



Materiał szkoleniowy dla edukatorów przyrody



**WZMACNIANIE ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY
W PRZYRODZIE**



Wprowadzenie teoretyczne: dlaczego natura i jak działamy?

Współczesny świat stawia przed dziećmi i młodzieżą wiele wyzwań, które często prowadzą do problemów ze zdrowiem psychicznym.

Ekrany i beton coraz częściej zastępują zielen, a szybkie tempo życia sprawia, że szukamy skutecznych narzędzi do budowania wewnętrznej siły i radzenia sobie z trudnościami. Naukowo udowodniono, że **kontakt z naturą ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, pomagając zredukować poziom stresu, zwiększyć zdolność do skupienia, poprawić funkcje poznawcze oraz zmniejszyć objawy depresji i lęku.**

Las/park jako środowisko, stawia **realne, fizyczne i psychiczne wyzwania**, które są jednocześnie **bezpieczne, bo pozbawione presji ocen i rywalizacji.**

Nasze warsztaty łączą edukację przyrodniczą, survivalową i bushcraftową z nowoczesnymi podejściami terapeutycznymi: **Kids' Skills oraz terapią krótkoterminową skoncentrowaną na rozwiązaniach (TSR).**

1. Czym jest odporność psychiczna: to więcej niż brak problemu

Odporność psychiczna to nie brak trudnych emocji, lecz **zdolność do powrotu do równowagi po stresie**. To wewnętrzna siła, która pozwala przetrwać, rozwijać się i iść naprzód mimo wyzwań. Odporność psychiczną możemy wzmacniać – nie jest ona stała, ale zmienia się w zależności od sytuacji.

Kluczowe elementy odporności psychicznej, które rozwijamy w kontakcie z naturą, to:

- **Samoregulacja:** zdolność panowania nad emocjami, uspokojenia się, opanowania złości czy lęku. To działanie poprzez **ciało (Ph w BASIC Ph)**, oddech i ruch.
- **Poczucie sprawczości i mistrzostwa:** przekonanie, że "umiem coś zrobić", "mogę nauczyć się nowych rzeczy". To wzmacnia **pewność siebie (confidence w modelu 4C)**.
- **Kompetencje społeczne:** umiejętność dogadania się z rówieśnikami, proszenia o wsparcie, rozwiązywania konfliktów. Zajęcia outdoorowe dają doskonałą możliwość do ich ćwiczenia.
- **Więź z opiekunem/wsparcie ze środowiska:** poczucie, że ktoś dorosły mnie wspiera, mogę zwrócić się o pomoc, a także wsparcie od rówieśników. Budujemy to poprzez **współpracę** i wzajemne zaufanie.
- **Wytrwałość i dyscyplina:** niezbędne do pokonywania wyzwań. Są to elementy **challenge** z modelu 4C.
- **Elastyczność i otwartość na zmiany:** zdolność adaptacji do nowych sytuacji.
- **Samopoznanie:** kluczowe do budowania odporności psychicznej.

2. Filozofia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR)

TSR opiera się na podstawach filozoficznych konstruktywizmu i konstrukcjonizmu społecznego.

Według tych podejść, rzeczywistość, którą znamy, jest interpretacją ograniczoną przez nasze sposoby odbioru i nasze a priori. **"Mapa nie jest terytorium"** – nasze postrzeganie świata nie jest samym światem, ale użyteczne jest, aby nasza mapa możliwie najlepiej odpowiadała rzeczywistości, w której się poruszamy. **Problemy pojawiają się, gdy sens, jaki nadajemy sytuacji, wywołuje w nas cierpienie**, i gdy mamy wrażenie, że rzeczywistość nie może istnieć bez tego cierpienia. TSR pomaga zmienić tę perspektywę.

Główne założenia i techniki TSR, które wykorzystujemy:

- **Język rozwiązań, nie problemów:** zamiast rozmawiać o tym, co jest trudne, pytamy o to, co jest inne, lepsze, co już działa i co chcemy, aby się wydarzyło. Koncentrowanie się na problemach może zwiększyć cierpienie.
- **Poszukiwanie wyjątków:** szukamy sytuacji, kiedy problem nie wystąpił, był mniej intensywny lub udało się z nim poradzić.
- **Pytania o preferowaną przyszłość (Pytanie o Cud):** pomagają wyobrazić sobie życie bez problemu. Pytamy: „Gdyby zdarzył się cud i problem zniknął, co byś zauważył/a jako pierwsze? Co inni by zauważyli?”.
- **Skale:** używamy ich do mierzenia postępów, nadziei, motywacji czy poczucia wpływu (np. od 0 do 10). Pozwalają na dostrzeganie nawet małych zmian i uświadamiają zaangażowanie (Commitment).
- **Małe kroki:** skupiamy się na najmniejszych, realistycznych działaniach, które można podjąć. Nawet niewielkie zmiany są ważne i prowadzą do większych postępów.
- **Komplementy i uznanie:** doceniamy wysiłki, osiągnięcia i zasoby uczestników, wzmacniając ich poczucie wartości i motywacji. Komplementowanie to sztuka zauważania i doceniania.
- **Klient (uczestnik) jako ekspert:** uznajemy, że uczestnik najlepiej zna swoje życie i potrafi znaleźć własne rozwiązania. Naszą rolą jest towarzyszenie i wspieranie, nie narzucanie.

3. Główne kroki w pracy z Kids' Skills

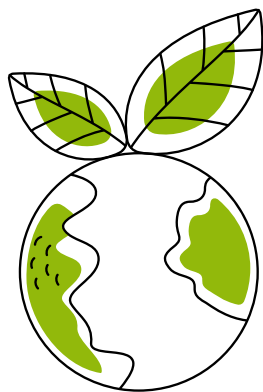
- **Nazwanie umiejętności:** problem jest przekształcany w nazwę umiejętności, np. boję się burzy - chcę nauczyć się zasypiać w czasie burzy/ chcę nauczyć się normalnie funkcjonować w czasie burzy.
- **Uzgadnianie umiejętności:** dziecko zgadza się, że chce nauczyć się tej umiejętności, oraz czy na pewno ta umiejętność pomoże w tym, co chce osiągnąć/zmienić.
- **Badanie korzyści:** dokładne badanie korzyści płynących z nowej umiejętności dla samego dziecka i dla innych osób – „co ja z tego będę mieć, że się nauczę tej nowej rzeczy? W czym mi to pomoże, co mi to ułatwi?”. Może być to np. fizyczny dowód, jak zjedzenie ciepłych ziemniaków po rozpaleniu ogniska.
- **Wymyślanie nazwy:** tworzenie ciekawej i atrakcyjnej nazwy dla nowej umiejętności – np. „Skupek” dla umiejętności skupiania się.
- **Wybór „pomocnika”:** dziecko wymyśla postać (z bajki, zwierzę, bohatera...), która symbolizuje wsparcie w nauce nowej umiejętności.
- **Odnajdywanie wsparcia i zasobów:** dziecko identyfikuje, kto lub co może mu pomóc w nauce. Tworzy to bezpieczne i interesujące ramy współpracy. W tym kroku można także pomóc dziecku odkryć, skąd wie, że może nauczyć się czegoś nowego, np. poprzez refleksję nad jego wcześniejszymi osiągnięciami lub obserwację świata przez lupkę, która pokazuje ukryte cechy i zasoby.
- **Szczegółowy opis umiejętności:** opis lub demonstracja dziecku, w jaki sposób nowa umiejętność będzie wyglądać. To pomaga skonkretyzować cel.
- **Szkolenie umiejętności:** uzgodnienie z dzieckiem, kiedy, gdzie i jak nowa umiejętność będzie trenowana. To jest etap faktycznej praktyki.
- **Przypomnienie:** uzgodnienie z dzieckiem, w jaki sposób chce przypominać sobie o nowej umiejętności.
- **Planowanie uroczystości/świętowanie:** ustalanie z dzieckiem i rodzicami, w jaki sposób będą świętować, gdy dziecko nauczy się nowej umiejętności – „jak będziemy wspólnie świętować?”. Można zrobić kolaż z rzeczy z natury, pokazujący, jak każdy chce świętować.

- **Wnoszenie do opinii publicznej:** od dziecka oczekuje się, że w odpowiedni sposób wniesie do opinii publicznej umiejętności, nad którymi pracuje. To może być podzielenie się sukcesem z rówieśnikami lub rodziną.
- **Uczenie innych tej umiejętności:** to zaawansowany krok, gdzie dziecko, które opanowało umiejętność, dzieli się nią z innymi, co dodatkowo wzmacnia jego pewność siebie i poczucie mistrzostwa.

4. Model BASIC Ph: wielowymiarowe wzmocnienie

Model BASIC Ph opisuje sześć kanałów, przez które możemy doświadczać świata i które możemy aktywować w celu radzenia sobie z wyzwaniami:

- **B (Beliefs): przekonania i wartości** – co myślimy o sobie, świecie, innych? Praca nad przekonaniami może zmienić perspektywę.
- **A (Affect): emocje** – zdolność do identyfikacji, wyrażania i zarządzania emocjami. Natura pomaga w ich samoregulacji.
- **S (Social): relacje społeczne** – zdolność do nawiązywania i utrzymywania wspierających relacji, komunikacji, współpracy.
- **I (Imagination): wyobraźnia** – kreatywne myślenie, znajdowanie nowych rozwiązań, przenoszenie się poza trudne "tu i teraz".
- **C (Cognition): procesy poznawcze** – uważna obserwacja, analiza, logiczne myślenie, dociekanie, szukanie różnic.
- **PH (Physiology): ciało i zmysły** – uważność na oddech, ruch, doznania zmysłowe, kontakt z ciałem, fizyczna aktywność, która rozładowuje napięcia psychiczne.



5. Model 4C odporności psychicznej

Model 4C wyróżnia cztery kluczowe filary odporności psychicznej:

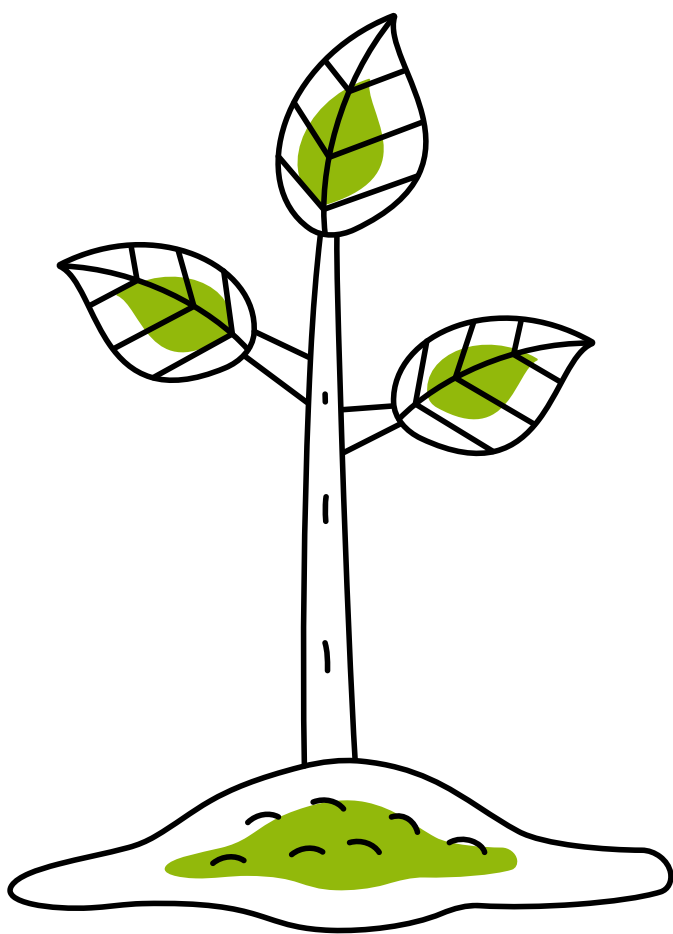
- **Challenge (wyzwanie):** postrzeganie trudności jako okazji do nauki i rozwoju, a nie jako przeszkód.
- **Commitment (zaangażowanie):** silne poczucie celu i wartości, które motywują do działania i wytrwałości. Zaangażowanie w naturę jest szczególnie skuteczne, ponieważ przyroda stawia realne, ale bezpieczne wyzwania.
- **Control (poczucie wpływu):** przekonanie, że mamy wpływ na swoje życie i możemy zmieniać jego kierunek, zamiast czuć się ofiarą.
- **Confidence (pewność siebie):** wiara we własne umiejętności i zdolność do radzenia sobie.

6. Kluczowe zasady pracy edukatora (zasady metodyki):

Jako edukatorzy, jesteście kluczowym narzędziem w procesie wspierania/ budowania odporności psychicznej u dzieci. Pamiętajcie o następujących zasadach:

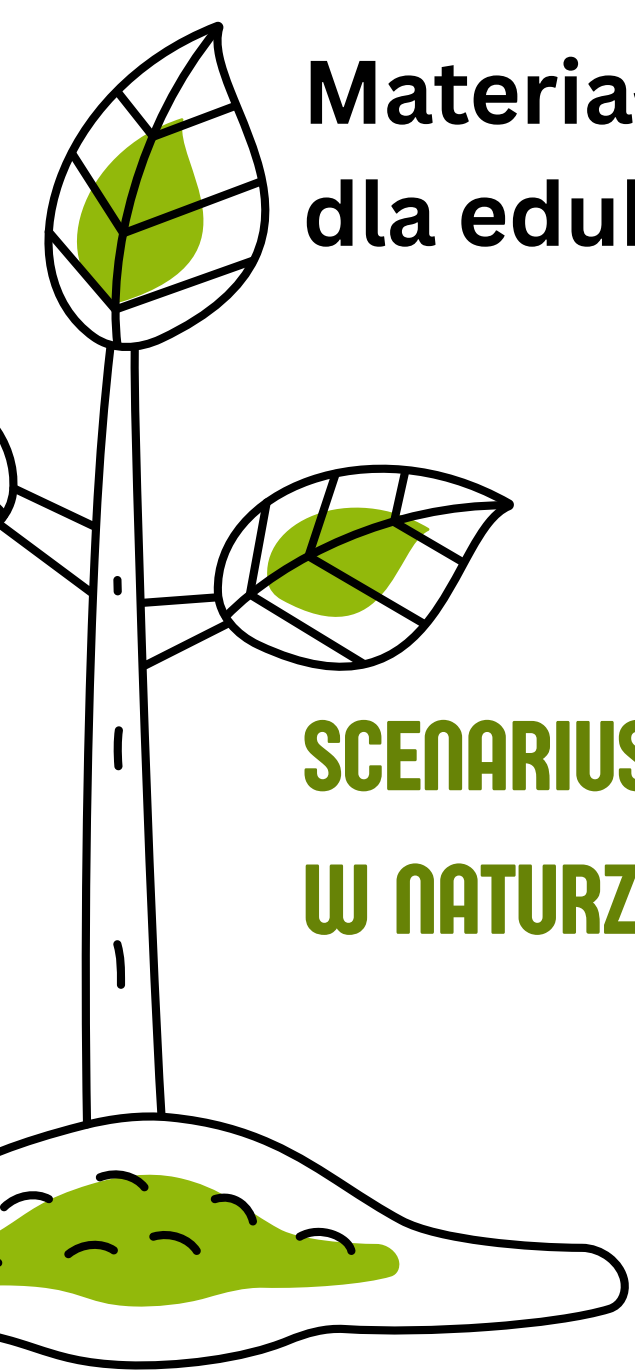
- **Bądź autentyczny i szanujący:** unikaj sarkazmu, złości, ale nie skąp pochwał i gratulacji.
- **"Nie mówię NIE, dopóki nie spróbuję":** promuj otwartość na nowe doświadczenia i elastyczność w myśleniu.
- **Zachęcaj do doceniania siebie i innych:** poproś dzieciaki, żeby obserwowały siebie i doceniały/chwałyły za coś konkretnego, co dziś zrobiły. Niech obserwują ludzi, z którymi pracują, aby móc skomplementować przynajmniej jedną osobę za coś, co dziś zrobiła, powiedziała.
- **Buduj kompetencje komunikacyjne:** celowo dziel uczestników na grupy tak, aby nie pracowali z osobami, z którymi spędzają dużo czasu na co dzień. Dzieciaki bardzo potrzebują grupy rówieśniczej do ćwiczenia zachowań społecznych i testowania ról. Nie pozwól na zamianę w grupach, chyba że wiesz, że ktoś ma zaburzenia lękowe lub inne wyjątkowe potrzeby.

- **Aktywne słuchanie i pytania:** aktywnie słuchaj i zadawaj pytania, które pomagają dzieciom samodzielnie rozwiązywać problem, nie dawaj gotowych rozwiązań. Pamiętaj o „nie wiedzeniu” i zaciekawieniu.
- **Język rozwiązań:** skupiaj się na tym, co jest inne, lepsze, co już działa, mniej na problemach na problemach.
- **Małe kroki:** zachęcaj do podejmowania najmniejszych, realistycznych działań.
- **Nie narzucaj swoich celów:** cel współnależy do uczestnika.
- **Stwarzaj kontekst wyboru:** pozwól uczestnikom wybierać spośród celów, dając im odpowiedzialność.





Materiał szkoleniowy dla edukatorów przyrody



SCENARIUSZE WARSZTATÓW W NATURZE (KAŻDY 2 GODZINY)

Na rozpoczęcie zajęć: opowieść wyciszająca

Wchodzisz do parku. Idziesz powoli leśną ścieżką, gdy nagle, tuż przed Tobą, na samym środku drogi... pojawia się zwierzę.

Zatrzymujesz się. Jakie to zwierzę patrzy na Ciebie?

Czy znasz je? Czy spotkałeś je kiedyś wcześniej, czy może pierwszy raz je widzisz?

Dziwisz się, że jest właśnie tutaj – w tym miejscu, o tej porze.

Zaciekawiony robisz kilka kroków w bok i powoli obchodzisz je dookoła.

Przyjrzyj mu się uważnie – jaki ma kolor futra, piór, łusek?

Jak wygląda jego ruch, jego oczy? Jaki dźwięk wydaje, jaki zapach ma jego ciało?

Czy to zwierzę istnieje naprawdę, czy może pochodzi z Twojej wyobraźni?

Zatrzymujesz się obok niego i czujesz... że ono coś Ci przypomina. Czy masz wrażenie, że znacie się od dawna?

Co Cię w nim zachwyca? Jakie cechy tego zwierzęcia podziwiasz?

Czy jest odważne, spokojne, szybkie, mądre, uważne?

Jaką jego umiejętność chciałbyś mieć sam?

Zwierzę siada. Ty również siadasz obok niego.

Oddychacie razem. Wdech nosem... zatrzymujesz oddech na krótką chwilę... i powoli wypuszczasz powietrze nosem.

Oddychacie tak razem – pięć razy – spokojnie i uważnie.

Po chwili zauważasz, że zwierzę nasłuchuje czegoś bardzo uważnie.

Zamykasz oczy i stajesz się tak samo uważny jak ono.

Co słyszysz? Jakie 5 dźwięków dociera do Twoich uszu?

Zwierzę kładzie się na ziemi, a Ty podążasz za nim.

Kładziesz się spokojnie na plecach lub na boku.

Co czujesz pod sobą? Jakie faktury, jaką temperaturę?

Czy czujesz mech, liście, ziemię, wiatr na skórze?

Jak czuje się Twoje ciało, gdy jesteś tak blisko natury?

A teraz, powoli... czujesz, jak zwierzę podnosi się.

Patrzy na Ciebie jeszcze raz – ciepło, spokojnie – i rusza dalej swoją drogą.

Ty również jesteś gotowy, by wrócić na swoją ścieżkę.

Powoli porusz palcami, przeciągnij się, otwórz oczy i rozejrzyj się wokół – wróciłeś.

Oddech pudełkowy - lub każdy inny wyciszający

Bezpieczne miejsce

Zanim zaczniecie, poproś, żeby każdy znalazł jedną rzecz z natury, którą może wziąć do ręki i jest dla niego przyjemna.

Chciałbym zaproponować Ci, abyśmy wprowadzili wyobrażenie bezpiecznego miejsca. To proste ćwiczenie, które pozwala poczuć się swobodniej i bezpieczniej. Jeśli pozwolisz, poprowadzę Cię przez to ćwiczenie, informując na bieżąco o kolejnych krokach.

Usiądź teraz wygodnie. Spróbuj w taki sposób, żeby głowa miała podparcie oraz żeby obie stopy dotykały podłogi, a nogi nie krzyżowały się. Łatwiej wyobrazić sobie bezpieczne miejsce, mając zamknięte oczy. Zobacz, czy to dla ciebie OK mieć zamknięte oczy przy mnie. (Daję chwilę na sprawdzenie). Jeśli osoba czuje się w porządku – przechodzimy dalej. Jeśli nie – proponuję skupienie wzroku na jakimś punkcie w przestrzeni.]

Gdy już siedzisz wygodnie z zamkniętymi oczami, skup się na tym miejscu w swoim ciele, gdzie najwyraźniej zauważasz swój oddech. Przez moment go poobserwuj. Bez przyspieszania czy spowalniania – niech ma swój naturalny rytm. Za chwilę poprowadzę cię dalej, ale teraz pozostań przy oddechu [Daję czas na kilka oddechów, zanim pójdę dalej.]

Gdy tak siedzisz i skupiasz się na oddechu, pomyśl o miejscu, które kojarzy ci się ze spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. To może być prawdziwe miejsce albo miejsce, które istnieje tylko w twojej wyobraźni. Daj sobie chwilę i powiedz mi, kiedy je znajdziesz. [Czekam na informację od osoby – jeśli mija minuta, a dana osoba nic nie mówi, pytam czy już jest. Jeśli nie ma – podpowiadam, wskazując na przestrzeń wokół nas].

Wyobraź sobie teraz, że jesteś w swoim bezpiecznym miejscu. Daj sobie chwilę na rozejrzenie się po nim. Nie opowiadaj mi, co widzisz – później o tym porozmawiamy. Teraz po prostu rozejrzyj się wokół oczami wyobraźni. Zobacz, co jest przed tobą... [10-15 sekund pauzy teraz i przy kolejnych instrukcjach] Co znajduje się bliżej ciebie, a co widzisz dalej... Zobacz, co jest po twoich bokach...



Za tobą czy nad twoją głową... Co znajduje się pod twoimi nogami. Gdy tak rozglądasz się po swoim bezpiecznym miejscu, zwróć też uwagę na dźwięki, jakie tam słyszysz. Daj sobie na to chwilę... Zwróć uwagę na dźwięki dobiegające z bliska... I z oddali... Czy twoje miejsce ma też swój charakterystyczny zapach? Sprawdź, czy czujesz tam jakieś zapachy... A może czujesz coś jeszcze? Uczucie ciepła czy chłodu? Doznania na twojej twarzy? Włosach? Dłoniach? Coś jeszcze innego? ... Gdy tak zanurzasz się w swoje bezpieczne miejsce – rozglądasz się wokół... Wstuchujesz się w dźwięki... Zwracasz uwagę na zapachy... I doznania z twojego ciała... Zwróć też uwagę na to, jak się tam czujesz... Na uczucie spokoju... Poczucie bezpieczeństwa... Daj sobie chwilę, koncentrując się na tych uczuciach... [Pauza 30 sekund]

Aby jeszcze bardziej poczuć swoje bezpieczne miejsce, rozejrzyj się wokół – może jest tam coś, na czym możesz położyć dłoń. Albo wziąć to do ręki? Zrób to... Zwróć uwagę na doznania z twojej dłoni... Czy to jest gładkie, czy może szorstkie? ... Miękkie? A może twarde? ... Ciepłe, czy chłodne? ... Zapamiętaj te doznania. To będzie nasza kotwica, która pozwoli ci łatwiej przywołać wyobrażenie twojego bezpiecznego miejsca.

A teraz znów wróć uwagą do tego miejsca w swoim ciele, gdzie najwyraźniej zauważasz swój oddech... Poobserwuj go przez chwilę [Pauza 30 sekund]. Daj sobie jeszcze chwilę na 2-3 głębsze oddechy i potem w swoim tempie otwórz oczy i wróć do mnie...

Skalowanie

Po wyciszeniu rozkładałam linie na ziemi i mówię, że to skala od 0 do 10. Proszę, żeby każdy ustawiła się na tej skali, gdzie czuje że jest pod kątem nadziei, że to spotkanie przyniesie mu coś dobrego, użytecznego? Dopytuję, a co możesz zrobić, żeby posunąć się np. z 2 do 2,5? Co by się musiało wydarzyć, żebyś na koniec spotkania uznał, że jesteś na 2,5 lub 3? Co Ty możesz zrobić?

Warsztat 1

Czas trwania: 2 godziny

Cel dla edukatorów (teoria):

Ten warsztat rozwija uważność sensoryczną (Cognition w modelu BASIC Ph) oraz zdolność do kwestionowania pierwszych, często powierzchownych, wrażeń. Poprzez skupienie się na szczegółach w skali mikro, dzieci uczą się, że "mapa nie jest terytorium", a rzeczywistość jest bardziej złożona i wielowymiarowa. Zauważanie szczegółów i różnic, które tworzą różnicę, pomaga w budowaniu zdolności do logicznego myślenia i analizy (Cognition) oraz w akceptacji, że "prawda zawsze jest złożona". Przeformułowanie negatywnych pierwszych wrażeń w coś bardziej złożonego i interesującego jest formą języka rozwiązań.

Materiały dla edukatorów: przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 min):

- Rozpoczynamy od krótkiego spaceru w ciszy, zwracając uwagę na to, co nas otacza. Pytamy: "Co widzicie, słyszycie, czujecie?".
- Wprowadzamy koncepcję "lupki uważności" – narzędzia, które pozwala dostrzec to, co niewidoczne na pierwszy rzut oka "Dziś będziemy detektywami natury, szukającymi ukrytych sekretów!".
- Podkreślamy, że każdy ma swoją "lupkę" w głowie – ciekawość i chęć poznania.

2. Lupka w akcji: makro do mikro (45 min):

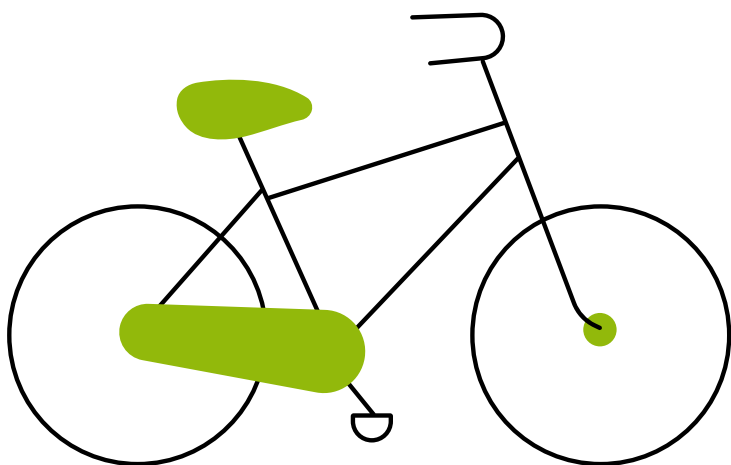
- Znajdźcie w naszym otoczeniu dwie rzeczy: jedną, która Was zachwyca (może to być piękny kwiat, kolorowy liść), i drugą, która może nie podoba Wam się zbyt lub wydaje się zwyczajna (np. sucha roślina, spróchniały kawałek drewna, kawałek kory).
- Najpierw przyjrzyjcie się tym rzeczom bez lupki – jak wyglądają, co o nich myślicie?
- Teraz weźcie lupki! Obejrzyjcie te same rzeczy. Co jest inaczej? Co Was najbardziej zaskoczyło? Jakie drobne szczegóły, faktury, kolory lub kształty ujawniają się, których wcześniej nie dostrzeżliście?
- Czy to, co początkowo Wam się nie podobało, teraz, widziane z bliska, staje się bardziej interesujące lub bardziej skomplikowane? Może odkrywacie w tym ukrytą siłę lub historię, której nie dało się zobaczyć z daleka?

3. Lupka na siebie i Innych (45 min):

- Teraz odłóżcie lupki. Wyobraźcie sobie, że możecie użyć takiej 'lupki uważności' do patrzenia na ludzi i na siebie samych. To jest jak poszukiwanie zasobów i wyjątków – tych momentów, w których coś idzie dobrze, albo tych ukrytych cech, które budują odporność psychiczną. Nie wszystko o każdym widać na pierwszy rzut oka. Czasami to, co z daleka wydaje się problemem, z bliska, pod lupą zrozumienia i empatii, okazuje się inaczej postrzeganą rzeczywistością."
- Co w sobie odkrylibyście, gdybyście przyjrzeni się sobie bardzo, bardzo dokładnie, poza tym, co widać na pierwszy rzut oka?
- A co z innymi ludźmi? Czy myślicie, że oni też mają w sobie takie 'ukryte struktury', których nie widać od razu, tak jak w tej suchej roślinie, która pod lupką okazała się fascynująca?

4. Podsumowanie i dzielenie się (15 min):

- Zbieramy się w kręgu, aby podzielić się odkryciami.



Pytania do refleksji z dziećmi:

- Która rzecz najbardziej zmieniła się w Waszych oczach po obejrzeniu jej przez lupkę? Co to było i co wtedy poczuliście?
- Gdy patrzyliście/aście na suchą roślinę lub kawałek kory przez lupkę, co Was zaskoczyło? Czy widzicie, że ludzie też mają w sobie takie 'ukryte struktury', których nie widać od razu?
- Czy to, co zobaczyłeś/aś pod lupką, zmieniło Twoje pierwsze wrażenie o tym przedmiocie? Jak myślisz, czy podobnie jest z ludźmi – czy nasze pierwsze wrażenie zawsze oddaje to, kim są naprawdę?
- Czy potrafisz sobie wyobrazić, że ktoś, kto wydaje się 'szorstki jak kora drzewa', może mieć w sobie 'delikatne włókienka' lub 'ciekawe wzory'? Jakie to mogłyby być 'włókienka' w ludziach? (np. dobroć, cierpliwość, kreatywność)
- Gdybyś znalazł/a coś pięknego w tej 'niepozornej' rzeczy pod lupką, opowiedziałbyś/opowiedziałabyś o tym innym? Jak myślisz, co by się stało, gdybyśmy tak samo szukali i mówili o tym, co nas zachwyca w innych ludziach, nawet jeśli tego od razu nie widać?
- "Kiedy używasz lupki, zaczynasz dowiadywać się czegoś nowego, czego wcześniej nie wiedziałeś/aś. Jak myślisz, czy to dobrze, żebyśmy, poznając innych, mówili sobie: 'Jeszcze wszystkiego o tej osobie nie wiem, więc będę uważnie słuchać i patrzeć, jakby przez lupkę?'"
- Ile czasu trzeba było, żeby lupka pokazała Wam te wszystkie szczegóły? Czy myślicie, że poznawanie ludzi też wymaga czasu i cierpliwości, żeby zobaczyć ich prawdziwą złożoność?
- Jakiej 'lupki' używasz, żeby lepiej poznać siebie samego/samą? Co pod nią odkrywasz, co Cię zaskakuje w Tobie?

Warsztat 2

Drzewo zaufania: ślepa podróż po lesie

Czas trwania: 2 godziny

Cel dla edukatorów (teoria):

To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie relacji społecznych (Social w modelu BASIC Ph), budowanie zaufania w grupie oraz rozwijanie uważności sensorycznej (Ph, Cognition w BASIC Ph) poza zmysłem wzroku. Uczestnicy doświadczą, jak percepcja zmienia się, gdy ograniczymy jeden zmysł, zmuszając do aktywnego poszukiwania informacji innymi kanałami. Jest to doskonała okazja do refleksji nad przekonaniami (Beliefs w BASIC Ph) na temat własnych możliwości i wiary w innych, a także nad tym, jak "odnajdywać się w relacjach". Ćwiczenie promuje swobodę wyboru i działania.

Materiały dla edukatorów:

- Maski na oczy (jedna na osobę)
- Plandeka do siedzenia w kręgu

Przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie i rozgrzewka – drzewo bazowe (20 min):

- Podzielcie się na pary. Każda osoba w parze wybiera swoje 'drzewo bazowe' – drzewo, które ją do siebie przyciąga. Poświęćcie 5 minut na dokładne poznanie go bez maski. Dotknijcie kory, powąchajcie, poczujcie jego fakturę i temperaturę. Zapamiętajcie jego unikalne cechy. To jest Wasze 'drzewo zaufania'.
- Gdy obie osoby mają swoje drzewa, wskażcie je sobie nawzajem, aby partner wiedział, które drzewo wybraliście.

2. Ślepa podróż – odkrywanie drzewa (45 min na osobę, łącznie 1,5h dla pary):

- Jedna osoba zakłada maskę na oczy. Druga osoba zostaje przewodnikiem.
- Przewodnik delikatnie i uważnie prowadzi partnera (z zamkniętymi oczami) do 3-5 różnych drzew w okolicy (wliczając w to jego własne 'drzewo bazowe'), pozwalając mu na dokładne poznanie każdego z nich poprzez dotyk, węch, a ewentualnie smak. Przewodnik nie mówi, które drzewo jest które. Upewnijcie się, że każda osoba z maską ma możliwość zbadania każdego drzewa równie dokładnie.
- Po dotknięciu wszystkich drzew, przewodnik prowadzi osobę z maską z powrotem na miejsce startu.
- Odgadywanie: Osoba z zamkniętymi oczami, bazując wyłącznie na swoich odczuciach, próbuje odgadnąć, które z dotykanych drzew jest jej 'drzewem bazowym' (czyli tym, które wybrała na początku).
- Następnie zdejmuje maskę i weryfikuje swoje przypuszczenia. Porozmawiajcie krótko w parze o swoich odczuciach.
- Zamiana ról: Zamieńcie się rolami i powtórzcie całe ćwiczenie.

3. Podsumowanie i dzielenie się (15 min):

- Zbieramy się w kręgu do refleksji.

Pytania do refleksji z dziećmi:

- Kiedy mieliście zamknięte oczy, jakie różnice między drzewami udało Wam się dostrzec? Co było dla Was najbardziej pomocne – dotyk, zapach, a może subtelny smak?
- Czy zaskoczyło Was, ile informacji umyka nam na co dzień, gdy polegamy wyłącznie na wzroku? Jak to doświadczenie poszerza Wasze 'mapy' świata i rozumienie tego, co jest 'rzeczywiste'? Pamiętajcie, że 'mapa nie jest terytorium' – to, co widzimy, to tylko jedna z interpretacji.
- Czy Wasze pierwotne wyobrażenie o Waszym drzewie, stworzone głównie wzrokiem, zgadzało się z tym, co 'poczułeś/aś' pod maską, czy odkryliście nowe, ukryte cechy?

- Co czułeś/aś, kiedy byłeś/aś prowadzony/a z zamkniętymi oczami? Jak zmieniało się Twoje poczucie wpływu nad sytuacją? Czy czułeś/aś się bardziej 'ofiara' okoliczności, czy raczej 'strategiem', który świadomie wybrał zaufanie?
- Jak ważna w tym ćwiczeniu było zaufanie do osoby, która Cię prowadziła? Co sprawiło, że mogłeś/aś jej zaufać? Co Twój partner robił/a, żeby to zaufanie budować?
- Jak to jest, kiedy musisz oddać kontrolę drugiej osobie? Czy odkryłeś/aś w sobie nowe zasoby w tej sytuacji, na przykład cierpliwość, otwartość na prowadzenie, czy po prostu odwagę by spróbować?
- Kiedy patrzyłeś/aś na drzewa bez wzroku, czy odkryłeś/aś w nich coś, czego nie zauważyłeś/aś, patrząc na nie normalnie? Jakie ukryte piękno lub złożoność się ujawniły w tych, które z daleka mogły wydawać się 'zwykłe'?
- Czy potrafisz sobie wyobrazić, że podobnie jest z ludźmi – na przykład z Tobą samym, lub z kimś, kogo znasz? Że tak jak te drzewa, mamy w sobie ukryte cechy, zasoby lub 'drobne włókienka' i 'ciekawe wzory', których nie widać od razu, a które odkrywamy dopiero po bliższym poznaniu, 'pod lupką' uważności i zaufania?
- Czy zdarzyło Ci się pomylić drzewo? Co to mówi o pierwszym wrażeniu i o tym, że nie wszystko o każdym widać na pierwszy rzut oka?
- Jaką umiejętność wynosisz z tego ćwiczenia (np. uważność, zaufanie, ciekawość, cierpliwość)? Jak chciałbyś/chciałabyś ją rozwijać w sobie dalej?
- Co z tego doświadczenia możesz pochwalić w sobie lub w swoim partnerze? Może odwagę, otwartość, cierpliwość, umiejętność prowadzenia, czy uważnego słuchania?
- Czy czułeś/aś jakieś emocje podczas 'ślepej podróży' (np. lęk, ekscytacja, spokój, zaufanie)? Jak sobie z nimi radziłeś/aś, kiedy nie mogłeś/aś polegać na wzroku?
- Gdybyście mieli powtórzyć to ćwiczenie, co byście zmienili, aby było jeszcze bardziej pouczające lub przyjemne?" (To jest pytanie o preferowaną przyszłość i małe kroki, które pacjent może samodzielnie wykonać).

Warsztat 3

Skarby natury: moje supermoce

Czas trwania: 2 godziny

Cel dla edukatorów (teoria):

Warsztat koncentruje się na identyfikacji i wzmacnianiu wewnętrznych zasobów i kompetencji uczestników. Czerpiąc z filozofii Kids' Skills, przekształcamy postrzegane problemy w umiejętności, a następnie symbolicznie je "materializujemy" poprzez obiekty z natury. Jest to forma komplementowania, która buduje pewność siebie (Confidence w modelu 4C) i pozwala dzieciom dostrzec swoje mocne strony. Ćwiczenie angażuje wyobraźnię (Imagination w modelu BASIC Ph) do tworzenia symbolicznych reprezentacji, co ułatwia "przeniesienie się" poza tu i teraz i znalezienie kreatywnych rozwiązań. Dodatkowo, kontakt z naturą jest źródłem inspiracji i wsparcia, pozbawionym presji ocen i rywalizacji. Układanie mandali wspiera współpracę (Social w BASIC Ph).

Materiały dla edukatorów:

- Małe płócienne woreczki lub pojemniczki na zebrane skarby
- Duży arkusz papieru lub kawałek materiału do stworzenia "mapy supermocy"
- Dodatkowe rzeczy z natury (szyszki, kamienie, liście, patyki) jako "pomocniki" lub dla inspiracji

Przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie: co już potrafisz? (15 min):

- Rozpoczynamy od krótkiej rozmowy o tym, co dzieci lubią robić, w czym czują się dobre. Czy macie w sobie jakieś 'supermoce' albo umiejętności, które pomagają Wam w życiu?
- Wprowadzamy ideę, że każdy ma w sobie wiele zasobów i talentów, a natura może nam pomóc je odkryć.

2. Poszukiwanie skarbów mocy (45 min):

- Teraz rozejrzyjcie się w naturze. Znajdźcie 3-5 przedmiotów (np. kamień, piórko, liść, patyk, szyszkę), które symbolizują jakąś Twoją umiejętność, mocną stronę, cechę, którą w sobie lubisz lub którą chciałbyś mieć.
- Może to być 'kamień cierpliwości', 'piórko lekkości', 'mocny patyk odwagi'. Pamiętaj, że to Ty nadajesz im znaczenie – użyj swojej wyobraźni!"
- Zachęcamy do eksploracji i zbierania "skarbów" do woreczków.

3. Dzielenie się i wzmacnianie (45 min):

- Zbieramy się w kręgu. Każdy prezentuje swój "skarb mocy" i opowiada, jaką umiejętność lub cechę on symbolizuje. Każdy wybiera jeden, najważniejszy skarb mocy.
- Komplementowanie: Po każdej prezentacji zachęcamy pozostałych uczestników do wyrażenia komplementów – co podziwiają w tym, co powiedziała dana osoba, jaką siłę w niej dostrzegają. Pamiętajcie, że pochwały i uznanie za dobrą pracę są bardzo ważne!
- Z wybranych skarbów układamy wspólnie mandalę. Dzieci mogą jeszcze poprosić inne dzieci, żeby dołożyły skarby, które innym wydają się ważne i potrzebne. Wspólnie tworzą mandalę mocy.

4. Podsumowanie (15 min):

- Co poczułeś, opowiadając o swoich supermocach i słuchając komplementów? Czy miało to jakieś znaczenie dla Ciebie?
- Czy widzisz, że tak jak te skarby, każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego, nawet jeśli nie zawsze to widać na pierwszy rzut oka?
- Pamiętaj, że te 'supermoce' są zawsze z Tobą i możesz z nich korzystać, kiedy tylko potrzebujesz.

Pytania do refleksji z dziećmi:

- Który 'skarb mocy' najbardziej Cię zaskoczył w sobie lub u kogoś innego?
- Jakie uczucia towarzyszyły Ci, kiedy inni mówili o Twoich mocnych stronach? Czy łatwo było to przyjąć?
- Jak możesz przypominać sobie o tych 'supermocach' w codziennym życiu?
- Gdybyś miał nauczyć kogoś swojej 'supermocy', jak byś to zrobili? Jak byś nazwał tę umiejętność?

Warsztat 4

Ogień zaufania i moje ukryte siły

Czas trwania: 2 godziny

Cel dla edukatorów (teoria):

Ten warsztat łączy w sobie aktywności, które wzmacniają **odporność psychiczną** poprzez aktywację różnych kanałów modelu BASIC Ph (szczególnie **Physiology, Social, Imagination, Beliefs**) oraz filarów modelu **4C (Challenge, Confidence, Commitment)**. Uczestnicy doświadczą, jak **kontakt z naturą ma udowodniony naukowo pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne**, oferując **fizyczne i psychiczne wyzwania, które są bezpieczne i pozbawione presji ocen i rywalizacji**.

- **Lina ślepców** intensyfikuje **uważność sensoryczną (Physiology, Cognition w BASIC Ph)** oraz buduje **zaufanie (afiliację) i współodpowiedzialność (Social w BASIC Ph)** w parze, ucząc **radzenia sobie poprzez działanie z innymi** i akceptowania wsparcia. Instrukcje słowne bez dotykania wzmacniają odpowiedzialność i komunikację werbalną. Refleksja nad tym, co pomogło w odnalezieniu drogi, wzmacnia poczucie wpływu (**Control w 4C**) i świadomość własnych zasobów.
- **Rozpalanie ognia krzesiwem** to bezpośrednie **wyzwanie (Challenge w 4C)**, które rozwija **wytrwałość** oraz **pewność siebie (Confidence w 4C)**, pokazując, że **"wiem, że mogę próbować"**. Praca w parach wzmacnia **relacje społeczne (Social w BASIC Ph)** i uczy **współpracy**, a **fizyczny dowód sukcesu** (pieczenie pianek) jest namacalnym potwierdzeniem nauki nowej umiejętności.
- **Praca z gliną** angażuje **wyobraźnię (Imagination w BASIC Ph)**, pozwalając na symboliczne wyrażenie **mocnych stron i zasobów**. Jest to forma **komplementowania** i wzmacniania pozytywnego **poczucia siebie**, przekształcająca problemy w umiejętności (zgodnie z Kids' Skills).

Materiały dla edukatorów:

- Krzesiwa (jedno na parę)
- Pianki marshmallow
- Głina modelarska (kawałek na osobę)
- Długa, wytrzymała lina (ok. 10-15 m)
- Maski na oczy (jedna na osobę)
- Plandeka do siedzenia

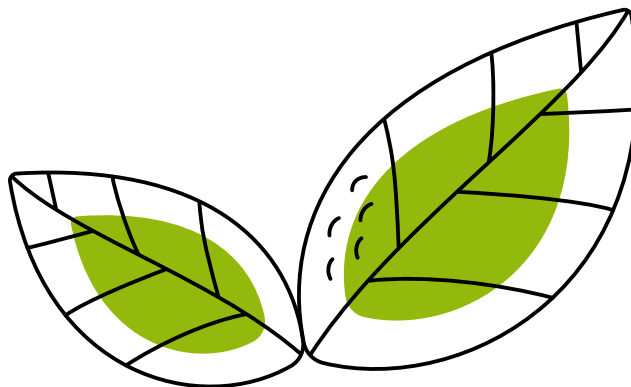
Przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie i rozgrzewka: "moja gotowość do wyprawy" (15 min):

- Rozpoczynamy od krótkiego kręgu i podzielenia się na pary.
- "Dziś wyruszamy na wyprawę w głąb natury. Będziemy potrzebować odwagi, uważności i zaufania. Na początek pomyślcie: co Wam pomoże przejść tę wyprawę? Jakie umiejętności lub zasoby macie w sobie? Wypiszcie 10 takich umiejętności lub zasobów."
- Każda osoba dzieli się jedną taką cechą lub umiejętnością.

2. Lina zaufania: ślepa podróż po lesie (45 min):

- Rozłóżcie linę, tak żeby trasa była dość wymagająca i dość długa lub poproś dzieci podzielone w pary/grupy, żeby rozłożyły linę pomiędzy drzewami, tworząc krętą ścieżkę. Lina może być rozłożona w dowolny sposób, ale tak, aby była bezpieczna.
- Jedna osoba z pary zakłada maskę na oczy. Druga osoba, jako przewodnik, będzie dbać o bezpieczeństwo i prowadzić partnera, instruując go tylko słownie bez dotykania jak bezpiecznie przejść wzdłuż rozłożonej liny. Pamiętajcie o delikatnym i uważnym prowadzeniu. Osoba z maską polega na dotyku stóp, dłoni i na głosie przewodnika.
- Po przejściu całej trasy, zamieniacie się rolami. Po zamianie ról i przejściu obu osób.



3. Ogień wytrwałości: rozpalanie ogniska i supermocne pianki (45 min):

- Teraz Wasze wyzwanie! W parach będziecie próbować rozpać ognisko krzesiwem. Pamiętajcie o przygotowaniu odpowiedniej rozpaćki: nastruganiu wiórek, małych patyczków, suchej kory, większych patyków, zbatonowaniu drewna – robimy instruktaż.
- Waszym celem jest, aby ognisko utrzymało się przez 5 minut. Gdy się uda, upieczcie na nim pianki!
- Jeżeli nie utrzymacie ognia przez 5 minut, upieczcie pianki u osób, które mają ognisko.
- Edukator demonstruje bezpieczne użycie krzesiwa i zasady bezpieczeństwa pożarowego. Dzieci pracują w parach. Edukatorzy wspierają, ale nie wykonują zadań za nich. Podkreślamy wytrwałość i współpracę, zmianę realizacji zadania.
- Po rozpaleniu ogniska i upieczeniu pianek, wszyscy wspólnie gasimy ogniska.

4. Głina i moje supermocne cechy (30 min):

- Niech każdy weźmie kawałek gliny. Pomyślcie o tym, co jest w Was supermocne, co Wam w życiu pomaga, albo co świetnie Wam wychodzi. Może to być cecha, która pomogła Wam we wcześniejszym zadaniu, np. w rozpalaniu ognia, albo coś, co odkryliście w sobie wcześniej.
- Wylepcie z gliny symbol tej Waszej mocnej strony. Możecie wykleić go na pniu wybranego drzewa, albo uformować w dłoniach. Użyjcie swojej wyobraźni! Skorzystajcie też z darów natury.
- Zachęcamy do tworzenia różnorodnych symboli.

5. Podsumowanie i dzielenie się (15 min):

- Zbieramy się w kręgu, aby podzielić się doświadczeniami.

Pytania do refleksji z dziećmi:

Po wiczeniu "Lina zaufania":

- Kiedy mieliście zamknięte oczy, co pomogło Wam czuć się bezpiecznie i iść do przodu? Jakich zmysłów używaliście najmocniej?
- Co musiał robić Twój przewodnik, żebyś mu zaufała/a? A co Ty robiłaś/aś, żeby budować zaufanie w sobie?
- Czy zaskoczyło Cię, ile można odkryć, kiedy nie patrzymy oczami? Co to mówi o poznawaniu innych ludzi?"
- Jak to ćwiczenie wpłynęło na Twoje zaufanie do natury, siebie lub innych? Czy coś się wzmocniło, a może pokazało inne, możliwe spojrzenie?

Po ćwiczeniu "Ogień wytrwałości":

- Co było największym wyzwaniem przy rozpalaniu ognia? Co pomogło Ci nie poddawać się (wytrwałość)?
- W jaki sposób współpraca w parze pomogła Ci osiągnąć cel? Czego nauczyłeś się o sobie?
- Co poczułeś, kiedy ogień zapłonął i się upiekleś pianki?
- Jakie zasoby (np. cierpliwość, umiejętność planowania, precyzja) okazały się kluczowe w tym zadaniu?

Po ćwiczeniu "Glina i moje supermocne cechy":

- Jaką mocną stroną (zasób) symbolizuje Twoja gliniana rzeźba? Jak możesz wykorzystać swoje 'gliniane supermoce', kiedy napotkasz trudność w życiu? Czy możesz sobie przypominać o nich?
- Jakie to uczucie, kiedy tworzysz coś, co reprezentuje Twoją siłę?
- "Czy to ćwiczenie pomogło Ci dostrzec, że każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego i cennego (komplementowanie)?

Warsztat 5

Bajkowa wyprawa

Czas trwania: 2 godziny

Co będzie potrzebne:

- plandeki
- liny
- noże

Przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie: wyobrażenia w działaniu (15 min):

Wyruszcie na 10/20/30-minutowy spacer. Przed wyruszeniem, każdy uczestnik wyobraża sobie, że jest postacią z opowieści (np. odkrywcą, wróżką, starożytnym wojownikiem), a las to magiczna kraina.

Podczas spaceru uczestnicy szukają „znaków” – nietypowych kształtów drzew, kamieni, cieni – które pasują do ich bajkowej opowieści.

Pytania do dyskusji:

- „Co najbardziej zaskoczyło Was podczas bajkowej wyprawy? Co nowego odkryliście?”
- „Jakie kreatywne pomysły przyszły Wam do głowy? Czy to pomogło oderwać się od codziennych zmartwień?”

2. Medytacja w ruchu/krok lisa (5 min):

Poproś dzieci, żeby przez 3 minuty spróbowały iść „kokiem lisa” – tak cicho przez las, by nie wydawać zbędnych odgłosów. To wymaga skupienia i uważności na ciele i otoczeniu.

Można też przez 3 minuty iść na boso, zwracając uwagę na to, jak inaczej kładzie się bose stopy na ziemi.

3. Pokoje zmysłów: moje leśne schronienie - las jako twój dom (15 min):

Wyobraźcie sobie, że las jest jak wielki dom, pełen różnych pokoi. Każdy pokój ma inny zapach, dźwięk, teksturę. Dziś poszukamy w nim Waszych własnych, specjalnych pokoi zmysłów.

Podkreślamy, że w tym domu nie ma ocen ani presji – można się po prostu cieszyć chwilą i niczego nie osiągać.

4. Odkrywanie pokoi zmysłów (45 min):

- Idąc powoli leśnym szlakiem, zwracajcie uwagę na to, kiedy przekraczacie niewidzialne granice między kolejnymi wrażeniami. Może nagle usłyszycie szmer strumienia, poczujecie inny zapach, zauważycie inną roślinność – to może być wejście do nowego 'pokoju'.
- Oznaczcie od trzech do pięciu takich 'pokojów' za pomocą małego kamienia lub patyka. W każdym z nich spędźcie chwilę, skupiając się na wszystkich zmysłach. Co czujecie, słyszycie, widzicie, wążacie, a może nawet smakujecie (jeśli to bezpieczne)?
- Zastanówcie się, jak byście nazwali ten pokój (np. 'Sala Tańca Wrózek', 'Czytelnia Liści'). Jakie meble by się w nim znajdowały? (leżąca kłoda to kanapa, kamień to stół).

5. Mój własny pokój schronienia (45 min):

- Teraz, po poznaniu kilku 'pokojów', poszukajcie tego jednego, najodpowiedniejszego dla siebie – takiego, w którym czujecie się najbardziej bezpiecznie, spokojnie i szczęśliwie.
- Podział na grupy - najlepiej im mniejsze tym lepsze
- Za pomocą plandeki, noża i liny zbudujcie swoje schronienie
- Teraz jest czas na prezentację typów schronień, bezpieczne używanie noża
- W grupach dzieciaki budują schronienia.
- Wejdźcie do swojego wybranego pokoju. Usiądźcie lub połóżcie się. Poczujcie jego 'ściany'. Pozwólcie sobie na korzystanie z wyobraźni, jakbyście byli dzieckiem. Cieszcie się tym miejscem
- Rozdaję karty z pytaniami i proszę, żeby każdy odpowiedział na przynajmniej 5 pytań.

6. Podsumowanie i dzielenie się (15 min):

- Co czuliście w swoich 'pokojach zmysłów'? Czy odkryliście coś nowego o sobie lub o naturze?
- Czy było Wam tam przyjemnie, a może czuliście się bezpiecznie?
- Czy Wasz pokój zmysłów podarował Wam coś, co wydaje się mieć związek z Waszym obecnym życiem? Jak to uczucie mieć takie bezpieczne miejsce, do którego zawsze możecie wrócić w myślach?

Pytania do refleksji z dziećmi:

- Który ze zmysłów (węch, słuch, dotyk) był dla Ciebie najważniejszy podczas odkrywania pokoi? Dlaczego?
- Co dało Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju w Twoim 'pokoju'? Czy czułeś/aś, że natura Cię wspiera?
- Jak możesz wykorzystać to doświadczenie w codziennym życiu? Czy możesz 'wrócić' do swojego leśnego pokoju w myślach, kiedy poczujesz się niespokojny/a lub smutny/a?
- Co to znaczy 'nie osiągać niczego' w takim miejscu? Jakie to uczucie po prostu być i cieszyć się chwilą?



Warsztat 6

List do przyszłości: moja droga do celu

Czas trwania: 2 godziny

Cel dla edukatorów (teoria):

Ten warsztat wykorzystuje technikę "listów" oraz **"projektowania na przyszłość"**, aby pomóc dzieciom w formułowaniu **preferowanej przyszłości** i wyznaczaniu **małych, realnych celów**. Pisanie listu do siebie w przyszłości angażuje **wyobraźnię (Imagination w modelu BASIC Ph)** i pomaga w konkretyzacji aspiracji, podobnie jak "pytanie o cud", które przenosi pacjenta w przyszłość wolną od problemów. Ćwiczenie wzmacnia **nadzieję i motywację** do zmian, uświadamiając, że proces **"ozdrowiania" już się zaczął**. Dodatkowo, refleksja nad wsparciem (zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym) buduje **zaangażowanie (Commitment w modelu 4C)** i pokazuje, że cel jest wspólnym wysiłkiem.

Materiały dla edukatorów:

- Papier listowy (lub ozdobny papier), koperty
- Długopisy/kredki
- Materiały plastyczne z natury (liście, patyki, kamyczki) do ozdabiania listów/kopert
- Miejsce do bezpiecznego przechowania listów (np. "kapsuła czasu" lub pudełko)
- Przykładowy list (do siebie po zakończeniu roku szkolnego) jako inspiracja

Przebieg warsztatu dla dzieci (praktyka):

1. Wprowadzenie: wyobrażenia w działaniu (15 min):

- "Wyobraźcie sobie, że spotykamy się za rok, po zakończeniu roku szkolnego (lub jakiegoś ważnego dla Ciebie wydarzenia). Wszystko potoczyło się tak, jak chciałeś. Jesteś dumny z tego, co osiągnąłeś."
- "Dziś napiszesz do siebie list – do przyszłego mnie, który już osiągnął swoje cele. W tym liście opiszesz, jak ten rok przebiegł, co Cię wspierało i co/kto pomogło zakończyć go tak, jak chciałeś."

2. Mapowanie przyszłości i zasobów (45 min):

- Zachęcamy dzieci do zastanowienia się, zgodnie z **idea preferowanej przyszłości i poszukiwania zasobów**:
 - "Co takiego wydarzyło się, że wszystko poszło po Twojej myśli?"
 - "Co robiłeś inaczej? Jakie nowe umiejętności zdobyłeś?"
 - "Kto Cię wspierał? Jakie osoby, zwierzęta, miejsca w naturze, a może Twoje własne supermoce (z poprzedniego warsztatu) okazały się pomocne?"
 - "Jakie małe kroki doprowadziły Cię do sukcesu?"

3. Pisanie listu (45 min):

- "Napisz swój list do siebie w przyszłości. Nie martw się o perfekcję, po prostu pisz to, co przychodzi Ci do głowy. Skup się na szczegółach – im dokładniej opiszesz tę 'cudowną' przyszłość, tym łatwiej będzie ją sobie wyobrazić!"
- Możemy również zachęcić do ozdobienia listów i kopert elementami z natury.
- Gotowe listy wkładamy do kopert. Możemy je wspólnie schować w "kapsule czasu" lub umówić się na otwarcie za rok.

4. Podsumowanie i nadzieja (15 min):

- "Co czuliście, pisząc o swojej 'cudownej' przyszłości? Jakie to uczucie mieć taką nadzieję?"
- "Czy czujecie, że już teraz możecie podjąć jakieś małe kroki, aby zbliżyć się do tej przyszłości?"

Pytania do refleksji z dziećmi:

- "Jaka była najciekawsza rzecz, którą 'już' zrobiłeś w swoim liście do przyszłości?"
- "Kto lub co okazało się największym wsparciem w Twojej historii?"
- "Na skali nadziei od 0 do 10, gdzie 0 to 'brak nadziei', a 10 to 'całkowita pewność sukcesu', gdzie jesteś teraz po napisaniu listu? Co sprawia, że jesteś na tej pozycji?"
- "Czego nauczyło Cię to ćwiczenie o wyznaczaniu celów i o tym, że nawet małe zmiany mogą prowadzić do wielkich sukcesów?"
- "Pamiętacie pytanie o cud? W jaki sposób Twój list jest jak odpowiedź na to pytanie? Co jest w nim 'cudownego'?"

Drodzy Edukatorzy,

Dotarliśmy do końca naszej podróży przez materiały szkoleniowe, które mają na celu wzmocnienie odporności psychicznej dzieci i młodzieży poprzez głęboki kontakt z naturą. Mamy nadzieję, że ten e-book stał się dla Was nie tylko źródłem wiedzy, ale przede wszystkim inspiracją do twórczego i świadomego działania w terenie.

Podsumowując kluczowe idee, które przewijały się przez wszystkie warsztaty i teoretyczne wprowadzenia:

- **Natura jako potężny sojusznik:** Przypominamy, że środowisko naturalne – las, park, a nawet miejski skwer – to nie tylko tło dla naszych zajęć, ale **aktywny uczestnik procesu**. Kontakt z zielenią został naukowo udowodniony jako **kluczowy czynnik w redukcji stresu, zwiększaniu koncentracji, poprawie funkcji poznawczych oraz zmniejszaniu objawów depresji i lęku**. Stwarza on bezpieczną przestrzeń do mierzenia się z realnymi wyzwaniami fizycznymi i psychicznymi, wolnymi od presji ocen i rywalizacji. To w niej dzieci i młodzież mogą budować poczucie sprawczości i mistrzostwa, odkrywając swoje "supermoce".
- **Kids' Skills i TSR: synergia dla rozwoju:** Przyjęte przez nas metody, **Kids' Skills i terapia skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR)**, stanowią komplementarne i wysoce efektywne podejścia. Kids' Skills umożliwia **przekształcanie problemów w konkretne, możliwe do nauczenia umiejętności** (np. „umiejętność zasypiania w czasie burzy” zamiast „boję się burzy”), prowadząc przez proces od nazwania umiejętności, przez odkrywanie korzyści i wsparcia, aż po trenowanie i świętowanie jej opanowania. TSR natomiast dostarcza ram do **koncentrowania się na rozwiązaniach, a nie problemach**. Poprzez **język rozwiązań, poszukiwanie wyjątków, pytania o preferowaną przyszłość** ("pytanie o cud") oraz **skale i małe kroki**, wspieramy uczestników w dostrzeganiu ich własnych zasobów i kompetencji. Każdy mały sukces, każdy dostrzeżony postęp jest celebrowany, wzmacniając poczucie wartości i motywacji.



Wasza rola jako Edukatorów jest nieoceniona i kluczowa. Jesteście przewodnikami, którzy tworzą bezpieczną przestrzeń do rozwoju, pomagając dzieciom i młodzieży rozwijać m.in. **samoregulację, poczucie sprawczości, kompetencje społeczne oraz więź z opiekunem i wsparcie ze środowiska.**

Pamiętajcie, aby zawsze:

- **Być autentycznymi i szanującymi**, hojnie udzielając **pochwał i gratulacji** za konkretne działania i wysiłki. Zauważanie i docenianie wkładu w funkcjonowanie grupy jest niezwykle cenne.
- **Aktywnie słuchać i zadawać pytania**, które pomagają dzieciom samodzielnie odkrywać rozwiązania, zamiast dawać gotowe instrukcje. Przyjmijcie postawę "**nie wiedzenia**" i **zaciekawienia**, szanując uczestnika jako eksperta swojego własnego życia.
- **Stwarzać kontekst wyboru i promować "małe kroki"**, uświadamiając, że każda, nawet najdrobniejsza zmiana, jest istotna i prowadzi do większych postępów.
- **Wzmacniać poczucie sprawczości i pewności siebie**, zachęcając do doceniania siebie i innych, szukania "**ukrytych cech**" i "**drobnych włókienek**" odporności. Promujcie postawę "nie mówię NIE, dopóki nie spróbuję".

Pamiętajcie, że **odporność psychiczna to nie brak trudnych emocji, lecz zdolność do powrotu do równowagi po stresie.** Wasze działania, oparte na tych metodach i świadomie angażujące naturę, pomagają młodym ludziom rozwijać tę wewnętrzną siłę, elastyczność i poczucie wpływu na własne życie. Wierzimy, że dzięki Waszemu zaangażowaniu i pasji, wspólnie będziemy budować przyszłość, w której dzieci i młodzież będą miały narzędzia, by radzić sobie z wyzwaniami, czerpiąc siłę z natury i z siebie samych. Niech ta "Misja Odporność" będzie dla Was satysfakcjonującą i owocną drogą, pełną pozytywnych relacji i wzajemnego uznania.

Z najlepszymi życzeniami,