



“Sztuka i Sport na rzecz podnoszenia kluczowych kompetencji młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym”

Wstęp

Drodzy Koledzy i Przyjaciele,

Zestaw narzędzi pn.: „Rozwój kompetencji kluczowych poprzez sport i sztukę” oferuje zbiór jednostek szkoleniowych dotyczących modelu integracji społecznej młodych zmarginalizowanych ludzi przy użyciu narzędzi edukacji pozaformalnej. Narzędzia zostały opracowane przez trenerów z Bułgarii, Niemiec, Polski i Hiszpanii.

Metoda edukacji przez sport (ETS) oraz edukacja artystyczna wnoszą wartość dodaną do sektora edukacji młodzieży w Programie Erasmus+, ponieważ wcześniej były stosowane głównie w edukacji szkolnej i VET. Wpisują się w pełni w proces uczenia się przez całe życie, który ma wpływ na rozwój społeczeństwa opartego na wiedzy poprzez umożliwienie młodym obywatelom doskonalenia wiedzy, umiejętności i postaw.

Opracowany zestaw narzędzi szkoleniowych ma na celu pomóc zarówno doświadczonym, jak i przyszłym pracownikom młodzieżowym i trenerom w zdobyciu wiedzy na temat tego, w jaki sposób zajęcia sportowe i artystyczne mogą rozwinąć umiejętności komunikacyjne, kompetencje społeczne i kluczowe, poczucie inicjatywy oraz poprawić proces współistnienia i uczenia się. Oprócz tego oferuje porady, jak pracować z grupami wrażliwymi i dostarcza świeżych pomysłów na warsztaty w środowisku wielokulturowym. Zajęcia opierają się na podejściu partycypacyjnym, wzmacniając krytyczne myślenie i wzmacniając pozycję zmarginalizowanej młodzieży z różnych kultur i środowisk.

Oferujemy zestaw jednostek szkoleniowych, w tym gry, ćwiczenia, samouczki wideo, wskazówki dla facylitatorów i rekomendacje dotyczące dodatkowych zasobów, z których można korzystać. Niniejsze opracowanie jest dostępne w 5. językach.

Podejmowane są następujące tematy:

- ✚ Metodologia sensorycznego teatru labiryntu - związek między pamięcią ciała, językami zmysłów a kreacją teatralną.
- ✚ Techniki sportowe i ruch jako narzędzie uczenia się.
- ✚ Twórcze metody edukacyjne i wychowawcze w pracy socjalnej.
- ✚ Narzędzia samoopieki dla osób pracujących z młodzieżą.

Mamy nadzieję, że materiały będą przydatne w codziennej pracy i praktyce.

Ciesz się edukacją poprzez sport i sztukę!

Zespół zarządzający projektem Sparkle, BIDA e.V. Kultur und Bildung (Niemcy)



“Sztuka i Sport na rzecz podnoszenia kluczowych kompetencji młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym”

Rozdział 1	Metodologia sensorycznego teatru labiryntu - związek między pamięcią ciała, językami zmysłów a kreacją teatralną
Wstęp	<p>"Teatr jest formą wiedzy: powinien i może być także środkiem do zmiany społeczeństwa. Teatr może nam pomóc kształtować naszą przyszłość, zamiast tylko na nią czekać!" — Augusto Boal.</p> <p>Po pierwsze: czym jest teatr? Najbardziej podstawową formą teatru jest konstelacja: osoba A gra rolę osoby B, a osoba C jest widzem. Tak więc zawsze istnieje związek między aktorem (aktorami) a widzem (wiedzami), który może przybierać różne formy. Dzięki temu i grając określoną rolę, aktor może nie tylko pokazywać, ale także uczyć, prowadzić, mówić, zasadniczo wchodzić w interakcje z widzem (wiedzami).</p> <p>Dla Teatru Wrażliwego Labiryntu (SLT - Sensitive Labyrinth Theater) wiedza i uczenie się są kluczowe, a kluczowe pytanie „Jak poznać świat?” My, ludzie, mamy zmysły, za pomocą których możemy odbierać informacje ze świata zewnętrznego, które są następnie przetwarzane w percepcję. Tak więc, jako uczestnik SLT, musisz czuć i myśleć o tym, jak przejść przez te kroki od informacji do percepcji lub uczucia. W kontekście SLT uczenie się oznacza podejmowanie ryzyka i bycie zaskoczonym, zmianę punktu widzenia i sposobu radzenia sobie z czymś, wychodzenie poza komfort „wiedzy”. Nauka staje się zadaniem, działaniem.</p> <p>Jedną z rzeczy, które labirynt robi ludziom, jest kwestionowanie ról, jakie pełnią w społeczeństwie. Rzeczywiście, uczestnik labiryntu jest aktorem, o ile jest zaangażowany w interakcję w różnych spotkaniach sytuacyjnych. W idealnej sytuacji spotkania te poszerzają pojęcie społecznego i zawodowego ja oraz zachęcają do komunikacji z innymi. Z tego powodu metoda ta może być bardzo przydatna dla grup ryzyka.</p> <p>Uczestnicy są zachęceni do aktywności w społeczności lokalnej poprzez podnoszenie świadomości społecznej poprzez sztukę partycypacyjną.</p>
Czas trwania	120-150 minut
Metodologia	<ul style="list-style-type: none">- Przełamanie lodów - stosowane na początku sesji, aby umożliwić uczestnikom poznanie się i rozwinięcie holistycznego ducha grupy.- Otwarte przestrzenie – wykorzystywane do odblokowywania kreatywności i inspirowania uczestników- Buzz Groups – używane, gdy wymagane jest większe zaangażowanie uczestników- Praca w grupach - są wykorzystywane do konkretnych zadań związanych z rozwiązywaniem problemów i mogą być moderowane.- Gry edukacyjne – ze szczególnym uwzględnieniem początku procesu budowania zaufania i współzależności w grupie.



Cele, założenia	Młodzi liderzy, młodzi ludzie w niekorzystnej sytuacji. - Zachęcanie do dialogu i interakcji między młodymi liderami wokół określonego tematu - Zachęcanie do kreatywnego myślenia i dialogu. - Uczucie się, jak motywować młodych ludzi do działania oraz umożliwiać im przekładanie pomysłów na konkretne działania. - Bądź pomysłowy, kreatywny i ucz się nowych umiejętności.
Materiały	Opaski na oczy/ 2 pomieszczenia (wewnątrz i na zewnątrz)
Instrukcje	<p>Najważniejszym momentem podczas warsztatów jest ich początek. A zaproszenie uczestników do siedzenia w kręgu to jeden ze sposobów oferowania elementów równości, bezpieczeństwa, wsparcia i dialogu. Możesz się przedstawić i wyjaśnić, co będzie się działo podczas warsztatów. Ważne jest stworzenie atmosfery szacunku i zaufania dla jednostki. Uważaj na słownictwo i język ciała, którego używasz. W przypadku kolejnej zabawy ruchowej szczególnie ważne jest, aby uczestnicy dobrze się bawili, otwierali i chcieli nauczyć się czegoś nowego. Ważne jest, aby każdy czuł się akceptowany.</p> <ul style="list-style-type: none">• ROZGRZEWKA <p>Głównym celem fazy rozgrzewki jest stworzenie dynamiki grupy, tak aby uczestnicy czuli się bardziej komfortowo i zrelaksowani oraz mogli lepiej „wejść” w główne ćwiczenia.</p> <p>Imię echo / 5min</p> <p>Uczestnicy stoją w kręgu. Daje to możliwość tworzenia elementów takich jak równość, bezpieczeństwo, wsparcie i przestrzeń dialogu. Prowadzący powinien się przedstawić i wyjaśnić, co będzie się działo podczas warsztatu. Następnie uczestnicy proszeni są o wypowiedzenie swoich imion po kolei. Każdy powinien zrobić krok do przodu w kole i wypowiedzieć swoje imię oraz wykonać określony ruch. Następnie cofa się, a wszyscy pozostali uczestnicy jednocześnie wołają jego imię w sposób, głosem i ruchem, w jakim to było wymawiane.</p> <p>Ruchome stawy i ciało / 5min</p> <p>Grupa pozostaje w kręgu. Prowadzący prosi wszystkich, aby stali nieruchomo i tylko szybko poruszali <u>palcami wskazującymi</u> obu rąk w górę iw dół. Po odpowiednim czasie grupa powinna również zacząć poruszać <u>wszystkimi palcami</u> obu rąk w górę iw dół, podkreślając, że reszta ciała ma pozostać jeszcze w bezruchu. Następnie coraz więcej części ciała jest stopniowo włączanych do ruchu, tak że po włączeniu nowej części ciała, wszystkie przed nią nie przestają się poruszać, ale kontynuują. Kolejność ćwiczeń jest taka: palce wskazujące - wszystkie palce - dłonie - przedramiona - całe ramiona - barki - szyja/głowa - stopy - całe ciało</p> <p>Na koniec uczestnicy powinni w chaotyczny sposób poruszać wszystkimi częściami ciała. Następnie wszyscy proszeni są o stanie w bezruchu przez około minutę, zamknięcie oczu, wzięcie kilku</p>



głębokich oddechów i czucie swojego ciała (kinestezja). Ćwiczenie to rozgrzewa ciała uczestników i pomaga im poczuć się bardziej komfortowo w swoim bycie i zachowaniu oraz zobaczyć, jak wygląda poruszanie się w taki sposób.

- **ĆWICZENIA GŁÓWNE**

Przełącz przedmiot / 5min

Grupa stoi w kole i patrzy do środka. Lider opisuje i demonstruje, na czym polega zadanie. Zaczyna od wyobrażenia sobie i uformowania w przestrzeni wyimaginowanej piłki rękami. Następnie przemienia tę kulę w inny przedmiot i pokazuje ją innym w taki sposób jak to jest używane w pantomimie. Osoba po prawej stronie powinna pokazać, że rozumie, o co chodzi, np. kiwając głową. Następnie prowadzący podaje przedmiot, a osoba jest proszona o zrobienie z niego na powrót piłki (jako rodzaj linii bazowej, aby każdy wiedział, że zaraz zostanie pokazany nowy przedmiot), a następnie przekształcenie go w nowy przedmiot i przekazanie następnej osobie, i tak dalej.

To ćwiczenie można również wykonać bez piłki bazowej, tak aby uczestnik, który otrzymał przedmiot, został poproszony o użycie tego przedmiotu do pokazania swojego nowego przedmiotu. Jednak z naszego doświadczenia wynika, że czasami może to być mylące, dlatego zalecamy ćwiczenie z piłką podstawową.

Błyskawiczne Rzeźby / 10min

Grupa dzieli się na mniejsze podgrupy, które współpracują ze sobą. Trener prosi grupy, aby stworzyły obraz ze wszystkich materiałów, które mogą znaleźć wokół siebie. Nie ma sprecyzowania, co i w jaki sposób ma być przedstawione. Grupy mogą swobodnie używać czegokolwiek, co znajdą, aby stworzyć wszystko, co chcą.

W tym ćwiczeniu prowadzący powinien trochę popędzać uczestników, aby zmusić ich do szybkiego działania i bardziej spontanicznego tworzenia, a nie zbyt długiego zastanawiania się. Kiedy czas dobiegnie końca, wszystkie grupy przechodzą od dzieła do dzieła i mogą odgadywać lub wyjaśniać to, co zostało pokazane. To ćwiczenie pokazuje ludziom siłę, ale także szacunek dla sytuacji, w której mają pełną swobodę robienia i tworzenia wszystkiego, co chcą. Może to być jednocześnie najłatwiejsze i najtrudniejsze zadanie – podobnie jak w naszym życiu.

Obraz słowa / 15min

Grupa dzieli się na mniejsze podgrupy po około 4 osoby pracujące razem. Trener z wyprzedzeniem przygotowuje kartki papieru dla każdej grupy, na których zapisuje 5 różnych słów. 3 z nich to zwykłe słowa, a 2 złożone, np. salon, księgarnia, filiżanka kawy itp. Słowa mogą być zupełnie różne i pochodzić z różnych obszarów tematycznych. Np. określone przedmioty, uczucia, emocje, zjawiska naturalne, zwierzęta, abstrakcyjne słowa itd.

Następnie grupy mają kilka minut na wybranie jednego z pierwszych trzech słów i stworzenie jego obrazu, używając tylko swojego ciała, gestów i mimiki. Następnie każda grupa po kolei



staje przed innymi i pokazuje swój obraz. Pozostałe grupy proszone są o skinienie głową, kiedy zorientują się, co przedstawia demonstrowany obraz, a kiedy każda grupa go odgadnie, następną grupą przedstawia swój obraz.

Istnieją dwie ważne zasady, które należy kilkakrotnie podkreślić, aby ćwiczenie było bardziej efektywne. Po pierwsze, uczestnicy nie mogą mówić. Mogą porozumiewać się tylko bez słów. Po drugie, wybrane słowo musi być przedstawione w formie obrazu, fotografii. Ruchy lub dźwięki są niedozwolone.

Po tym, jak każda grupa zademonstruje swój obraz, rozpoczyna się druga runda, w której grupy muszą pokazać jedno ze złożonych słów. Ćwiczenie można wykonać na dwa sposoby: albo zasady są zachowane i należy pokazać jeden obrazek, albo uczestnicy zastosują nową zasadę, że mogą pokazać dwa obrazki, po jednym dla każdego słowa wchodzącego w skład złożonego słowa. W międzyczasie mogą wydać określony dźwięk lub ruch, aby opisać nowe słowo. W zależności od słów złożonych, które wybierze prowadzący, może wykonać drugą rundę tego ćwiczenia w taki czy inny sposób.

Aktywność ta zachęca całą grupę do użycia wyobraźni, upewniwszy się jednak, że słowa są odpowiednie dla danej grupy. Uczestnicy mają możliwość zastanowienia się nad tym, jak używają swojego ciała, mimiki i gestów, co zwiększa świadomość ciała i prowadzi do bardziej refleksyjnego myślenia o własnej mimice i wyglądzie fizycznym. Również to, że mówienie jest zabronione, pokazuje ludziom, że komunikacja może mieć wiele poziomów poza słowami.

Zwykle lustro / 15min

Do tego ćwiczenia można wykorzystać muzykę.

Dwa rzędy uczestników, każdy patrzy prosto w oczy osoby stojącej na wprost niego. Uczestnicy w rzędzie A to „podmioty”, ludzie, uczestnicy w rzędzie B to „obrazy”. Rozpoczyna się ćwiczenie.

Każdy podmiot wykonuje serię ruchów i zmian ekspresji, które jego wizerunek musi imitować w najdrobniejszych szczegółach. Podmiot nie powinien być wrogiem swojego wizerunku – to ćwiczenie nie jest konkurencją, ale współpracą. Nie chodzi o wykonywanie ostrych ruchów, za którymi nie da się nadążyć, ale o dążenie do idealnej synchronizacji ruchów, tak aby obraz jak najdokładniej odwzorował gesty prowadzącej osoby („podmiotu”). Poziom dokładności i synchronizacji powinien być taki, aby zewnętrzny obserwator nie był w stanie stwierdzić, kto prowadzi, a kto podąża. Wszystkie ruchy powinny być powolne (aby „obraz” mógł odtworzyć, a nawet przewidzieć ruch), a każdy ruch powinien naturalnie następować po poprzednim. Równie ważne jest, aby uczestnicy zwracali uwagę na najdrobniejsze szczegóły mimiki twarzy i ciała.

Po I rundzie prowadzący ogłasza, że teraz partnerzy zamienią się rolami. Daje sygnał i w tym momencie postacie i obrazy zamieniają się rolami, nie zatrzymując ruchu i kontynuując je w nowych rolach.

Dla zewnętrznego obserwatora zmiana roli powinna być niezauważalna, a tę niewidzialność zmiany roli można osiągnąć, jeśli synchronizacja i naśladowanie działań są doskonałe.



	<p>Kto powiedział „Ach”? (z zasłoniętymi oczami) / 10 min Wszyscy zamykają oczy i powoli i delikatnie przechodzą przez pokój. Mówienie lub wydawanie innych dźwięków jest niedozwolone. Prowadzący, który nie ma zasłoniętych oczu, wyznacza osobę, która głośno i w dowolny sposób powie „Ach”, delikatnie dotykając jej głowy. Reszta grupy musi odgadnąć, kto to był.</p> <p>W ramach ćwiczenia z zasłoniętymi oczami uczestnicy uczą się wykorzystywać inne zmysły do odkrywania świata. Z zamkniętymi oczami patrzysz na świat z zupełnie nowej perspektywy, a twoje postrzeganie informacji innych niż wizualne jest wyostrowane. W ten sposób możesz rozwinąć większą świadomość swojego otoczenia i ludzi w nim przebywających.</p> <p>Podróż w ciemno (z zasłoniętymi oczami) / 20min/ najlepiej w plenerze Uczestnicy proszeni są o pracę w parach, najlepiej z partnerami, którzy nie należą do tej samej grupy. Jedna osoba ma zasłonięte oczy, a druga zabiera ją w „podróż” po okolicy na około 10 minut. Osobę z zasłoniętymi oczami można również do tego zachęcić, np. usłyszenie określonego dźwięku, dotknięcie czegoś, interakcja z innymi parami itp. Widzący partner musi zawsze uważać na „niewidomego” partnera. Następnie partnerzy zamieniają się rolami.</p> <p>Podczas tej czynności uczestnikom nie wolno również mówić. Jest to ciche ćwiczenie, więc uczestnicy nie mogą uzyskać żadnych informacji za pomocą słów lub wzroku. Muszą polegać na innych informacjach sensorycznych, które zawsze otrzymują, ale przeważnie ignorują. Otoczenie można „zobaczyć” z zasłoniętymi oczami w znacznie szerszej perspektywie i uczy się uważności.</p> <p>Ostatnia gra: Dotyk palca / 5min Cała grupa stoi w kole. Uczestnicy dotykają opuszków palców wskazujących swoich dwóch sąsiadów własnymi opuszkami palców wskazujących. Następnie wszyscy w grupie próbują klaskać w tym samym czasie. Każdy może zainicjować klaskanie. Należy podkreślić, że nie chodzi o jak najszybsze klaskanie lub wykonanie określonego ruchu przed klaskaniem, aby zasygnalizować innym, że chcesz klaskać. Ćwiczenie polega na odczekaniu odpowiedniej ilości czasu i impulsu, aby poczuć energię grupy i wspólnie klaskać.</p>
Ewaluacja	<p>Po każdym ćwiczeniu uczestnicy powinni mieć kilka chwil na wypowiedź, ocenę i dyskusję. Ponieważ istnieje wiele ćwiczeń, zaleca się ocenianie przez kilka minut po każdym ćwiczeniu lub tak długo, jak pozwala na to dynamika grupy. Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń grupa może usiąść w dużym kole i porozmawiać o uczuciach, myślach, emocjach, spostrzeżeniach itp. Które towarzyszyły im podczas trwania zajęć. Każdy powinien mieć możliwość przemawiania tak długo, jak chce, a lider powinien starać się włączyć tych, którzy rzadziej mówią dużo. Przy czym nikt nie powinien być zmuszany do mówienia lub mówienia czegoś, czego nie chce.</p> <p>Istnieje kilka kwestii, które mogą być przedyskutowane:</p> <ul style="list-style-type: none">- Czy byłeś w stanie odkryć i rozwinąć swoją tożsamość osobistą i kulturową?



	<ul style="list-style-type: none">- Podnoszenie świadomości ważnych problemów dzisiejszego społeczeństwa- Czy możemy powiedzieć, że ten warsztat promuje aktywne obywatelstwo i umiejętności społeczne?- Co sądzisz o zdaniu: Pozytywne „niepowodzenia” są najlepszymi dostawcami energii ze wszystkich?- Co o tym myślisz:<ul style="list-style-type: none">▪ mój stosunek do siebie▪ mój stosunek do ciebie▪ mój stosunek do otaczającego mnie świata
Rekomendacje dla trenerów	<p>Do zajęć możesz wybrać część 2 lub część 3, możesz dodać inne gry; Musisz zdecydować, ile minut przeznaczasz - 120 lub 150; Możesz poczynić wcześniej próby i zdecydować się na ostateczną wersję.</p> <ul style="list-style-type: none">- Jako trener powinieneś mieć podstawowe doświadczenie w ułatwianiu komunikacji i definiowaniu kultury pracy w grupach o mieszanym pochodzeniu.- Zachęcanie i wzmacnianie pozycji młodych ludzi, aby doskonalili swoje umiejętności społeczne, odgrywali rolę aktywnych obywateli społeczeństwa europejskiego poprzez wspieranie świadomości społecznej i integracji poprzez sztukę partycypacyjną (dokładniej – poprzez metodę teatru sensorycznego)- Jako trener możesz zdecydować, które ćwiczenia wybrać w zależności od profilu uczestników i konkretnej grupy docelowej.
Bibliografia	<p>ANTONIN ARTAUD - Teatr i jego sobowtór AUGUSTO BOAL - Teatr Uciśnionych AUGUSTO BOAL - Gry dla aktorów i nie-aktorów TheatrFforwm Cymru 2007 - Zestaw narzędzi do rozwijania emocji inteligencja; Tylko zabawa! Bernardi, R - Startery improwizacji https://www.youtube.com/watch?v=9MNSYc6G5Gk https://www.youtube.com/watch?v=j96a3CgNrJA https://www.youtube.com/watch?v=JVIS59VVXbc https://www.youtube.com/watch?v=2xFpSeoQBRs https://www.youtube.com/watch?v=N7oz366X0-8</p>



“Sztuka i Sport na rzecz podnoszenia kluczowych kompetencji młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym”

Rozdział 2 Techniki sportowe i ruch jako narzędzie uczenia się	
Wstęp	<p>Nowoczesna edukacja proponuje i wdraża nowe zmiany które usprawniają uczenie się. Jednym z tych niezastąpionych czynników – w oparciu o nowe trendy i dynamikę uczenia się – jest ruch.</p> <p>Mózg odbierający bodźce motoryczne jest odpowiednikiem umysłu w nastawieniu do uczenia się, gotowym na przyjęcie nowej wiedzy i zachowania równowagę podczas dnia nauki.</p> <p>Wiele poprzednich generacji zostało poddanych nauczaniu z wykorzystaniem sztywnych praktyk pedagogicznych, które nie były przez nikogo szerzej badane. To dla dobra wszystkich i dzięki nauce postęp w dziedzinie zdrowia i kinetyki, zmienił się w rewolucyjny sposób, stawiając sport i ruch jako bardzo ważny czynnik w edukacji i zapewniający możliwości holistycznego rozwoju obejmującego umysł i ciało.</p> <p>W zależności od rodzaju ruchu, jaki wykonuje nasze ciało, jest on kontrolowany przez niektóre obszary mózgu lub inne. Więc najprostsze ruchy będą wykonywane przez podkorowe obszary, natomiast te najbardziej skomplikowane będą realizowane przez korę ruchową. Choć może to zabrzmieć niewiarygodnie, są to te same obszary, które są zaangażowane w procesy uczenia się. Tak więc, jeśli ruchy zostały przepracowane, wyuczone, zinternalizowane i zautomatyzowane, obszar ten będzie wolny dla innego zadania, np. dla procesu przyswajania umiejętności czytania lub pisania.</p> <p>Jednak nie są to jedyne obszary zaangażowane w ruch i uczenie się; inne obszary, takie jak mózdzek, układ przedsionkowy lub układ aktywujący siatkówkę, wpływają na takie aspekty, jak równowaga, koordynacja, postawa, ruch, świadomość przestrzenna, pamięć i uwaga. Podobnie, różne obszary płata czołowego, takie jak kora przedczołowa i obszary grzbietowo-boczne, są zaangażowane w oba aspekty, które przyczyniają się do rozwiązywania problemów, planowania i przepływu procesów podczas działania lub uczenia się.</p> <p>Tak więc, gdyby sportowi i ćwiczeniom nadano taką wagę, na jaką zasługują, te obszary mózgu byłyby łatwiej zaangażowane w inne zadania wyższego poziomu, takie jak myślenie, uwaga lub język. Taki proces uczenia się ma fundamentalne znaczenie w pracy z młodymi ludźmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji, dla których sport i aktywność fizyczna są niezbędne do poprawy ich umiejętności społecznych i fizycznych oraz do nabywania kluczowych kompetencji.</p>
Czas trwania	60 minut
Metodologia	Prezentacja ruchów kinestetycznych powinna być stopniowa, od prostych do złożonych, dostosowując zakres i intensywność



	<p>w zależności od dojrzałości intelektualnej i doświadczenia sportowego. Nauczanie umiejętności można postrzegać jako łańcuch zdarzeń.</p> <p>WYJAŚNIENIE Ty wybierasz umiejętności, których chcesz uczyć, określ, czego chcesz, aby młodzi ludzie się nauczyli. Krótko, jasno i zwięźle wyjaśnij ruch, który ma być wykonany (możesz skorzystać z pomocy lub towarzyszących materiałów dydaktycznych).</p> <p>DEMONSTRACJA Znajdź najskuteczniejszy sposób na zajęcia z uczestnikami. Istnieją dwie możliwości: demonstracja ruchu może być wykonana przez trenera/instruktora lub może on zdecydować, kto spośród uczestników najlepiej się do tego nadaje. W demonstracji ruch jest przedstawiany w całości. Pamiętaj, że wyjaśnienia i demonstracje muszą być:</p> <ul style="list-style-type: none">- proste- krótkie- ciekawe- tak aby dotarły do każdego w najlepszy możliwy sposób. <p>KOREKTA Nazywa się to również informacją zwrotną, ponieważ jest to natychmiastowa informacja, jaką uczestnicy otrzymują, porównując swoje bieżące wyniki z pożądanymi. W razie potrzeby możesz przerwać pracę, aby wyjaśnić coś, co nie zostało zrozumiane i upewnić się, że wszystko jest jasne przed przejściem do następnej fazy.</p> <p>POWTARZANIE Nauczany ruch lub umiejętność jest powtarzany w kółko, ale pamiętaj, że musi być wykonywany bez wad, a nie mechanicznie.</p>
Cele, założenia	<ul style="list-style-type: none">- Ułatwienie procesu uczenia się i rozwijanie umiejętności uczenia się, jak się samemu uczyć.- Rozwijanie umiejętności motorycznych.- Poprawa ogólnego samopoczucia, pewności siebie i poczucia własnej wartości u młodzieży de faworyzowanej (znajdującej się w niekorzystnej sytuacji).
Materiały	Piłka
Instrukcje	<p>Sprawdź, czy miejsce do ćwiczeń jest bezpieczne. Przygotuj materiały</p> <p>Faza I (15 minut) Wyjaśnij uczestnikom, o czym jest sesja, podstawowe zasady i granice. Sprawdź stan fizyczny uczniów i ewentualne urazy. Zaczynaj od krótkiej rozgrzewki (jeśli nie znasz ćwiczenia, skorzystaj z linku (wideo objaśniające ruch).</p> <p>Tabata 5':</p> <ul style="list-style-type: none">• Pajacyki https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA• Plancha (podpieranie ramion i stóp, unoszenie ciała) https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck



	<ul style="list-style-type: none">• Skakanie w miejscu (ruch ciągły), łącząc jednocześnie kolana i łokcie https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU• Przysiady (prosto w dół) https://www.youtube.com/watch?v=VkiE5WCdGU• Piosenka „Bring Sally up” z przysiadami (piosenka, słuchając której robimy przysiady za każdym razem, gdy mówi „w dół, idzie w dół” i „w górę, idzie w górę”) https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw <p>Faza II (30 minut) Trening sztafetowy, w którym za pomocą jednej piłki i dwóch drużyn pokonujemy szereg przeszkód, aż pierwsza drużyna dotrze do mety.</p> <p>Ćwiczenie 1: Doprowadź piłkę do bramki, chodząc w pozycji przykucniętej z piłką nad głową, i z powrotem skacząc jak żabka. Wszyscy członkowie drużyny muszą tak przejść. W zależności od ilości uczestników możemy użyć jednej lub dwóch piłek na drużynę.</p> <p>Ćwiczenie 2: Wykonaj 10 pompek jedną ręką na piłce, a drugą na podłodze, a następnie idź do bramki i kopnij piłkę tak, jakby to była piłka nożna i wróć z piłką, jakby to była koszykówka, zawsze kontrolując piłkę dopóki nie podasz jej swojemu partnerowi i tak dalej, aż wszyscy to ćwiczenie wykonają.</p> <p>Ćwiczenie 3: Wykonaj 10 przysiadów, kotysząc piłką tam i z powrotem w kształt motyla. Wstań bez dotykania ziemi i zrób to samo, co poprzednio, kopiąc piłkę jak piłkę nożną i wracając z piłką, jakby to była piłka do koszykówki, aż będziesz mógł podać piłkę swojemu partnerowi i tak dalej, aż wszyscy to zrobią.</p> <p>Ćwiczenie 4: W zespołach wszyscy członkowie zespołu muszą podawać piłkę jak w siatkówce, aż dotrą do bramki, dotkną przeciwległej ściany i wrócą z piłką w ten sam sposób; jeśli piłka spadnie, muszą zacząć od początku.</p> <p>Faza III (15 minut) Wróć do odpoczynku, wyciszenia, rozciągania i medytacji. Informacja zwrotna na temat sesji z podkreśleniem kluczowych punktów.</p>
Ewaluacja	Rozpocznij od omówienia wykonanych aktywności. Można użyć następujących pytań: <ul style="list-style-type: none">- Czy instrukcje dotyczące sesji były jasne i czy zrozumiałeś, jak postępować?- Czy podobała Ci się sesja?- Jak poradziłeś sobie z zasadami i ograniczeniami?- Jak się czułeś, gdy ćwiczenie było dla ciebie trudne?- Czego nauczyłeś się z tej sesji?
Rekomendacje dla trenerów	Wszystko to wymaga procesu quasi-indywidualnego, ponieważ trener jest zaangażowany we wspieranie procesu uczenia się, a zatem trening musi obejmować podstawowe pojęcia i zasady



	procesu uczenia się związane z umiejętnościami motorycznymi, nie lekceważąc przy tym aspektu intelektualnego i emocjonalnego.
Bibliografia	<p>MTRA. LOURDES OTERO VOLLRATH https://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf</p> <p>Objaśniające filmy do ćwiczeń:</p> <p>Jumpin Jaks https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA</p> <p>Plancha: https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck</p> <p>Skaczący (Skipping): https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU</p> <p>Przysiady (Squats): https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU</p> <p>Przywołaj piosenkę Sally Up (Bring sally up song): https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw</p>



“Sztuka i Sport na rzecz podnoszenia kluczowych kompetencji młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym”

Rozdział 3 Twórcze metody edukacyjne i wychowawcze w pracy socjalnej	
Wstęp	<p>Od pracowników socjalnych wymaga się podejmowania trudnych decyzji, bywa że również interweniowania aby zmienić i ulepszyć okoliczności życia ludzi. Zajmują się oni szeregiem problemów i współpracują z kolegami z innych zawodów aby zaplanować i wdrażać programy opieki i wsparcie. Pomagają ludziom radzić sobie w różnych sytuacjach, np. radzić sobie z chorobą, izolacją, ubóstwem, niepełnosprawnością, rasizmem i innymi formami dyskryminacji. Często pracują z ludźmi w czasach kryzysu, aby ich wspierać i pomóc im przejąć kontrolę nad swoim życiem i żyć bardziej niezależnie. Zawód ten wymaga dojrzałości oraz wysokiego poziomu zaangażowania osobistego i społecznego. Pracownicy muszą być otwarci i przygotowani do analizy sytuacji podopiecznych a czasem nawet do zmiany własnego nastawienia i ewentualnych uprzedzeń. To trudna i pełna wyzwań praca i pracownicy socjalni muszą mieć cierpliwość, determinację i być zarówno fizycznie jak i emocjonalnie odporni.</p> <p>Pracownicy socjalni odgrywają kluczową rolę w sieci usług na rzecz społeczności, w tym mieszkalnych, szpitalnych lub związanych z ochroną zdrowia. Specjalizują się w takich dziedzinach jak: opieka nad dzieckiem i rodziną, w tym praca na rzecz ochrony dzieci, piecza zastępcza i adopcja, praca z osobami po wyrokach/przestępcami lub z ludźmi z problemami związanymi z nadużywaniem substancji (alkohol, narkotyki), praca z dorosłymi ze specjalnymi potrzebami, takimi jak trudności w uczeniu się, problemy fizyczne lub problemy natury psychicznej, praca z osobami starszymi.</p> <p>Pracownik socjalny może być rzecznikiem, negocjować w imieniu podopiecznego lub podejmować decyzje wraz z innymi profesjonalistami w celu ochrony i zapobiegania krzywdzeniu osób znajdujących się w trudnej sytuacji (defaworyzowanych). Kreatywność pracownika socjalnego jest motywowana i ukierunkowana na poprawę życia i warunków osób, którym należy pomóc w społeczeństwie. Ludzie i ich okoliczności życiowe są nieskończenie zmienne, więc nie można do indywidualnych sytuacji zastosować prostych formuł lub prostych procedur. Duża część kreatywności pracownika socjalnego jest ukierunkowana na zrozumienie i rozwiązywanie, lub pośredniczenie w rozwiązywaniu, złożonych problemów społecznych, które pojawiają się w wyjątkowych, trudnych i stanowiących wyzwanie okolicznościach. Istnieje również przekonanie, że pracownicy socjalni pomagają innym ułożyć sobie życie na nowo, pomagając im wyjść z trudnych sytuacji lub ugruntowanych pozycji. Pracownik socjalny musi tworzyć partnerstwa z dostawcami zasobów i działać jako pośrednik aby pozytywne zmiany nastąpiły. Kreatywność pracownika socjalnego przejawia się poprzez interakcje społeczne w jego konkretnej pracy i w rozwiązywaniu problemów.</p>



	<p>Edukatorzy pracowników socjalnych identyfikują szeroki zakres metod nauczania i uczenia się, za pomocą których można promować kreatywność słuchaczy/studentów. Stosuje się zazwyczaj takie metody, które skutkują aktywnym, zaangażowanym uczeniem się głównie poprzez praktykę – studenci uczą się współpracując przy rozwiązywaniu konkretnych problemów. Są to metody, które zachęcają do otwartej eksploracji poprzez rozwiązywanie problemów i opowiadanie historii. Często łączą techniki, na przykład kreatywne myślenie/rozwiązywanie problemów z uczeniem się opartym na problemach lub scenariuszach. Wybierają formy nauczania, które mają charakter facylitacyjny, projektując cały proces ze studentami, a nie opierając się wyłącznie na przekazie.</p> <p>Najczęściej stosowane formy:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uczenie się oparte na rozwiązywaniu problemów- Trudne scenariusze/kreatywne myślenie- Grupowe opowiadanie historii, ćwiczenia praktyczne, w tym odgrywanie ról, większe wykorzystanie techniki dramy- Praca w małych grupach skoncentrowana na problemie- Formy odnoszące się do praktyki zawodowej środowiska- Nauka bogata w doświadczenie- Specyficzne kreatywne podejścia, takie jak stosowanie sztuk kreatywnych, rzeźba, twórcze myślenie/burza mózgów oraz techniki rozwiązywania problemów. <p>Kreatywność jest bardzo istotna w procesie nauczania i uczenia się do przyszłej pracy z młodymi ludźmi o mniejszych szansach (defowaryzowanymi).</p>
Czas trwania	70 minut
Metodologia	<ul style="list-style-type: none">- Uczenie się poprzez działanie - uczestnicy realizują działania, które pomagają im lepiej zrozumieć to, czego środowisko społeczne potrzebuje- Uczenie się oparte na rozwiązywaniu konkretnych problemów i analizie studium przypadków poprzez dyskusje w grupie (które to problemy uczestnicy omawiają i proponują alternatywne rozwiązania)- Grupowe opowiadanie historii, ćwiczenia praktyczne, w tym odgrywanie ról, wykorzystanie techniki dramy.
Cele, założenia	<p>Radzenie sobie z wyjątkowymi sytuacjami i rozumienie złożonych sytuacji oraz rozwiązywanie problemów lub pośredniczenie w ich rozwiązywaniu,</p> <p>Identyfikowanie i praca związana z problemami młodych ludzi,</p> <p>Angażowanie i mobilizowanie organizacji świadczących usługi socjalne oraz dostawców innych form wsparcia.</p>
Materiały	Papier A4, długopisy, etymony wydrukowane
Instrukcje	<p>1. Akcja ratunkowa na bezludnej wyspie (25 min)</p> <p>Moderator dzieli uczestników na zespoły i pozwala im podjąć wspólną decyzję. Po tym, jak małe grupy oceniają swoją decyzję, mówca z grupy wyjaśnia, dlaczego taka decyzja została podjęta i ją uzasadnia.</p> <p>zarządzanie czasem:</p> <ul style="list-style-type: none">- na dyskusję grupową i argumentację - 15 minut- na prezentację – 10 minut



Moderator przedstawia problem czytając tekst:

„Luksusowy statek wycieczkowy zostaje złapany w silny sztorm i rozbija się. Przy odrobinie szczęścia grupie pasażerów udaje się uciec i dopłynąć na bezludną wyspę. Dobrą wiadomością dla wszystkich jest to, że jeden z pasażerów zabrał ze statku radio i udało im się skontaktować z łądem. Ratunek jest blisko. Helikopter leci i ratuje rannych, ale może zabrać na raz tylko jednego pasażera. Jak pasażerowie zdecydują o kolejności ratowania - kto zostanie uratowany jako pierwszy, a kto jako ostatni? Jaka będzie podstawa tej decyzji?”

Lista osób do ratowania:

- 81-letni naukowiec, który odkrył lek na raka, którym nie podzielił się jeszcze ze swoimi asystentami
- młoda Romka w 8 miesiącu ciąży
- bogaty biznesmen z międzynarodowymi sklepami
- ambitny polityk z Harvardu
- 21-letni narkoman
- nauczyciel gimnazjalny
- rodzina świętująca srebrną rocznicę
- rolnik
- pracownik socjalny pracujący z młodzieżą
- sportowiec

2. Indywidualne ćwiczenia konkursowe / 15 min

W swojej codziennej pracy pracownicy socjalni bardzo często muszą okazywać troskę i współczucie swoim klientom. Znalezienie odpowiedniego słowa lub wyrażenia w każdej sytuacji jest sztuką i ważną częścią życia pracownika socjalnego.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę A4 i długopis. Musi zapisać tyle słów i zwrotów, ile przychodzi mu do głowy, aby się powiedzieć/wyrazić:
Kocham cię!

Po zakończeniu indywidualnego czasu pisania /10min/, moderator prosi każdego uczestnika, aby powiedział, ile słów i zdań zapisał. Uczestnik zaczyna czytać swoje odpowiedzi. Pozostali uczestnicy uzupełniają brakujące wersje. Zwycięzcą zostaje uczestnik, który zapisze najwięcej słów i zwrotów.

3. Czułe słowa /20 min

Jako że, w swojej codziennej pracy pracownicy socjalni bardzo często muszą okazywać troskę i współczucie swoim klientom, znalezienie odpowiedniego słowa lub wyrażenia w każdej sytuacji jest sztuką i ważną częścią życia pracownika socjalnego.

Grupa siedzi w kręgu. Moderator wyjaśnia zasady gry. Każdy uczestnik musi napisać jedno słowo /przymiotnik pospolity/ wyrażający etymon - szczęśliwy, smutny, gniewny/zły, silny, spanikowany, pobudzony.

Kiedy wszyscy są gotowi, pierwszy uczestnik odczytuje słowo z każdej grupy przymiotników, a pozostali muszą wybrać reprezentujący je etymon, pokazując go. Potem drugi uczestnik, trzeci, itd. Gra trwa, dopóki wszyscy uczestnicy nie wymienią słowa z każdej grupy przymiotników. Nie wolno powtarzać słów.



Przykłady słów wyrażających uczucia:

Szczęśliwy	Smutny	Gniewny
- rozbawiony	- przygnębiony	- podenerwowany
- zachwycony	- zdesperowany	- mający dosyć
- radosny	- depresyjny	- poirytowany
- zadowolony	- zde gustowany	- urażony
- oczarowany	- smutny	- wściekły
- optymistyczny	- oburzony	- zgorzkniały
- entuzjastyczny	- nienawidzony	- nienawistny
- kochający		
- wspaniały		
- wdzięczny		

Silny	Spanikowany	Pobudzony
- pewny	- zmieszany	- natchniony
- przekonany	- zdesperowany	- zmotywowany
- wyjątkowy	- niepewny	- kreatywny
- dynamiczny	- niespokojny	- skupiony
- wytrzymały	- zablokowany	- zdrowy
- bezpieczny	- niepewny	- odnowiony
- ambitny	- zraniony	- odświeżony
- potężny	- niespokojny	- zdeterminowany
- pewny siebie	- niewygodny	- wzmocniony

4. Opiekuńcza rzeźba /10 min/

Uczestnicy dzielą się na 4 grupy.

Muszą przedstawić opiekuńczość i troskliwość w postaci rzeźby innym zespołom

Ewaluacja

Ewaluacja i ocena:

Na arkuszu papieru narysuj/zaznacz cele. Niech uczestnicy ustawią kropkę z markerem dotyczącym celu zgodnie z tym, jak użyteczna okazała się być dana sesja.

Pytania dla refleksji:

- Dlaczego element społeczny i solidarność są wymagane w działaniach/akcjach w terenie?
- Dlaczego ważne jest uznanie i refleksja nad pracą socjalną i solidarnością w każdej grupie?
- Co zmotywowałoby Cię do zostania pracownikiem socjalnym?

Rekomendacje dla trenerów

Bibliografia

<https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-workessentials>
<https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-402/tkit%20Social%20Inclusion.pdf>
<https://www.mindtools.com/>



“Sztuka i Sport na rzecz podnoszenia kluczowych kompetencji młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym”

Rozdział 4	Narzędzia samoopieki dla osób pracujących z młodzieżą
Wstęp	<p>Samoopieka (samodbałość) polega na świadomych działaniach, które podejmuje się w celu dbania o swoje zdrowie i samopoczucie w czterech obszarach:</p> <ol style="list-style-type: none">1. zdrowie emocjonalne2. zdrowie fizyczne3. zdrowie psychiczne4. zdrowie duchowe <p>Poziom zapotrzebowania na samoopiekę jest różny u różnych osób i pozostaje zmienny z wiekiem. Wszystkie działania powinny być wykonywane regularnie, żeby zmniejszyć stres i poprawić samopoczucie.</p> <p>Samoopieka polega na zwracaniu uwagi na własne potrzeby i na nauce samoakceptacji. Nie należy się z nikim porównywać ani rywalizować. Samodbałość polega na znalezieniu czasu na odpoczynek i chwili dla siebie. Ćwiczenia fizyczne, lektura prasy i książek, drzemka, domowe SPA lub nicnierobienie - to niektóre metody dbania o siebie. Należy słuchać swojego organizmu i dawać mu to, czego potrzebuje.</p> <p>1. Pierwszy poziom samoopieki dotyczy zdrowia emocjonalnego - to poziom mentalny. Polega na znalezieniu równowagi między stymulowaniem umysłu a daniem mu odpoczynku. Korzystanie z wymiaru emocjonalnej samoopieki pomaga lepiej rozumieć siebie, radzić sobie z wyzwaniami, rozwijać i pielęgnować zdrowe relacje.</p> <p>Przykładowe narzędzia:</p> <ul style="list-style-type: none">- czytanie książek.- uczenie się lub przekazywanie wiedzy innym osobom,- słuchanie muzyki (muzykoterapia)- układanie puzzli- nauka nowego języka- terapia sztuką jako narzędzie zmniejszające poziom stresu (artterapia)- malarstwo intuicyjne (vedic art) - twórcza metoda poszerzająca świadomość, budząca kreatywność i energię życiową za pomocą malarstwa,- inne formy terapii (aromaterapia, terapia śmiechem, terapia słońcem)- rozmowy z przyjaciółmi- kontakty z grupą rówieśniczą- spotkania i warsztaty terapeutyczne. <p>2. Bezpieczeństwo i zdrowie fizyczne jako kolejny obszar.</p>



Przykładowe narzędzia:

- zdrowy tryb życia (odpowiednia jakość i czas snu, aktywność fizyczna, unikanie używek, właściwe odżywianie, uprawianie sportu),
- taniec jako forma relaksu,
- taniec jako forma terapii (choreoterapia),
- kąpiel, długi prysznic, masaż
- refleksologia,
- przerwa w pracy na lunch lub spacer,
- regularne wykonywanie badań kontrolnych i profilaktycznych.

3. Poziom samoopieki psychiczny - dbanie o zdrowie psychiczne, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu oraz działania ograniczające negatywny stres. Wzmacnianie więzi rodzinnych i społecznych pomaga stworzyć poczucie przynależności i akceptacji, daje wsparcie w sytuacjach stresogennych.

Przykładowe narzędzia:

- organizacja spotkań rodzinnych i towarzyskich,
- udział w warsztatach i spotkaniach terapeutycznych (uczących np. zdrowego wyrażania emocji i niwelowania napięcia),
- wizualizacja sukcesu, o którym marzymy (technika wyobrażeniowa przygotowująca na potencjalne trudności i ucząca pozytywnego myślenia),
- wolontariat,
- udział we wspólnych wycieczkach, treningach, spotkaniach,
- korzystanie z różnych form proponowanych przez pracodawców (w ramach strategii well-being), np. udział w organizowanych ventach.

4. Poziom duchowy samoopieki -. Obejmuje osobistą praktykę, która pomaga znaleźć więcej sensu życia, rozwinąć poczucie przynależności i własnej wartości. Prowadzi to do akceptacji siebie.

Przykładowe narzędzia:

- kontakt z naturą (wycieczki, spacer),
- opieka nad zwierzętami,
- hobby,
- praktykowanie jogi lub medytacji,
- praktykowanie uważności (trening uważności - mindfulness),
- uczestnictwo w obrzędach religijnych,
- angażowanie się w działania pomocowe na rzecz innych.

W/w praktyki mają na celu rozwój lub ugruntowanie poczucia własnej wartości.

Aby to osiągnąć, należy:

- nie martwić się opiniami innych,
- pozwalać sobie na błędy,
- akceptować siebie,
- unikać toksycznych ludzi,
- ufać sobie,
- nie porównywać się z innymi.

Na szczególną uwagę zasługuje wśród wymienionych narzędzi **trening uważności - mindfulness**. Jest to narzędzie polecane dla wszystkich grup wiekowych i zawodowych. Są to ćwiczenia



	umysłu przydatne przede wszystkim dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Trening uważności jest pomocny również w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.
Czas trwania	120 – 150 minut
Metodologia	<ul style="list-style-type: none">- Nauka poprzez działanie - uczestnicy mogą wypróbować jak najwięcej, a następnie samodzielnie wykonać ćwiczenia- Zapobieganie zmęczeniu, wspomaganie koncentracji i uwagi- Zachęcanie uczestników do przeprowadzenia samooceny (ankieta Aneks 1), a następnie opracowania własnego planu w odniesieniu do samoopieki- Zostaną również udostępnione przydatne linki i strony internetowe, które uczestnicy będą mogli odwiedzić, gdy tylko będą chcieli dowiedzieć się więcej.
Cele, założenia	<p>Rozwijanie umiejętności wykorzystania narzędzi samo opieki. Aby osiągnąć ogólny relaks, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne. Radzenie sobie ze stresem oraz redukcja stresu. Szanowanie potrzeb emocjonalnych i duchowych. Osiągnięcie równowagi w życiu osobistym oraz szkolnym lub zawodowym. Poprawa pamięci, kreatywności, motywacji oraz poprawa samopoczucia uczestników.</p>
Materiały	
Instrukcje	<p>Ćwiczenia wstępne – sesja integracyjna, pytania przełamujące lody – proste, ale skuteczne pytania mające na celu zachęcenie uczestników do bliższego poznania się.</p> <p>TECHNIKI RELAKSACYJNE Ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc przełamać cykl napięć i dolegliwości. Ucząc się, jak redukować napięcie, uczestnicy mogą czuć się bardziej zrelaksowani i lepiej odpoczywać. Stres wynika z przykrych doświadczeń i trudnych warunków życia. To może przeszkadzać ciału i umysłowi. Zachowanie danej osoby może również powodować lub redukować stres. Długotrwały stres powoduje szkody fizyczne i utrudnia ludziom wykonywanie pożytecznych prac. Osoby cierpiące na stres często nie skarżą się bezpośrednio na stres, ale raczej na różne objawy fizyczne.</p> <p>ĆWICZENIA TECHNIK RELAKSACYJNYCH</p> <p><u>1. Trening świadomego oddechu : (15 min)</u></p> <p><u>1.a. Przemienne oddech nozdrzami.</u> Na co działa:</p> <ul style="list-style-type: none">- uspokaja system nerwowy- pomaga przy bezsenności- łagodzi bóle głowy- pomaga przy depresjach i stanach lękowych- odpręża i odświeża ciało.



Wykonanie:

- siadamy wygodnie z wyprostowanymi plecami (na krześle lub na podłodze po japońsku)
- unosimy prawa dłoń do twarzy i palcem serdecznym zamykamy lewe nozdrze
- prawym nozdrzem wykonujemy głęboki wdech (liczymy do czterech)
- kciukiem zamykamy prawe nozdrze i na 4 sekundy wstrzymujemy oddech
- otwieramy lewe nozdrze i wykonujemy wydech, trwający od 4 do 8 sekund. Koncentrujemy się całkowicie z opróżnienia płuc z zużytego powietrza.
- przez to samo lewe nozdrze wykonujemy głęboki wdech i liczymy przy tym do czterech
- lewe nozdrze zamykamy palcem serdecznym i wstrzymujemy oddech (od 1 do 4 sekund)
- wykonujemy wydech przez prawe nozdrze (1 do 4 sekund)

Wydech ten kończy pełny cykl oddechowy.

Ćwiczenie należy powtarzać, zalecane co najmniej przez 10 minut. Oddychamy powoli, rytmicznie, spokojnie i bezszelestnie.

1 b. Oddech oczyszczający.

Na co działa:

- wzmacnia system nerwowy
- oczyszcza krew i rozjaśnia umysł
- przynosi ulgę przy przeziębieniach
- poprawia trawienie.

Wykonanie:

- siadamy wygodnie z wyprostowanymi plecami (na krześle lub na podłodze po japońsku)
- robimy głęboki wdech, wypinając przy tym brzuch, wciągamy tyle powietrza, ile w ciągu 1 sekundy potrafimy
- wciągamy brzuch, tak aby powietrze zostało wypchnięte przez nozdrza.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy. Wdech i wydech są krótkie, nie powinny trwać dłużej niż 1,5 sekundy. Wdech i wydech są silne i dość głośne. po tym ćwiczeniu wykonujemy ćwiczenie: oddychanie głębokie.

1c. Oddychanie głębokie.

Na co działa:

- przywraca energię
- oczyszcza krew
- poprawia wydolność płuc
- uspokaja system nerwowy
- poprawia odporność i wzmacnia mięśnie.

Wykonanie:

- siadamy wygodnie z wyprostowanymi plecami (na krześle lub na podłodze po japońsku)
- oddychamy bardzo powoli, świadomie i głęboko wciągamy powietrze nosem
- wciągając powoli powietrze wypinamy jak najdalej klatkę piersiową i brzuch
- wstrzymujemy oddech - od jednej do pięciu sekund



- robimy bardzo wolny wydech, aż do całkowitego opróżnienia płuc. Ćwiczenie powtarzamy od czterech do pięciu razy.

2. Kolorowanie i rysowanie (30 min.)

Kolorowanie jest to prosta, powtarzalna czynność, która wypiera negatywne emocje. Kolorowanie należy do zadań, które angażuje obie półkule mózgowe. Kiedy zastanawiamy się, jak dobrać barwy pracuje prawa półkula mózgu. Gdy staramy się, kolorując, nie wyjechać kredką za linię kolorowanki - aktywizuje się lewą półkulę mózgową. Harmonizowanie obu półkul ma dobry wpływ na układ nerwowy i układ odpornościowy. Kolorowanie jest formą medytacji, w porównaniu z dowolnym rysowaniem lepiej obniża poziom stresu.

3. Marsz - (5 min.)

wyzwała endorfiny, czyli hormon szczęścia, który pomaga w osiągnięciu spokoju. Najlepsze relaksacyjne efekty przynosi spacer na łonie natury. Można maszerować również w pomieszczeniu zamkniętym (najlepiej przy otwartych oknach), do dźwięków ulubionej muzyki. Marsz może być również wykonywany w miejscu.

- otwieramy okna

- ustawiamy się w szeregu, jeden za drugim, w odstępach 1 m

- włączamy muzykę (marszową), - na dany znak rozpoczynamy maszerowanie, najpierw w miejscu unosząc kolana (1 min.)

- kontynuujemy marsz (1 osoba nadaje kierunek, pozostałe poruszają się za nią) - 4 min.

4. Automasaż.

- masaż głowy

- masaż dłoni

5. Trening umysłu i ćwiczenia koncentracji – (30 min.)

Poniżej kilka prostych ćwiczeń na koncentrację. Wykonując je trenujesz umysł i uczysz się go doskonalić. Kroki, które należy wykonać i wskazówki dotyczące ćwiczeń:

- Znajdź miejsce, w którym możesz być sam i nikt nie przeszkadza. Jeśli chcesz, możesz usiąść ze skrzyżowanymi nogami na podłodze, ale dla większości ludzi wygodniej będzie usiąść na krześle. Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem.

- Weź kilka spokojnych, głębokich oddechów, a następnie rozluźnij ciało, kierując na nie uwagę i rozluźniając każdy mięsień, od stóp do głów.

- Zaczynaj od pierwszego ćwiczenia. Poświęć na to 5 minut. (po tygodniu treningu można wydłużyć czas do 10 minut).

- Włóż całą swoją uwagę w ćwiczenia i nie myśl o niczym innym.

- Uważaj, aby nie myśleć o innych sprawach. W chwili, gdy zaczniesz myśleć o czymś innym, przerwij ćwiczenie i zacznij od nowa.

- Ćwicz tylko jedno ćwiczenie, aż będziesz w stanie je wykonać, nie rozpraszając się, nie zapominając o nim i nie myśląc o niczym innym podczas wykonywania tego ćwiczenia. Może to potrwać dni, tygodnie, a nawet dłużej.

- Przejdź do następnego ćwiczenia dopiero po upewnieniu się,



że wykonałeś je prawidłowo i z dobrym lub rozsądnym stopniem koncentracji.

- Nie musisz być doskonały, nawet częściowy sukces jest wielkim osiągnięciem.

Ćwiczenie I

Weź jakąkolwiek książkę, i policz słowa w jednym akapicie. Następnie policz je ponownie, aby upewnić się, że policzyłeś je poprawnie. Po kilku razach zrób to z dwoma akapitami.

Kiedy stanie się to łatwe, policz słowa na całej stronie. Licz w myślach i tylko oczami, bez wskazywania palcem na każde słowo.

Ćwiczenie II

Odliczaj w myślach wstecz, od stu do jednego.

Ćwiczenie III

Policz w myślach od stu do jednego, co trzy, czyli 100, 97, 94, 91, 88, 85 itd.

Ćwiczenie IV

Wybierz inspirujące słowo lub frazę albo po prostu prosty dźwięk i powtarzaj je po cichu w myślach przez pięć minut. Kiedy twój umysł może już łatwo się skoncentrować, spróbuj osiągnąć dziesięć minut nieprzerwanej koncentracji.

Ćwiczenie V

Weź mały prosty przedmiot, taki jak łyżka, widelec lub szklanka. Skoncentruj się na jednym z tych obiektów. Obserwuj obiekt ze wszystkich stron bez werbalizacji, to znaczy bez słów w umyśle. Po prostu obserwuj przedmiot bez myślenia o nim słowami.

Ćwiczenie VI

Po opanowaniu powyższych ćwiczeń możesz spróbować wykonać ćwiczenie opisane poniżej:

Narysuj na kartce mały trójkąt, kwadrat lub koło o wielkości około 8 cm i pomaluj go dowolnym kolorem. Połóż przed sobą kartkę z rysunkiem i skup całą swoją uwagę na narysowanym kształcie. Na razie istnieje tylko rysunek, bez żadnych niepowiązanych myśli i rozproszeń. Skoncentruj się na rysunku i unikaj myślenia o czymkolwiek innym. Uważaj, aby nie przemęczać oczu.

Ćwiczenie VII

Zaczynaj tak samo jak ćwiczenie VI, ale po chwili patrzenia na rysunek zamknij oczy i wizualizuj go z zamkniętymi oczami. Jeśli zapomnisz, jak wygląda rysunek, otwórz oczy na kilka sekund, spójrz na niego, a następnie zamknij oczy i kontynuuj ćwiczenie.

Ćwiczenie VIII

To samo co ćwiczenie VII, ale teraz wizualizuj z otwartymi oczami.

Ćwiczenie IX

Spróbuj przez co najmniej pięć minut pozostać bez myśli. Wykonaj to ćwiczenie dopiero po pomyślnym wykonaniu wszystkich poprzednich. Jeśli poprawnie wykonałeś poprzednie ćwiczenia, będziesz w stanie narzucić swoim myślom ciszę, nawet jeśli na początku, tylko na krótką chwilę.



6. Gry Online – (30 min.)

GRA 1 – SUDOKU

<https://www.logicgamesonline.com/sudoku>

Sudoku to logiczna gra polegająca na umieszczeniu liczb. Została wynaleziona w Stanach Zjednoczonych, a następnie spopularyzowana w Japonii, zanim rozprzestrzeniła się na resztę świata. Celem układanki jest ułożenie cyfr od 1 do 9 w taki sposób, aby każdy rząd, kolumna i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.

GRA 2 – NetWalk

<https://www.logicgamesonline.com/netwalk>

Netwalk to rotacyjna gra logiczna. Dostajesz sieć komputerów, ale wszystkie elementy zostały losowo obrócone. Obróć wszystkie elementy tak, aby wszystkie komputery były podłączone do serwera, nie było żadnych luzów, oraz wszystkie elementy zostały użyte.

GRA 3 – Nurikabe

<https://www.logicgamesonline.com/nurikabe>

W grze Nurikabe musisz dla każdej komórki określić, czy jest biała czy czarna, zgodnie z następującymi zasadami:

- Wszystkie czarne komórki muszą być połączone.
- Każda ponumerowana komórka musi być częścią białej wyspy połączonych białych komórek.
- Każda wyspa musi mieć taką samą liczbę białych pól, jak liczba, którą zawiera (wliczając pole numerowane).
- Dwie wyspy nie mogą być połączone.
- Nie może być żadnych bloków czarnych pól 2x2

GRA 4 – LightsOut

<https://www.logicgamesonline.com/lightsout>

LightsOut opiera się na prostej koncepcji. Kliknięcie komórki przełącza tę komórkę i każdego z jej bezpośrednich sąsiadów. Celem jest wyłączenie wszystkich świateł, najlepiej przy jak najmniejszej liczbie kliknięć.

GRA 5 – TenPair

<https://www.logicgamesonline.com/tenpair>

TenPair to gra logiczna. Celem jest usunięcie wszystkich cyfr z planszy. Czyścisz cyfry, eliminując dwie cyfry, które są pasującą parą lub których suma wynosi 10. Można je usunąć, jeśli znajdują się w tej samej kolumnie bez innych cyfr między nimi lub jeśli nie ma między nimi żadnych cyfr podczas skanowania siatki od góry do dołu, od lewej do prawej. Oznacza to, że prawy koniec rzędu zawija się do lewego końca następnego rzędu.

Wszystkie wyżej wymienione gry (oraz samouczki) są dostępne bezpłatnie tutaj:

<https://www.logicgamesonline.com/>

Inne propozycje gier logicznych online:

<https://www.improvememory.org/brain-games/memory-games/>

<https://www.grylogiczne.biz.pl/>



	<p>7. Yoga (30 - 45 min.) Uwaga: Asany są wykonywane w pozycji stojącej, nie wymagają użycia maty.</p> <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none">- wykonywać ćwiczenia regularnie; - nie spieszyć się; - nie wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, sprawiający ból ruch należy przerwać; - nie należy porównywać się z innymi, lepiej wykonującymi asany - w jodze nie powinno być rywalizacji;- należy dbać o normalny, spokojny oddech, nie należy oddechu wstrzymywać; - należy odpoczywać pomiędzy ćwiczeniami;- prawidłowe wykonanie ćwiczenia wymaga całkowitej koncentracji. <p>Przykładowe ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none">7.a Powitanie słońca (prostowanie i zginanie kolan, podnoszenie ramion, skłony)7 b . Unoszenie ramion7.c. Rozciąganie ramion i nóg (virabhadrasana)7.d. Fontanna (virabhadrasana)7.e. Trójkąt (trikonasana)7.f. Ręce na ścianie7.g. Ostrze7.h. Obrót głowy7.i. Wahadło7.j. Skłony tułowia stojąc (uttanasana) <p>8. Wizualizacja – (15 min.)</p> <p>Wizualizacja - angażuje do pracy wyobraźnię. Wywołujemy w naszej głowie pozytywne, kojące obrazy- las, góry, morze, plaża, miejsca, do których chcemy się wybrać, które nas uspokajają. Wizualizację najlepiej przeprowadzać w pozycji leżącej, wygodnej, w cichym miejscu. Wyrównujemy oddech i wyobrażamy sobie naszą spokojną przestrzeń angażując zmysł wzroku, słuchu i węchu (przypominamy sobie widok, zapachy i dźwięki).</p> <p>9. Taniec w kole (10 min.)</p> <ul style="list-style-type: none">- tworzymy krąg i obejmujemy się ramionami, - wykonujemy proste ruchy taneczne, poruszając się po okręgu do wtóru melodii
<p>Ewaluacja</p>	<p>Kwestionariusz Samooceny (Self-Care Assessment)</p> <p>Arkusze „Self-Care Assessment” do oceny samoopieki, mający charakter jedynie sugestywny. Uczestnicy sami oceniają, jak często i jak dobrze dbają o siebie. Po skończeniu każdy szuka wzorców w swoich odpowiedziach. Np. czy jesteś bardziej aktywny w niektórych obszarach samoopieki, ale ignorujesz inne? Czy są pozycje na liście, które sprawiają, że myślisz: „Nigdy bym tego nie zrobił”? Słuchaj swoich wewnętrznych reakcji, wewnętrznego dialogu na temat dbania o siebie i stawiania siebie na pierwszym miejscu. Zwróć szczególną uwagę na wszystko, co chciałbyś uwzględnić w swoim życiu.</p>



Rekomendacje dla trenerów	<p>Wśród prezentowanych metod na szczególną uwagę zasługuje trening uważności. Jest to narzędzie polecane dla wszystkich grup wiekowych i zawodów.</p> <p>Uważność to świadome kierowanie uwagi na to, czego doświadczasz w danej chwili – tu i teraz, nie cofanie się do przeszłości i nie wybieganie w przyszłość. Trening uważności wykorzystuje różne techniki medytacyjne, które pomagają uspokoić emocje i skupić się na doświadczaniu chwili obecnej.</p> <p>Osoba często tkwi w przeszłości i rozmyśla o niekorzystnych wydarzeniach z przeszłości lub patrzy w przyszłość i martwi się o nią. Zapomina w ten sposób o teraźniejszości i zaburza wewnętrzną równowagę emocjonalną. Może to prowadzić do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresji.</p> <p>Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksacji oraz radzenia sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe i rozwinąć umiejętność wyciszania się.</p>
Bibliografia	<p>https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/</p> <p>https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html</p> <p>https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm</p> <p>https://www.logicgamesonline.com/</p> <p>https://www.improvememory.org/brain-games/memory-games/</p>