SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH FUNDUSZU INICJATYW MIĘDZYNARODOWEGO ROKU WOLONTARIATU

Scenariusz 3. Bezpieczna baza

Rodzinny warsztat terenowy o asertywności i dbaniu o siebie w sytuacji kryzysu

Uczestnicy	dzieci w wieku 6–12 lat razem z rodzicami lub opiekunami
Prowadzący	wolontariusze w wieku 12–17 lat, pod superwizją dwóch trenerek
Czas	60 min przygotowania wolontariuszy + 120 min warsztatu
Miejsce	teren zielony z drzewami i wyznaczonym miejscem na ognisko

Cel

Dzieci i rodzice ćwiczą asertywność w praktyce: proszenie o to, czego potrzebują, odmawianie i negocjowanie. Uczą się prostych sposobów obniżania napięcia i lęku oraz tego, jak w trudnej sytuacji wspierać siebie i innych. Wolontariusze prowadzą zajęcia dla całych rodzin.

Część 1. Przygotowanie wolontariuszy (60 min, z trenerkami)

- Powitanie i zebranie oczekiwań: z czym przychodzimy, czego chcemy się dziś nauczyć jako prowadzący.
- Zaplanowanie działań i podział ról: kto wita uczestników, kto tłumaczy zadania, kto opiekuje się którą grupą.
- Przygotowanie ćwiczeń w terenie i sprawdzenie ich na sobie: wolontariusze wykonują każde zadanie jak uczestnicy.
- Ewaluacja próby i wprowadzenie poprawek: co jest niejasne, co za trudne, co trzeba zmienić przed przyjściem dzieci.

Część 2. Warsztat dla dzieci (120 min, prowadzą wolontariusze)

Czas	Działanie
10 min	**Przywitanie rodzin.** Wolontariusze witają rodziny, mówią krótko o projekcie i dzielą uczestników na rodzinne drużyny, każda z wolontariuszem.
40 min	**Budujemy bazę.** Drużyny budują schronienia z tarpów, plandek i linek. Każda dostaje inny zestaw materiałów, więc żeby skończyć bazę, trzeba się wymieniać. Zasady: proś wprost, wolno odmówić, negocjuj. Rodzic pomaga tylko wtedy, gdy dziecko go o to poprosi. Na koniec: kiedy powiedziałeś „nie”? jak poprosiłeś o to, czego potrzebowałeś?
25 min	**Przy ognisku: jak zadbać o siebie w kryzysie.** Pieczenie kiełbasek i rozmowa: co czujemy, gdy coś nas przestraszy, co wtedy pomaga, kogo prosimy o wsparcie. Rodziny wymieniają się pomysłami.
25 min	**Spokojne ciało.** Ćwiczenia inspirowane podejściem Somatic Experiencing, najpierw z wolontariuszem, potem w parach dziecko i rodzic. • *Oddech:* wdech nosem, wydech ustami, wolniej niż zwykle. • *Zakotwiczenie w ciele:* uwaga na stopach i ich kontakcie z ziemią; niepokój spływa przez stopy, stabilność ziemi wypełnia ciało. • *5-4-3-2-1:* zauważamy 5 rzeczy, które widzimy, 4 dźwięki, 3 rzeczy, których możemy dotknąć, 2 zapachy i 1 smak.
20 min	**Krąg i świętowanie umiejętności.** Każde dziecko mówi, czego nauczyło się na warsztatach i kto mu pomógł; rodzic dodaje, gdzie widzi tę umiejętność na co dzień. Wolontariusze mówią, co zabierają z projektu, i otrzymują certyfikaty.

Rola wolontariuszy i trenerek

Wolontariusze są przy grupach uczestników przez cały warsztat: tłumaczą zadania, pokazują, asystują i dbają, żeby każde dziecko miało swoją rolę. Trenerki są obecne cały czas, czuwają nad bezpieczeństwem i wspierają wolontariuszy, ale nie przejmują prowadzenia, jeśli nie jest to konieczne.

Materiały

tarpy i plandeki (4–6 szt.), linki i sznurki, śledzie, karimaty lub płachty do siedzenia, drewno na ognisko, kije do pieczenia, kiełbaski. Bez wydruków.

Bezpieczeństwo

Ognisko tylko w wyznaczonym miejscu, zawsze z dorosłym przy ogniu; dzieci pieką na długich kijach. Linki mocujemy tak, by nikt się nie potknął. Zamykanie oczu jest dobrowolne. Po zajęciach gasimy ognisko i sprzątamy teren.

Scenariusz opracowany przez wolontariuszy i trenerki Fundacji Cuprum Potentia w projekcie „Wolontariat Misja Odporność”. Udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0).
Projekt dofinansowano w ramach zadania Impuls Wolontariatu 2026 finansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Funduszu Inicjatyw Międzynarodowego Roku Wolontariatu.