszą być umieszczone bliżej twojego koła "JA";
- Rzeczy, które są trochę mniej ważne, należy zaznaczyć trochę dalej od ciebie;
- Zaznacz wszystkie rzeczy, które wspierają cię jednym kolorem i wszystkie negatywy innym.

WNIOSKI

- Po wykonaniu mapy, będziesz miał graficzną reprezentację sił, które wpływają na twoje życie w bardziej rzeczywisty i wizualny sposób.
- Używając dwóch różnych kolorów, będziesz w stanie zobaczyć, ile elementów cię wspiera, a ile jest emocjonalnym obciążeniem, które powoduje, że czujesz się bezradny lub zestresowany i że możesz tego nie zauważać.

DZIAŁANIE III - Łamanie zasad (25 minut)

W wielu przypadkach, jeśli mamy ułatwić sobie radzenie z niewygodnymi sytuacjami i nieprzyjemnymi emocjami (które powodują, że postrzegamy się niekorzystnie), mamy tendencję do tworzenia reguły, która „pomaga nam” w jakiś sposób. Na przykład, jeśli nie czujemy się atrakcyjni dla innych, przestajemy się z nimi spotykać. Jeśli uważamy, że nie jesteśmy wystarczająco mądrzy, unikamy rozmów w grupach itp. Rozwiązania tego typu są w rzeczywistości bardziej pułapką, ponieważ obniżają naszą samoocenę. Ale jeśli nie zdamy sobie z tego sprawy, możemy uczynić ją naszym „modus operandi”.

Celem tego działania jest skonstruowanie tabeli zgodnie z poniższymi regułami.

MATERIAŁ: arkusz A4 i długopis.

1. Narysuj tabelę podobną do poniższej:

Sytuacja	Zawsze, kiedy mam prezentacje ustną w szkole, czuję napięcie i martwię się, że mnie upokorzy.
Samoocena (myśli)	Nie mam nadziei, nie radzę sobie z sytuacją.
Emocje	Bezsilność i złość na siebie
Zasada / modus operandi	Mówię możliwie jak najmniej i przepraszam za bycie nieprzygotowanym
Efekt	Otrzymuję złą ocenę, bo wzmocniłem moją wiarę w swoją porażkę.

- 2. Kontynuując poprzedni przykład, wyzwanie polega na tym, aby nauczyć się odpowiadać na pytania z ufnością i zaakceptować ryzyko, że prezentacja może nie być obiektywnie najlepszym wystąpieniem w klasie, ale zrobić wszystko, żeby była możliwie najlepsza w tym momencie.**
- 3. W arkuszu należy wymienić inne zasady, które młody człowiek może zidentyfikować. Celem jest przekształcenie tych zasad w pozytywne wyzwania poprzez zmianę obciążających myśli i przekształcenie nieprzyjemnych emocji w pozytywne.**

ZAKOŃCZENIE WARSZTATU:

Podziękuj uczestnikom za zaangażowanie i ciężką pracę. Zapytaj uczestników, co wynoszą z tego warsztatu do codziennego życia. Podziel się także swoimi odczuciami i spostrzeżeniami.

WIEDZA:

Dostarczenie młodym ludziom narzędzia i ćwiczeń dotyczących ich zdrowia psychicznego, pozwalających na wypracowanie pozytywnego poglądu na temat samych siebie oraz identyfikacji osobistych zasobów w trudnych sytuacjach.

Promowanie pracy młodych ludzi dla młodych ludzi, osiągnięcie podejścia w języku bardziej dostosowanym do ich kontekstów.

Praca z młodzieżą przy użyciu metodologii SWOT.

