



# ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODZIEŻY Z OŚRODKÓW SOCJOTERAPEUTYCZNYCH NA TERENIE PAŃSTW EUROPY

Głównym celem projektu jest podniesienie świadomości z zakresu zdrowia psychicznego wśród młodzieży z ośrodków socjoterapeutycznych na terenie Europy- państw i organizacji partnerskich- Polski, Litwy, Węgier i Włoch. Dzięki 4 dniowym szkoleniom, pracownicy ośrodków oraz pracownicy młodzieżowi zdobędą szczegółową wiedzę na temat strategii radzenia sobie z emocjami, komunikacją i czynnikami wpływającymi na ich stan psychiczny, na który wpływ ma również ich sytuacja życiowa.

---

**Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.**

Publikacja pt. "Zdrowie psychiczne młodzieży z ośrodków socjoterapeutycznych na terenie państw Europy"(CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji HumanDoc.Utwór powstał w ramach projektu „Zdrowie psychiczne młodzieży z ośrodków socjoterapeutycznych na terenie państw Europy” realizowanego przez Fundację HumanDoc finansowanego przez Unię Europejską.

Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie „Zdrowie psychiczne młodzieży z ośrodków socjoterapeutycznych na terenie państw Europy”. Treść licencji jest dostępna na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>.

Autorzy tekstów i tłumaczenia: **Zuzanna Dobrzańska,  
Aneta Bronś, Linas Starselskis, Zsori Gergely,  
Peter Szlovik, Arianna Impinna;**

Redakcja i tłumaczenia: **Monika Treła, Michał Bartosik;**

Grafika: **Aliaksandra Antsiparuk.**

---

WSTĘP	3
DZIAŁANIA	4
<b>POLSKA</b>	5
<b>WĘGRY</b>	14
<b>WŁOCHY</b>	19
<b>LITWA</b>	22
4 SCENARIUSZE WARSZTATÓW	28

# WSTĘP

**W ostatnich latach współczesny świat wystawia na próbę dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne każdego z nas, nie wspominając o najmłodszych. Pandemia COVID-19 spowodowała, że co siódme dziecko zostało bezpośrednio dotknięte izolacją społeczną, a ponad 1,6 mld najmłodszych utraciło na stałe lub tymczasowo dostęp do edukacji. Zakłócenie rutyny, edukacji, rekreacji, a także troska o dochód rodziny i zdrowie sprawiają, że wielu młodych ludzi czuje lęk i złość oraz martwi się o swoją przyszłość.**

Mając na uwadze te niepokojące tendencje, skupiliśmy się na grupie najbardziej odizolowanej, a tym samym narażonej na wykluczenie społeczne – młodzieży z Ośrodków Socjoterapeutycznych.

**Młodzieżowe Ośrodki Socjoterapii** przeznaczone są dla dzieci i młodzieży, które z powodu zaburzeń rozwojowych, trudności w uczeniu się i zaburzeń w funkcjonowaniu społecznym są zagrożone niedostosowaniem społecznym i wymagają stosowania specjalnej organizacji nauki, metod pracy, wychowania i socjoterapii.

Razem z partnerami z Włoch (YouthConnect), Węgier (Kontroll V) i Litwy (Socialinis efektas asociacija) stworzyliśmy projekt, który zajmuje się zdrowiem psychicznym młodzieży z takich ośrodków.

Dzięki międzynarodowej współpracy pomiędzy pracownikami młodzieżowymi z ośrodków i działaczami z organizacji pozarządowych stworzyliśmy szansę na wymianę doświadczeń, wspólne działania i wzmocnienie dbałości o zdrowie psychiczne wśród nastolatków. Warto bowiem pamiętać, **że na całym świecie 1 na 7 dzieci w wieku od 10 do 19 lat żyje ze zdiagnozowanym zaburzeniem psychicznym. Prawie 46 000 nastolatków każdego roku popełnia samobójstwo**, powodując, że jest to jedna z pięciu najczęstszych przyczyn zgonów w tej grupie wiekowej.

# DZIAŁANIA

Projekt składał się z czterech elementów: **w pierwszej części** odbyło się szkolenie pracowników ośrodków oraz działaczy młodzieżowych z organizacji partnerskich z zakresu wiedzy na temat zdrowia psychicznego wśród nastolatków, a także niekonwencjonalnych metod nauczania. Wśród nich znalazły się między innymi: eksperymenty psychologiczne, warsztaty art-terapeutyczne, działania budujące grupę oraz elementy warsztatów filmowych.

Wszystko to, prowadziło do zbudowania od podstaw indywidualnego scenariusza zajęć, zaprojektowanego przez każdego uczestnika szkolenia, w konsultacji i oparciu o wiedzę ekspertów prowadzących szkolenia. Scenariusze zostały następnie wykorzystane **w drugim etapie** projektu. Wszyscy uczestnicy pierwszego szkolenia przeprowadzili w swoich krajach serię ośmiu całodziennych warsztatów skupiających się na temacie zdrowia psychicznego w oparciu o niekonwencjonalne metody nauczania. Wśród wykorzystanych metod znalazły się m.in. zajęcia sportowe, warsztaty z uważności (en. mindfulness), komunikacji bez przemocy (NVC), elementy arteterapii (rysunek, rzeźba itd.), a także praca z głosem albo z ciałem czy zajęcia z elementami aktorskimi czy muzycznymi.

W **trzecim etapie** spotkaliśmy się online, aby wspólnie podsumować nasze działania, ocenić ich skuteczność i podzielić się wrażeniami oraz uwagami. Dzięki temu możliwe było płynne przejście do ostatniego, **czwartego etapu** projektu, który był zwieńczeniem poprzednich działań. W jego ramach stworzyliśmy niniejszą publikację podsumowującą dotychczasowe działania. Publikacja zawiera także przykładowe scenariusze zajęć z rekomendacjami dla ośrodków na terenie czterech krajów partnerskich – Polski, Litwy, Włoch i Węgier. Publikację przetłumaczono na języki narodowe oraz angielski, dzięki czemu uzyska lepszy zasięg i będzie promowana w lokalnych mediach. Zostanie również przesłana do ośrodków socjoterapeutycznych na terenie krajów uczestniczących w projekcie.

# POLSKA



# O ośrodkach reformatorskich – bliższe spojrzenie

Główną rolą ośrodków socjoterapeutycznych w Polsce jest zminimalizowanie objawów zaburzeń zachowania, a w dalszej perspektywie próba eliminacji zjawiska wykluczenia społecznego, a także przygotowanie młodzieży przebywającej w ośrodkach do samodzielnego i odpowiedzialnego życia w społeczeństwie w oparciu o obowiązujące normy społeczne i prawne. W polskim systemie resocjalizacyjno – edukacyjnym wyróżnia się dwa rodzaje ośrodków. Poniżej przedstawione są oba z nich, uwzględniając poziom zaostżenia zasad oraz sposobów działania zorientowanych na resocjalizację młodzieży przebywającej na ich terenie:

**1 Młodzieżowe Ośrodki Socjoterapii (MOS)** – dedykowane dzieciom i młodzieży kierowanej do placówek z powodu zaburzeń rozwojowych, trudności w uczeniu się oraz zaburzeń funkcjonowania społecznego. Ze względu na wyżej wymienione czynniki grupa ta może mieć trudności z przystosowaniem społecznym i wymaga specjalnych metod nauki, pracy, edukacji i zorganizowanej wokół metod uwzględniających elementy socjoterapii.

**2 Młodzieżowe Ośrodki Wychowawcze (MOW)** – dedykowane dzieciom i młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Zwykle wymagają szczególnego podejścia w zakresie nauki, pracy i edukacji oraz resocjalizacji. Dodatkowo, dzieci umysłowymi dysfunkcjami poznawczymi o lekkim nasileniu kierowane są do ośrodków rehabilitacyjno-resocjalizacyjnych działających w ramach Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych.

Określenie „niedostosowania społecznego” stosowane wobec mieszkańców ośrodków stanowi wyzwanie zarówno pod kątem definicyjnym, jak i prawnym. W polskim systemie prawnym brak jest konkretnego odniesienia i wyjaśnienia zjawiska niedostosowania społecznego, jednak literatura przedmiotu wskazuje na czynniki, które mogą je określać:

- *niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych, w tym regularne opuszczanie szkoły (tzw. „wagary”) oraz niewłaściwe zachowanie w szkole;*
- *picie alkoholu i/lub używanie innych substancji psychoaktywnych;*
- *nieprzestrzeganie przepisów i obowiązujących norm prawnych oraz popełnianie czynów karalnych;*
- *agresywne zachowanie wobec otoczenia, w tym stosowanie przemocy, niszczenie mienia, udział w bójkach lub kradzieżach;*

W zależności od nasilenia i częstości występowania powyższych objawów można różnicować oraz stopniować poziom niedostosowania społecznego oraz ryzyko niedostosowania społecznego.<sup>1</sup>

Oba typy wymienionych ośrodków prowadzą równolegle działalność edukacyjno-zawodową, kulturalną, oświatową, sportową i rekreacyjną. Każdy ośrodek dysponuje częścią dormitoryjną, częściami wspólnymi, kompleksami sportowymi, warsztatowymi i salami lekcyjnymi.

---

<sup>1</sup> Informacje opracowane w oparciu o źródła:  
<https://poradnictwoobywatelskie.com/2020/11/16/mlodziezowe-osrodki-wychowawcze-i-socjoterapeutyczne/> and  
<https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/rodzaje-i-szczegolowe-zasady-dzialania-placowek-publicznych-warunki-17708999> and  
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp?WDU20170001606/O/D20171606.pdf>



**3 Młodzieżowy Ośrodek Poprawczy (MOP)** jest rodzajem zakładu karnego dla nieletnich. Wykazuje się najwyższym poziomem restrykcji i rygoru stosowanego wobec jego mieszkańców. Jest to specjalny zakład rehabilitacyjny dla nieletnich w wieku od 10 do 18 lat, kierowanych ze schroniska dla nieletnich.

## Warsztaty

Zespół facylitatorów po stronie polskiej składał się z trzech osób. Uważamy, że ich dobór był szczególnie urozmaicony oraz wzbogacający dla projektu ze względu na zasoby i zaplecze zawodowe osób zaangażowanych. Głównym zamysłem na który położono nacisk w ramach prowadzenia projektu było zintegrowanie i połączenie osób pochodzących ze zróżnicowanych środowisk, tym samym umożliwiając wymianę doświadczeń, pomysłów oraz metod edukacyjnych. Jedną z trenerek pochodziła z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapeutycznego, gdzie na co dzień pełniła rolę pedagoga – psycholożki (Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapeutyczny nr. 2 we Wrocławiu). Jej wieloletnie doświadczenie w pracy w ośrodku umożliwiło oraz ułatwiło aspekt organizacyjny serii warsztatów zaplanowanych w ramach projektu. Dzięki niej warsztaty odbywały się w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb beneficjentów oraz zasad obowiązujących na terenie ośrodka. rugą facylitorką była założycielka Wrocławskiej Szkoły Demokratycznej „Pozytywka”, która pracuje zróżnicowanymi i niekonwencjonalnymi metodami wychowawczymi, różniącymi się znacząco od tych, które na co dzień stosowane są w ośrodkach socjoterapeutycznych. Dzięki jej doświadczeniu w demokratycznej szkole, gdzie zróżnicowane grupy wiekowe wspólnie uczestniczą w zajęciach edukacyjnych możliwe było zaproponowanie

nowych metod komunikacyjnych w grupie oraz nauka poprzez doświadczenie. Ostatnia, trzecia facylitatorka posiada doświadczenie w zakresie współpracy z młodzieżą poprzez zróżnicowane metody edukacyjne takie jak ruch czy eksperymentowanie z nowoczesnymi metodami szkolnymi.

## GRUPA ODBIORCÓW

Podjęliśmy decyzję, że grupą docelową projektu będą nastoletni chłopcy, mieszkańcy Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapeutycznego nr. 2 we Wrocławiu w przedziale wiekowym 12- 17 lat. Wynikało to również z faktu, że jedna z facylitatorek jest na co dzień nauczycielką tej grupy, a my starając się zadbać o jak najbardziej bezpieczną atmosferę pracy podjęliśmy decyzję o współpracy z wyżej wymienioną grupą. Cykl naszych warsztatów zaprojektowaliśmy dla 2 różnych grup młodzieży, w sumie było to maksymalnie 18 osób (po 9 w każdej grupie).

## OPIS PRZEBIEGU WARSZTATÓW

Przez okres 1,5 miesiąca, raz w tygodniu prowadziliśmy serię 4 warsztatów. W sumie zrealizowaliśmy łącznie 8 warsztatów, po 4 z jedną grupą. Każdy z nich trwał od 4 do 6 godzin lekcyjnych. Odbywały się one na przestrzeni Maja, Czerwca oraz Lipca. Daty te również wybraliśmy nieprzypadkowo – zależało nam aby warsztaty odbyły się przed końcem roku szkolnego, gdy chłopcy, wychowankowie udają się na wakacje i opuszczają ośrodek. W okresie wakacyjnym nie ma również możliwości prowadzenia tego typu działań. W projekcie zaplanowano czas na przeprowadzenie tej części działań do końca sierpnia, a zatem nasza grupa była pierwszą, która prowadziła warsztaty spośród 4 partnerów uczestniczących w projekcie.

W naszych działaniach skupiliśmy się głównie na głównym temacie projektu i zagadnieniach, które były poruszane podczas szkolenia we Wrocławiu – zdrowiu psychicznym wśród młodzieży. W ramach tego szerokiego wątku, podczas szkolenia poruszaliśmy również tematy, które uznaliśmy za składowe elementy zdrowia psychicznego, takie jak prawidłowe odżywianie, prawidłowy sen, sport itp. Naszym zamiarem było połączenie procesu nauki ze zdobywaniem doświadczenia, dobrą zabawą i odkrywaniem nowych możliwości. Dlatego też zdecydowaliśmy się na różnorodne działania, planując je w logicznej kolejności i pozwalając uczestnikom odkrywać je na swój własny sposób.

Rozpoczynając nasze działania, uznaliśmy, że kluczowe jest rozpoczęcie serii warsztatów wprowadzeniem do projektu (patrz scenariusz warsztatów nr 1) przedstawieniem jego celu i programu na najbliższe tygodnie oraz wzajemne poznanie się i integracja. W tym celu organizowaliśmy spotkanie, które częściowo prowadzone było równoległe w dwóch różnych grupach. Jednocześnie chcieliśmy dać chłopakom do zrozumienia, że naszym celem jest przekazanie tej wiedzy i doświadczenia szerszej grupie.

Od połowy czasu trwania pierwszego warsztatu spotkanie odbywało się wspólnie, dyskutowaliśmy na nim o potrzebie profilaktyki problemów psychicznych, przedstawiając skalę i wagę problemu. Podczas części interaktywnej chłopcy mieli okazję wyrazić swoje zdanie i wyobrażenia na ten temat, np. na temat wpływu COVID-19 na zdrowie psychiczne. Kolejnym bardzo ważnym punktem spotkania było wspólne ustalenie zasad. Metoda jest dość powszechna w środowisku takim jak Szkoła Demokratyczna.

Dla samych beneficjentów wiele elementów, które pojawiły się przy okazji pierwszego warsztatu było nowe. Było to ważne spotkanie, które pozwoliło nam rozpocząć merytoryczną część działań warsztatowych.

Drugi warsztat (patrz scenariusz warsztatów nr 2) był silnie powiązany z tematem zdrowia psychicznego, ale z innej perspektywy niż warsztat wprowadzający. Został on zaprojektowany po pierwszym spotkaniu jako odpowiedź na potrzeby, które facylitatorki zaobserwowały podczas poprzedniego spotkania. Wiele rozproszeń spowodowane było prowokacjami oraz bójkami nastolatków, obraźliwymi komentarzami i wrogością niektórych chłopców wobec siebie. To wszystko skłoniło nas do pomysłu na warsztaty oparte wiedzy o stereotypach, uprzedzeniach i rolach społecznych. Zastosowaliśmy inną metodę pracy – zorganizowaliśmy projekcję filmu, dyskusję, grę różnymi kartami, m.in. przedstawiającymi poszczególne role społeczne. Ważną częścią warsztatów była gra z emocjami, opisująca uczucia każdego z uczestników.

Trzeci warsztat (patrz scenariusz warsztatów nr 3) był najbardziej atrakcyjną częścią dla beneficjentów. Warsztaty terenowe zorganizowane zostały poza terenem ośrodka. Dzięki nim, uczestnicy mieli szczególną szansę obcowania z przyrodą, zwierzętami i okolicą Wyszogrodu, w którym warsztaty miały miejsce. Miejsce to przeznaczone jest dla uczniów szkoły demokratycznej „Pozytywka”, zwykle odbywają się tam zajęcia ze zwierzętami, a także regularne lekcje. Był to bardzo owocny czas, pełen nowych doświadczeń, takich jak degustacja nowych smaków, przygotowywanie własnych posiłków, warsztaty ruchowe oraz krótkie podsumowanie poprzednich warsztatów na temat stereotypów i ról społecznych, aby stworzyć powiązanie między wszystkimi warsztatami. Po wakacjach ponownie spotkaliśmy się z naszymi beneficjentami i obie grupy stwierdziły, że był to ich najlepszy czas ze wszystkich przeprowadzonych warsztatów.

Ostatni, czwarty warsztat (patrz scenariusz warsztatów nr 4) był zamknięciem procesu i serii warsztatów zaplanowanych w ramach projektu. Chłopcy mieli okazję przenieść do swojego ośrodka część doświadczeń z Wyszogrodu.



**“Szczególnie wspaniale było mieć tam kontakt ze zwierzętami”, „Chciałabym więcej gotować, ta część podobała mi się najbardziej” – takie były opinie uczestników kilka miesięcy po warsztatach.**

Sadzenie ziół i innych roślin uprawnych w ich ogródku przy ośrodku było doskonałą okazją do aktywności fizycznej, przećwiczenia zdobytej już wiedzy i przypomnienia sobie projektu. Gra w karty emocji pozwoliła im wyrazić swój stosunek do cyklu warsztatów i innych wrażeń. Tą część projektu zakończyliśmy wspólnym posiłkiem i podziękowaniami za wspólnie spędzony czas.

## **OSIĄGNIĘCIE REZULTATÓW ORAZ OPINIE UCZESTNIKÓW PROJEKTU**

Usłyszeliśmy wiele podziękowań, wyrazów wdzięczności oraz miłych słów. Obie grupy naszych beneficjentów różniły się od siebie. Dla nas, bardzo interesującym i satysfakcjonującym było móc obserwować różnice pomiędzy nimi w ramach wykonywanych ćwiczeń, przedstawiania rezultatów oraz wspólnego przebywania w przestrzeni. Grupy różniły się wiekowo – jedna z nich była starsza i przebywała w ośrodku przez dłuższy okres niż druga. Z tego powodu, widoczne było,

że niektóre ćwiczenia są dla nich mniejszym wyzwaniem, szczególnie te działania, które zorientowane były na emocje. Jednym z powodów mogą być zajęcia psychologiczne i socjoterapeutyczne, które przygotowały ich do znajomości i świadomości swoich emocji w stopniu bardziej zaawansowanym. Druga grupa była jednak zdecydowanie bardziej otwarta na nowe eskperymenty i działania.

Największym problemem i wyzwaniem był brak koncentracji w wielu sytuacjach i podczas wszystkich warsztatów. Chłopcy łatwo rozpraszali się nawzajem, wchodząc w dyskusje i konfliktowe interakcje. Byli bardzo skupieni na przekąskach i jedzeniu, które na warsztaty każdorazowo przynosił koordynator. Czasami trudno było nam zmobilizować grupę do pełnego zaangażowania się w ćwiczenie, zwłaszcza gdy nie widzieli w nim sensu.

W przyszłości rekomendujemy rozszerzenie warsztatów. Ze względu na sposób organizacji ośrodka i kolidujące z projektem inne zajęcia, na które musieli uczęszczać uczestnicy, czasami brakowało czasu na pełną realizację scenariusza warsztatowego. Przekąski powinny być również podawane w inny sposób, aby uniknąć rozpraszania uwagi w przyszłości.

# WĘGRY



# O ośrodkach reformatoryjnych – bliższe spojrzenie

Obecnie prawo dotyczące sposobu funkcjonowania zakładów poprawczych na Węgrzech regulowane jest według dekretu EMMI (Węgierskiego Ministerstwa ds. Zasobów Ludzkich) nr. 1/2015. (I. 14.) oraz ustawy CCXL/2013 o wykonywaniu wyroków.

Zgodnie z tą ustawą, podczas realizacji poszczególnych elementów wychowania resocjalizacyjnego nieletnich należy traktować z poszanowaniem ich godności ludzkiej, uwzględniając poszczególne potrzeby wiekowe oraz (z wyjątkiem ograniczeń określonych w ustawie) należy dbać również o zapewnienie i ochronę praw młodzieży, działając przeciw dyskryminacji. Na czas realizacji wychowania poprawczego zawieszają się prawo do wychowania po stronie przedstawiciela ustawowego, prawo to przysługuje dyrektorowi zakładu poprawczego. Na Węgrzech zakład poprawczy może przyjąć młodzież w wieku od 12 do 21 roku życia – zgodnie z prawem przez nieletniego należy rozumieć również wychowanka zakładu poprawczego, który ukończył osiemnaście, ale nie ukończył jeszcze dwadzieścia jeden lat.

Obecnie na Węgrzech działa jedynie pięć wyznaczonych do tego specjalnie zakładów poprawczych (odpowiednich polskich Młodzieżowych Ośrodków Poprawczych), które znajdują się w następujących miastach:

**DLA DZIEWCZĄT:** • Budapeszt

**DLA CHŁOPCÓW:** • Asód (tylko do celów edukacyjnych)  
• Budapeszt (tylko jako areszt dla nieletnich)  
• Debreczyn  
• Nagykanizsa



Istnieją konkretne rozróżnienia pomiędzy rolami każdego z wymienionych Ośrodków. Instytut żeński pełni równocześnie funkcję placówki oświatowej, a także miejsca odbywania wyroków. W jej ramach istnieje również część zwana „instytutem specjalnym”, dedykowana młodym ludziom z poznawczymi dysfunkcjami umysłowymi lub przebywających tam ze względu na ochronę dzieci. Instytut specjalny może gościć tylko młodzież poniżej 18 roku życia. Od 2016 r. w placówce funkcjonuje część przeznaczona dla matek: mogą go zamieszkiwać z dziećmi do trzeciego roku życia.

Dwa zakłady dla chłopców, w Debreczynie i Nagykanizsa, służą zarówno jako zakłady wychowawcze, jak i więzienne. Zakład w Aszód służy wyłącznie do celów edukacyjnych, a ten w Budapeszcie przeznaczony jest wyłącznie do zatrzymań w kontekście aresztu. Pojemność tych instytucji waha się od 54 do 160.<sup>2</sup>

„Celem wychowania w zakładzie poprawczym jest wsparcie elementów integracji społecznej wychowanków, utrzymanie ich dobrostanu psychicznego, rozwój ich edukacji i przygotowania zawodowego, przyjęcie podstawowych norm moralnych oraz przygotowanie do zdrowego sposobu funkcjonowania w społeczeństwie. Podczas wychowania należy zwrócić szczególną uwagę na niebezpieczeństwa związane z alkoholem i narkotykami oraz na problemy życia seksualnego”.<sup>3</sup> Rzadko jednak do zakładu przyjmowani są przedstawiciele prasy czy członkowie zewnętrznych organizacji obywatelskich lub pozarządowych – do utrzymywania relacji z niektórymi osadzonymi lub mieszkańcami zakładu wymagana jest specjalna umowa z zakładem poprawczym.

---

**2**

Informacje bazują na źródłach: Magyar Helsinki Bizottság: A gyermekek fogvatartása Magyarországon, 2014

[https://helsinki.hu/wp-content/uploads/A\\_gyermekek\\_fogvatartasa\\_Magyarorszagon\\_HUN.pdf](https://helsinki.hu/wp-content/uploads/A_gyermekek_fogvatartasa_Magyarorszagon_HUN.pdf)

**3**

Attiláné, Ranga: Javitóintézeti nevelés, 2016. <http://old.bv.gov.hu/download/c/e2/71000/Jav%C3%ADt%C3%B3int%C3%A9zeti%20nevel%C3%A9s%20jegyzet%202016.pdf>

# Warsztaty

## GRUPA ODBIORCÓW

Ze względu na wyżej wymienione czynniki zdecydowaliśmy się na zmianę naszej głównej grupy docelowej. Nasze warsztaty prowadziliśmy w okolicach Somogyszentpál na Węgrzech. Region ten zamieszkiwany jest głównie przez członków społeczności romskiej, a takie wyzwania jak bieda czy brak edukacji stanowią integralną część tamtejszej rzeczywistości. Na Węgrzech istnieje organizacja pozarządowa o nazwie Társadalomklinika (Klinika Społeczeństwa), która kilka lat temu postanowiła otworzyć na tym terenie ośrodek kultury. Otrzymali dofinansowanie i zaczęli prowadzić warsztaty dla dzieci ze społeczności romskich. W tym roku, między 1 a 5 sierpnia 2022, byliśmy częścią obozu letniego, który odbył się w nowo stworzonym domu kultury w Somogyszentpál. Podczas czterech dni obozu warsztaty prowadzone były przez Gergely'ego Zsóriego, Pétera Bódiego, Pétera Szlovika. Uczestnicy byli bardzo zróżnicowani wiekowo: zarówno małe dzieci, jak i młodzież (5-18 lat) wyrażała chęć udziału w warsztatach.

## OPIS PRZEBIEGU WARSZTATÓW

Podczas warsztatów zastosowano metody arteterapii. Celem całego 4-dniowego obozu ze wszystkimi jego sesjami było rozwijanie samoświadomości, promowanie zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego oraz wspieranie spójności społeczności poprzez twórcze wyrażanie siebie przy użyciu złożonej metodologii arteterapii czterech żywiołów (wiatr, ziemia, woda, ogień). Zwieńczeniem obozu była wystawa plastyczna złożona z prac powstałych podczas zajęć. Ze względu na wiek uczestnicy należeli do różnych grup:

zarówno dzieci młodsze, jak i młodzież (5-18 lat) wyrażały chęć udziału w warsztatach, niektóre z nich bardzo chciały uczestniczyć we wszystkich zajęciach przez nas organizowanych. W związku z tym utrzymanie stałej grupy podczas wszystkich warsztatów okazało się poważnym wyzwaniem: jak wspomnieliśmy były osoby, które każdorazowo brały udział w zajęciach, z kolei część wychodziła niezapowiedzianie w połowie warsztatów, część decydowała się dalej nie uczestniczyć przychodzić, część brała udział, ale nie zawsze chciała aktywnie uczestniczyć w zajęciach. Nie byliśmy w stanie zatrzymać tej fluktuacji względem liczby uczestników i zmian, które działały się dość dynamiczne. W naszej opinii najlepsze, co mogliśmy zrobić, to jak najdłużej utrzymać zainteresowanie i uwagę młodzieży i dzieci, angażując ich w szeroki wachlarz działań artystycznych.

## OSIĄGNIĘCIE REZULTATÓW ORAZ OPINIE UCZESTNIKÓW PROJEKTU

Uczestnicy warsztatów byli nastawieni pozytywnie do przebiegu warsztatów. Przez większość czasu byli zaangażowani w zajęcia i wydawali się korzystać z faktu, że mają kontakt z osobami z zewnątrz ich wspólnoty, którzy wykazują zainteresowanie pracą z nimi, poświęcają im uwagę i troskę. Inni członkowie społeczności byli również entuzjastycznie nastawieni do naszych działań, ciepło przyjęli nas również rodzice. W ramach wystawy prac plastycznych, która wieńczyła tę część projektu odbyła się mała ceremonia otwarcia, w której uczestniczył burmistrz. Młodzież wyraziła zadowolenie z udziału w proponowanych zajęciach.

# WŁOCHY



# O ośrodkach reformatoryjnych – bliższe spojrzenie

Sądowy zakład poprawczy we Włoszech to rodzaj zakładu karnego, do którego sędzia ma prawo skierować młodą osobę poniżej 21 roku życia, która popełniła przestępstwo. System ten obowiązywał do 1988 r. Po kolejnych reformach nieletni poniżej 14. roku życia nie podlegają karze, natomiast młodociani w wieku 14-18 lat (do 21. roku życia jeśli popełnili przestępstwo w okresie bycia nieletnim, przed 18 rokiem życia), jeśli są zdolni do zrozumienia popełnionych czynów oraz chętni do ich poprawy, mogą zostać skierowani do zakładu poprawczego, przy równoczesnym zmniejszeniu kary z dwóch trzecich do jednej trzeciej.

## Warsztaty

### GRUPA ODBIORCÓW

Lokalne warsztaty zorganizowane przez partnera włoskiego, YOUth Connect zostały zorganizowane we współpracy z interesariuszem „Casa Famiglia San Francesco” w Castagnetoli we Włoszech. Casa Famiglia to dom, w którym przebywają osoby powracające z więzienia i/lub z innych programów reintegracji społecznej. Gospodarze Casa Famiglia na co dzień aktywnie angażują się w działalność społeczną. Należą do nich sprzątanie, rolnictwo, pszczelarstwo i agroturystyka. Gospodarze „Casa Famiglia San Francesco” zorganizowali działania warsztatowo – integracyjne, dzieląc potrzebę mieszkańców Casa Famiglia, aby połączyć się ze społecznością międzynarodową. W zajęciach wzięło udział 16 uczestników. Zajęcia zgromadziły również gości „Casa Famiglia San Francesco” wraz z włoskimi i międzynarodowymi wolontariuszami w wieku 18-30 lat.

## OPIS PRZEBIEGU WARSZTATÓW

Celem warsztatów był wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie poprzez spotkanie i integrację z młodzieżą lokalną i międzynarodową. W ramach warsztatów skupiliśmy się na integracji społecznej, równych szansach i zrównoważonym rozwoju. W sumie zorganizowaliśmy 8 warsztatów, z których każdy dotyczył innego tematu i miał na celu osiągnięcie określonych rezultatów. Pierwszy warsztat „Zamknij oczy i pozwól temu odejść” miał na celu pokazanie metod relaksacji i skupienia. Drugie warsztaty nosiły tytuł „Przedstaw swoją sztukę”. Po jej ukończeniu uczestnicy mieli możliwość autoprezentacji, pokonując przy tym bariery językowe poprzez sztukę. Kolejna sesja „Krąg opowieści” polegała na dzieleniu się osobistymi doświadczeniami w grupie. Czwarte spotkanie „Tajemniczy ogród” miało na celu nauczenie beneficjentów sposobów współpracy i komunikacji podczas wykonywania zadania w grupie. Warsztat nr 5 „Awansuj! Wykluczeni zostają włączeni”, było szczególnie ważnym spotkaniem, które poruszało bardzo delikatny temat wykluczenia społecznego. Podczas warsztatu uczestnicy skupili się na poszukiwaniach różnorodnych możliwości włączenia społecznego społeczności zmarginalizowanych poprzez działania teatralne. Kolejne spotkanie miało również charakter włączający. Jego tytuł „Ty robisz różnicę! Zwycięskie pomysły przeciwko dyskryminacji!” miał umożliwić uczestnikom refleksję nad swobodą przemieszczania się i obywatelstwem europejskim. „Joga jako narzędzie zdrowia psychicznego” to temat siódmego warsztatu. Uczestnicy praktykowali aktywne słuchanie i relaksację. Ostatnie spotkanie nosiło tytuł „Hand on, Nature first” i miało na celu podniesienie świadomości ekologicznej. Te warsztaty miały wyjątkowy charakter ponieważ odbywały się w plenerze na łonie natury – wszyscy uczestnicy wraz z trenerami udali się na uważną przechadzkę.

## OSIĄGNIĘCIE REZULTATÓW ORAZ OPINIE UCZESTNIKÓW PROJEKTU

Informacje zwrotne od grupy docelowej były zbierane na koniec każdej przeprowadzonej przez nas sesji oraz na koniec całego projektu. Nasi uczestnicy podkreślali jak ważne jest dla nich dzielenie się swoimi historiami z innymi ludźmi, ponieważ mogą oni słuchać innych i być wysłuchani. W ten sposób wpływamy też na aspekt włączania społecznego i integracji. Otwierając się przed grupą, uczestnicy stworzyli więź, dlatego wszyscy pozytywnie ocenili warsztaty, które zawierały ćwiczenia interpersonalne. Szczególnie podobały im się również zajęcia, które pomagały im się zrelaksować, takie jak arteterapia i joga. Przyznali, że te warsztaty wyposażyły ich w nowe narzędzia, z których mogą korzystać, gdy czują się zestresowani lub zaniepokojeni. Z drugiej strony nasza grupa docelowa stwierdziła, że chciałaby mieć możliwość poświęcenia więcej czasu na każdą aktywność, aby czuć się bardziej komfortowo wykonując ją.

Pod koniec każdego ćwiczenia zapewniliśmy autorefleksję, w formie ogólnego podsumowania, ale także rozmowy w mniejszych grupach. Facylitatorzy wspierali autorefleksję uczestników, zadając odpowiednie pytania, które wyzwalały nową świadomość, nowe spostrzeżenia i nowe wnioski.



# LITWA





# O ośrodkach reformatoryjnych – bliższe spojrzenie

Głównym celem Ministerstwa Sprawiedliwości Republiki Litewskiej jest skuteczne wdrażanie polityki karnej opartej na konstytucyjnych zapisach z obszaru praw człowieka i standardach międzynarodowych egzekwowania kar pozbawienia wolności. Mają one na celu zachęcenie i motywowanie osób, które popełniły przestępstwo do zmiany, realizowania celów życiowych adekwatnymi środkami, w sposób zgodny z prawem. Ważnym aspektem jest również ograniczanie szkodliwych skutków pozbawienia wolności. W 2021 roku wydano nową reformę dotyczącą kwestii integracji osób pochodzących z zakładów karnych lub zakładów poprawczych. Odnosiła się do procesu edukacji społecznej. Podczas wdrażania tej reformy, wiele uwagi i środków przeznaczono na szkolenie i doskonalenie kwalifikacji pracowników zakładów karnych. Każda gmina na Litwie ma przypisanych pracowników społecznych, którzy są odpowiedzialni za prawidłowy przebieg integracji, zapewnienie świadczeń opieki zdrowotnej, leczenie uzależnień, pomoc psychologiczna, opieka społeczna, a także przygotowanie dokumentów niezbędnych do uzyskania wsparcia finansowego.

W związku z częstymi powrotami byłych osadzonych do zakładów karnych, nasza uwaga skupia się na wrażliwej grupie docelowej jaką są osadzeni w zakładach poprawczych. Aby zaspokoić ich potrzebę samopoznania, odporności emocjonalnej i zapewnienia przestrzeni samorealizacji zorganizowaliśmy serię warsztatów o charakterze arteterapeutycznym. Wybraliśmy młode osoby również ze względu na to, że ich tożsamość wciąż się rozwija, a część decyzji, które podejmują nie zawsze odzwierciedlają ich faktyczne intencje.

Podczas lokalnych warsztatów zorganizowanych w Zakładzie w Kownie (Tardymo Izoliatorius), dwie psycholożki i pracowniczka młodzieżowy przeprowadziły serię 8 warsztatów z zastosowaniem zasad arteterapii. Podczas warsztatów każdy z uczestników miał możliwość świadomego doświadczania emocji w danym momencie. Taka formuła pracy pozwala na wyzwolenie negatywnych emocji, buduje odporność i pewność siebie. Warsztaty odbywały się z tą samą grupą uczestników w wieku poniżej 24 lat przez 8 wszystkie sesje. Podczas warsztatów trenerki używały materiałów takich jak płótna, wałki, pędzle, akryl farby, pojemniki do mieszania farb, kartki na których uczestnicy nanosili swoje projekty itp.

Zorganizowane warsztaty okazały się niezwykle przydatne i skuteczne w wywieraniu pozytywnego wpływu na uczestników, ich dobrostan psychiczny i emocjonalny, umiejętności społeczne i interpersonalne. Uczestnicy nauczyli się reflektować nad doznaniem i emocjami pojawiającymi się w danym momencie, wyrażać je wokalnie i poprzez sztukę. Nauczyli się również mniej osądzać siebie i otaczających ich ludzi (co jest zazwyczaj dość powszechnym zjawiskiem w takich środowiskach). Dzięki zajęciom mieli również możliwość zaobserwowania jak sztuka oddziałuje na nich i co najważniejsze, zyskali wiedzę z obszaru inteligencji emocjonalnej. Po tych warsztatach uczestnicy pozytywnie ocenili samopoznanie i motywację. Wyrazili chęć i gotowość do zaangażowania się w podobne działania, które zapewnią przestrzeń do eksploracji, uczenia się i eksperymentowania.

## **Warsztaty**

### **GRUPA ODBIORCÓW**

Warsztaty odbywały się w grupach 5 lub 10 osobowych, w zależności od konkretnych warsztatów. Uczestnikami były osoby w wieku poniżej 24 lat, które obecnie odbywają karę

pozbawienia wolności w Kownie w Areszcie Śledczym dla Nieletnich Przeszypców.

## OPIS PRZEBIEGU WARSZTATÓW

W ramach projektu przeprowadzono 8 warsztatów. Podczas każdej z sesji uczestnicy byli zachęceni do dzielenia się doświadczeniami, z którymi przychodzili do grupy oraz do refleksji nad głównym tematem poszczególnych warsztatów. Podczas zajęć zastosowano zróżnicowane metody arteterapeutyczne. Nacisk położono na przekazanie doświadczenia w formie artystycznej, promowanie introspekcji i świadomości. Z tego powodu uczestnicy zostali poinstruowani, aby zwiualizować tematy warsztatów i przedstawić je na płótnie. Po każdej sesji artystycznej prowadzona była ogólna dyskusja i dyskusja uczestników grupy, którzy dzielili się spostrzeżeniami na temat swoich doświadczeń. Warsztaty prowadziły trenerki: Monika Marcinauskaitė, Aistė Lakačauskaitė, Asta Kondrakevičiūtė i przebiegały według 6-stopniowego planu: 1. Zapoznanie się; 2. Pytanie dyskusyjne „Z jakimi myślami, emocjami przyszedłeś?”; 3. Relaks; 4. Artystyczna ekspresja przeżyć; 5. Dyskusja; 6. Odprawa. W każdym przypadku serii 8 warsztatów plan działania pozostawał niezmienny.

Tytuł pierwszego warsztatu brzmiał „Mindful Emotion”, a jego celem było świadomie przeżywanie emocji. Uczestnicy zostali poproszeni o przemyślenie wrażeń minionego tygodnia, przypominając sobie emocje jakie im wówczas towarzyszyły. Ta część odbyła się przy słuchaniu muzyki, która sprzyja relaksowi. Po części wprowadzającej zachęcano uczestników do przeniesienia doświadczonych emocji na kartkę papieru. Drugi warsztat „Bezpieczna przestrzeń” miał na celu pomóc uczestnikom zidentyfikować momenty w których doświadczają poczucia bezpieczeństwa w życiu codziennym.

Tytuł trzeciego warsztatu brzmiał „Ja i mój gniew”. Skoncentrowaliśmy się w nim na rozwijaniu umiejętności rozpoznawania bodźców wywołujących złość. Uczestnicy mieli przypomnieć sobie sytuację, w której po raz ostatni odczuwali złość, ponownie przeżyć w myślach tę sytuację (co spowodowało te uczucia, co uczestnicy z tym zrobili i jaki był skutek tej sytuacji). Po doświadczeniu relaksacyjnym beneficjenci musieli uwiecznić swój gniew na płótnie. Kolejna sesja nosiła tytuł: „Czuję się źle i czuję się dobrze”. Jego celem było wykształcenie umiejętności rozumienia zmian własnych uczuć w zależności od okoliczności. Uczestnicy zostali zachęcani do przypomnienia sobie sytuacji, w której ostatnio odczuwali silne pozytywne emocje, ponownego przeżycia w myślach tej sytuacji (co spowodowało te uczucia, co z tym zrobili i jaki był skutek tej sytuacji). Następnie zachęcono ich do przypomnienia sobie sytuacji, w której po raz ostatni odczuwali silne negatywne emocje, a także przeżycia jej w taki sam sposób jak poprzednio. Na koniec, podczas relaksacji-doświadczenia, beneficjenci mieli za zadanie zobrazowania na płótnie bodźców wywołujące uczucia o których rozmawialiśmy podczas tego warsztatu.

Kolejny warsztat dotyczył „Transcendencji”, czyli umiejętności życia „tu i teraz”. Uczestnicy otrzymali materiały edukacyjne dotyczące różnych metod relaksacji (progresywna relaksacja mięśni, autogenna relaksacja mięśni, różnorodne ćwiczenia oddechowe). Zostali również zaproszeni do spróbowania autogennego rozluźnienia mięśni podczas sesji, ponieważ skupia się ono na doświadczeniu ciała, a co za tym idzie pozwala żyć chwilą, „tu i teraz”, bez skupiania się na przeszłości czy przyszłości. „Bezruch” to tytuł kolejnego warsztatu, podczas którego beneficjenci projektu mieli kultywować swoją uważną świadomość, skupiając się na „tu i teraz”. Wśród uczestników odbyła się również dyskusja na temat zastosowania techniki testowanej podczas poprzedniej sesji w życiu codziennym – co się sprawdziło, a co nie. Następnie uczestnicy grupy zostali poproszeni

o ponowne użycie go w grupie, a po ćwiczeniu relaksacyjnym zobrazowanie na płótnie tego, co przyszło im do głowy podczas słuchania spokojnej, neutralnej muzyki podczas tej sesji. Warsztat nr 6 „Moje dobre cechy” miał na celu zwiększenie pewności siebie osób biorących udział w sesjach poprzez identyfikację ich kluczowych mocnych stron. Uczestnicy grupy zostali zaproszeni do wsłuchania się w odgłosy natury i przypomnienia sobie, kiedy ostatnio czuli się silni, zdolni, odważni i pewni siebie. Poproszono ich, aby przypomnieli sobie, co działo się w ich ciałach, umysłach, jak się zachowywali oraz określili, która z ich cech osobowych najbardziej przyczyniła się do doświadczenia tej sytuacji. Ostatnie warsztaty nosiły tytuł „Moja siła”. Ich celem była integracja wiedzy zdobytej podczas całego cyklu szkoleń. Uczestnicy zostali poproszeni o wymienienie co najmniej 3 rzeczy, które pamiętają ze wszystkich sesji grupowych, które miały miejsce (mogły to być metodologie, odkryte spostrzeżenia, otrzymane informacje zwrotne itp.). Następnie podsumowano spostrzeżenia wskazane przez beneficjentów.

## OSIĄGNIĘCIE REZULTATÓW ORAZ OPINIE UCZESTNIKÓW PROJEKTU

Beneficjenci projektu osiągnęli cele założone przez liderów grup w trakcie realizacji projektu. Rezultaty każdej sesji były wyraźnie widoczne: można było łatwo zaobserwować zmiany w dynamice grupy. Z każdym spotkaniem uczestnicy coraz odważniej wyrażali swoje opinie, coraz aktywniej brali udział w dyskusjach, a nawet prezentowali poglądy, które momentami były kontrowersyjne lub odmienne od prezentowanych przez innych. W ramach warsztatów uczestnicy nauczyli się zidentyfikować swoje mocne strony, dłużej pozostawali skupieni, koncentrowali się na „tu i teraz”. Uczestnicy mieli okazję bardziej świadomie pomyśleć o swoich emocjach i uczuciach oraz zidentyfikować wywołujące je bodźce.

Z powodzeniem opracowali własne mechanizmy radzenia sobie i strategie radzenia sobie z frustrującymi sytuacjami w przyszłości. Można było zaobserwować, że z każdą sesją uczestnicy wykazują zainteresowanie artystycznymi formami wyrażania swoich emocji, są chętni do wypróbowania wszystkich metod sprzyjających zmniejszeniu stresu oraz sprzyjających autorefleksji i świadomości.



# **4** SCENARIUSZE WARSZTATÓW

# POLSKA

<b>Nazwa warsztatu</b>	<i>Warsztaty na temat stereotypów, uprzedzeń i ról społecznych. Projekcja wybranych fragmentów filmu "Niebieskoocy". Gra w role społeczne.</i>
<b>Cel warsztatu</b>	<i>Celem warsztatu było przedstawienie i zrozumienie mechanizmu stereotypów, uprzedzeń i ról społecznych. Poza tym zaznajomienie z procesem grupowym, nauka rozpoznawania różnic pomiędzy faktami a interpretacją (podstawy NVC- Non Violent Communication). Uczestnicy zapoznali się z eksperymentem przedstawionym w filmie „Niebieskoocy”. Poprzez udział w grze karcianem „Role społeczne” uświadomienie sobie wpływu naszych osądów i zachowań na to, jak traktujemy innych.</i>
<b>Grupa docelowa (wiek, opis)</b>	<i>Grupa chłopców w wieku pomiędzy 12, a 18 rokiem życia. W warsztacie brały udział dwie grupy chłopców, które na co dzień przebywają w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr.2 we Wrocławiu, w którym mieszkają i uczęszczają na zajęcia. Wykazują problemy wychowawcze, behawioralne, , głównie zaburzenia zachowania, problemy z edukacją szkolną.</i>
<b>Trenerki prowadzące warsztat</b>	<i>Aneta Bronś, Edyta Dziurman, Darya Hlukhava</i>
<b>Dokładny adres</b>	<i>Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii we Wrocławiu, ul. Kielecka 51, 54-029 Wrocław</i>



<b>Wprowadzenie warsztatów</b>	<i>Dzień rozpoczęliśmy od zapytania chłopców: jakim kolorem dziś jesteś? Poprzez to pytanie chcieliśmy rozpoznać w jakim stanie emocjonalnym i psychofizycznym znajduje się każdy z nich.</i>
<b>Opis aktywności</b>	<p><b>Aktywność nr. 1</b>  <i>“Fakt czy interpretacja”? Każda osoba ma kartę. Głównym celem jest opisanie, która karta odnosi się do faktu, a która do interpretacji i ich prawidłowe rozróżnienie.</i></p> <p><b>Aktywność nr. 2</b>  <i>Dyskusja na temat stereotypów, uprzedzeń oraz tego, w jaki sposób czynniki te wpływają na poszczególne osoby.</i></p> <p><b>Aktywność nr. 3</b>  <i>Projekcja filmu „Niebieskoocy”.</i></p> <p><b>Aktywność nr. 4</b>  <i>Dyskusja po projekcji filmu, odniesienie jego treści do sytuacji wewnątrz grupy.</i></p> <p><b>Aktywność nr. 5</b>  <i>Gra karciana “role społeczne”.</i></p>
<b>Liczba osób biorąca udział w warsztacie:</b>	<i>Grupa 1 – 8 uczestników, Grupa 2 – 10 uczestników. Łącznie 18 osób.</i>
<b>Potrzebne materiały:</b>	<i>Ekran do wyświetlenia filmu, karty „role społeczne”, karty metaforyczne, ołówki, papier, kredki.</i>
<b>Cel warsztatu:</b>	<i>Inspiracją do warsztatów był film przedstawiający eksperyment przeprowadzony na dzieciach, przedstawiony w filmie „Niebieskoocy”.</i>

*Wśród chłopców w grupach warsztatowych można zaobserwować wzajemne etykietowanie i przyjmowanie określonych ról grupowych. Warsztaty miały na celu omówienie stereotypów i ról grupowych, w jakie wpadają chłopcy, uświadomienie sobie, jak oceniają innych i jak to wpływa na ich relacje. Głównym celem było poznanie różnicy między faktem, a interpretacją oraz nauczenie się wykorzystywania tej wiedzy na co dzień, szczególnie w relacjach.*

**Opis  
facylitacji  
ćwiczenia  
krok po  
kroku:**

*Na początku grupie zostały zaprezentowane karty metaforyczne. Każda osoba wybiera kartę z obrazkiem, a następnie przedstawia dwa opisy obrazka: jeden opis jest faktem, a drugi jest jego interpretacją. Następnie uczestnicy mieli czas na uważne przyjrzenie się każdej karcie. Prowadzące wyjaśniły różnicę między opisem faktów, a interpretacją na przykładzie jednej z kart. Później nastąpiła krótka dyskusja i wprowadzenie do kolejnego zadania, nr. 2 i 3. Wyświetlono film „Niebieskoocy”, aby pokazać rolę stereotypów, uprzedzeń oraz przyczyny ich wykorzystywania w życiu codziennym. W zadaniu nr. 5 rozegrano grę karcianą na temat ról społecznych. To ćwiczenie miało na celu przybliżenie problematyki stereotypów, uprzedzeń i ról grupowych.*

**Wynik  
warsztatu  
(co udało się  
osiągnąć, a co  
należy wziąć  
pod uwagę  
na przyszłość):**

*Uczestnicy poznali różnice pomiędzy faktem, a interpretacją. Mieli okazję zastosować tę wiedzę w praktycznym zadaniu i zweryfikować swoją umiejętność odróżniania faktów od interpretacji. Również gra z emocjami pozwoliła im zrozumieć, jak sami się czują,*

*gdy są obrażani lub traktowani w sposób, którego nie lubią czuć. Warsztaty odbyły się dla dwóch grup. Pierwsza grupa przebywa w ośrodku od dwóch lat, przyzwyczajają się do pracy w grupie, więc łatwiej było im zaangażować się w pracę, zastanowić się nad pytaniami i zadaniami. Najbardziej podobało im się oglądanie filmu i rozumieli jego sens. Łatwiej było im odróżnić fakty od interpretacji. W drugiej grupie widoczne było napięcie między niektórymi członkami oraz role grupowe, w jakie wchodzi chłopcy. W obu grupach zajęcia odbywały się w godzinach popołudniowych, po obiedzie, co powodowało zmęczenie, brak energii w grupach. Najbardziej podobał im się pokaz filmu, ale na koniec stwierdzili, że nie rozumieją sensu robienia eksperymentu przedstawionego w filmie.*



# WĘGRY

<b>Nazwa warsztatu</b>	<i>„Zagłębieni w wodzie.” Działania skupione na wykorzystaniu elementu wody podczas prowadzenia warsztatów</i>
<b>Cel warsztatu</b>	<i>Celem serii warsztatów było rozwijanie samoświadomości, promowanie zdrowego rozwoju psychicznego i osobistego oraz wzmacnianie spójności społeczności poprzez twórcze wyrażanie siebie przy użyciu złożonej metodologii arteterapii czterech żywiołów (wiatr, ziemia, woda, ogień) oraz tematykę i metodologię arteterapii w bieżących miesiącach lipcu i sierpniu. Celem końcowym było stworzenie zbiorowej wystawy sztuki społeczności ze sztuki, która powstała na obozie.</i>
<b>Grupa docelowa (wiek, opis)</b>	<i>Młodzi ludzie z mniejszości Romskiej w wieku 11-18 lat. Wiek młodzieży uczestniczącej w warsztatach zróżnicowany. Oprócz nastolatków przybyło wiele małych dzieci (5-11 lat) z dużą motywacją, aby móc dołączyć, co umożliwiło stworzenie zróżnicowanej i wszechstronnej grupy.</i>
<b>Trenerzy prowadzący warsztat</b>	<i>Gergely Zsori, Peter Szlovik, Peter Bodi</i>
<b>Dokładny adres</b>	<i>Roma Segregate- Somogyszentpál Árpád st. 13, Somogyszentpál, Hungary (Csillagpont, Somogyszentpál-Kisperjés közösségi tér</i>

## **Wprowadzenie warsztatów**

*Żyjący we mnie żywioł wody, żyjąca we mnie emocja*

## **Opis aktywności**

1. Runda otwierająca: Jak się mam?

2. Wprowadzenie do tematu:

- Co zrobimy w skrócie. (zagłębiamy się da lej w temat elementu wody), -  
Sięgamy do pojemników z wodą na stole.  
-Wspólne omawianie wrażeń i dynamiki wody.

3. Eksperymentowanie z wodą i akwarelą  
-Zabawa kolorami. Wprowadzenie do farby akwarelowej. Malowanie pędzlem, chlapaniem, kapaniem, Obserwowanie zachowania akwareli w zabawny sposób.  
Refleksja: Oglądanie prac, dyskusja na temat doświadczeń uczestnika

4. Relaks i wyobraźnia do poezji i muzyki  
(Poezja: Károlyi Amy: Fale, Muzyka: Debussy: Morze) Kreacja: Falująca we mnie woda (farby akwarelowe) Refleksja: Jakie było to doświadczenie. Krótka wspólna dyskusja prac.

5. Runda zamykająca: Wspólne oglądanie pracy całego dnia.  
Jak się czułeś?

*Dodatkowa aktywność: bitwa wodna. Dostarczono pistolety na wodę, kubki, wiadra i balony wypełnione wodą, po czym wszyscy świetnie się bawiliśmy po długim upalnym dniu oblewając się wodą.*

**Liczba osób  
biorąca  
udział w  
warsztacie**

*Okolo 5-15 osób. Wielkość grupy zmieniała się w trakcie warsztatu. W tej społeczności wyzwaniem było utrzymanie stałej grupy. Niektórzy byli w niej przez cały czas trwania warsztatu, niektórzy odchodzili w środku warsztatów. Przy takiej fluktuacji liczby uczestników nie udało się zatrzymać. Najlepsze, co możemy zrobić, to utrzymać zainteresowanie i uwagę uczestniczących młodych ludzi i dzieci tak długo, jak to możliwe, angażując ich w szeroki zakres działań artystycznych.*

**Potrzebne  
materiały:**

*Papier, papier akwarelowy, akwarela, woda, farby, pędzle, kubki, wiadra, pistolety na wodę*

**Cel  
warsztatu:**

*Zagłębianie się w element wody, zapewnienie przestrzeni i narzędzi do otwierania się i wyrażania wewnętrznych myśli, lepsze poznanie się, zaznajomienie się z narzędziami, zwłaszcza akwarelą i malarstwem, głębsze wyrażanie siebie i refleksja. Uwalnianie napięcia i wprowadzanie emocji i zaangażowania w bitwę wodną.*

**Opis facylitacji  
ćwiczenia  
krok po kroku:**

*Przed zajęciami przygotowaliśmy wymagane materiały i przestrzeń warsztatową. Trzech trenerów poprowadziło wszystkie sesje we współpracy, aby móc zarządzać grupą, reagować i zaspokajać potrzeby grupy.*

**Wynik warsztatu (co udało się osiągnąć, a co należy wziąć pod uwagę na przyszłość):**

*Dzięki warsztatowi stworzona została okazja do lepszego poznania się wzajemnie. Uczestnicy zagłębiali się mocniej w żywiole wody. Zapoznali się z używaniem akwareli do wyrażania siebie, otworzyli się i wyrazili, stworzyli sztukę.*

*Akwarela sprawiła, że mniejsze dzieci chciały malować siebie i siebie zamiast na dostarczonym papierze. Podobał im się proces eksperymentowania i malowania. Słuchanie poezji i relaksacja były trudne do zorganizowania ze względu na rozpiętość uwagi i wymagane ciągłe bodźce o wysokiej intensywności, których dzieci w segregacie potrzebowały, aby pozostać zaangażowane w aktywność. Wodna bitwa była bardzo trafionym pomysłem, uczestnicy świetnie się bawili.*

*Stanowiło to odpowiednie zakończenie dnia i pomogło utrzymać motywację uczestników.*



# WŁOCHY

<b>Nazwa warsztatu</b>	<i>„Zamknij oczy i puść”</i>
<b>Cel warsztatu</b>	<i>Przełamanie lodów – integracja, skupienie i relaks za pomocą sztuki.</i>
<b>Grupa docelowa (wiek, opis)</b>	<i>Goście „Casa Famiglia San Francesco” w Castagnetoli z więzienia w wymiarze alternatywnym i/lub z innych programów reintegracji społecznej w wieku 18-45 lat + wolontariusze włoscy i międzynarodowi w wieku 18-30 lat.</i>
<b>Trenerzy prowadzący warsztat</b>	<i>Francesco Cavicchioli, Arianna Impinna, Matteo Bolle</i>
<b>Dokładny adres</b>	<i>Oratorio Don Bosco - Rovinaglia, 43043, PR, Włochy</i>
<b>Wprowadzenie warsztatów</b>	<i>Warsztaty te pozwoliły mieszkańcom „Casa Famiglia San Francesco” osiągnąć relaks i skupienie poprzez sztukę</i>
<b>Opis aktywności</b>	<i>1. Rysowanie i kolorowanie z zamkniętymi oczami. Każdy uczestnik z zasłoniętymi oczami został poproszony o rysowanie mazakiem na papierze, podążając za muzyką.  2. Grupowa refleksja nad powstałymi pracami. Ta czynność odbywała się w ciszy.</i>



**Liczba osób biorąca udział w warsztacie**

Łącznie 16 osób.

**Potrzebne materiały:**

Ołówki, kredki, markery, papier, taśma klejąca.

**Cel warsztatu:**

Przełamanie lodów – integracja, skupienie i relaks za pomocą sztuki.

**Opis  
facylitacji  
ćwiczenia  
krok po kroku:**

1. Wszyscy uczestnicy zostali poproszeni o wybranie markera, położenie przed sobą kartki i zamknięcie oczu. Trener zapytał, czy każdemu wygodnie jest mieć zasłonięte oczy.

2. Trenerzy włączyli relaksującą muzykę w tle.

3. Uczestnicy zostali poproszeni o rysowanie na papierze wybranym pisakiem, z zamkniętymi oczami, podążając za muzyką.

4. Kiedy muzyka ucichła, trener kazał grupie otworzyć oczy.

5. Uczestnicy proszeni są o przyniesienie swoich prac na środek sali i podziwianie wszystkich swoich dzieł w ciszy.



**Wynik warsztatu (co udało się osiągnąć, a co należy wziąć pod uwagę na przyszłość):**

*Dzięki zaproponowanej metodzie relaks i skupienie zostały osiągnięte. W rzeczywistości, nieprzyzwyczajeni do tego rodzaju zajęć, niektórzy uczestnicy byli spięci przed warsztatami. Niektórzy z nich mówili, że uważają, że nie są wystarczająco dobrzy w sztuce, aby wziąć udział w warsztatach. Mając zasłonięte oczy mieli zwiększoną możliwość swobodnego uwolnienia siebie i swojej sztuki, bez obawy przed osądem.*

*Ćwiczenie zakończyło się sukcesem, tworząc bezpieczne i akceptujące środowisko dla kolejnych aktywności. Warsztaty pozwoliły mieszkańcom „Casa Famiglia San Francesco” osiągnąć relaks i skupienie poprzez sztukę. Każdy uczestnik z zasłoniętymi oczami został poproszony o narysowanie mazakiem na papierze, podążając za muzyką. 2. Grupy zachwyty nad arcydziełami. Ta czynność odbywała się w ciszy. Relaks i skupienie zostały osiągnięte.*

*W rzeczywistości, nieprzyzwyczajeni do tego rodzaju zajęć, niektórzy uczestnicy byli spięci przed warsztatami. Niektórzy z nich mówili, że uważają, że nie są wystarczająco dobrzy w sztuce, aby wziąć udział w warsztatach. Mając zasłonięte oczy, dali sobie większą szansę na swobodne wyrażanie siebie i swojej sztuki, bez obawy przed osądem.*

# LITWA

<b>Nazwa warsztatu</b>	<i>„Ja i moja złość”</i>
<b>Cel warsztatu</b>	<i>Wykształcenie u osadzonych umiejętności rozpoznawania sygnałów oraz bodźców wywołujących złość.</i>
<b>Grupa docelowa (wiek, opis)</b>	<i>Osoby poniżej 24 roku życia, które odbywają karę pozbawienia wolności w areszcie śledczym w Kownie.</i>
<b>Trenerki prowadzące warsztat</b>	<i>Monika Marcinauskaitė, Aistė Lakačauskaitė, Asta Kondrakevičiūtė</i>
<b>Dokładny adres</b>	<i>Kaunas tardymo izoliatorius-pataisos namai, veiklos adresu Technikos g. 34, Kaunas</i>
<b>Wprowadzenie warsztatów</b>	<i>Podczas sesji uczestnicy zostali zaproszeni do dzielenia się swoimi doświadczeniami, z którymi przybyli na zajęcia. Następnie przypominali sobie sytuację, w której ostatnio czuli złość, przeżywając w myślach tę sytuację (co spowodowało te uczucia, co zrobili i jaki był skutek tej sytuacji). Po części wizualizacyjnej uczestnicy mieli za zadanie przedstawić swój gniew na płótnie. Następnie zmoderowana i przeprowadzona została ogólna dyskusja uczestników grupy, dzielących się spostrzeżeniami na temat swoich doświadczeń.</i>

<b>Opis aktywności</b>	Podczas sesji zastosowane zostały metody arteterapii, ukierunkowane na przekazanie doznań w formie sztuki, promowanie introspekcji i świadomości.
<b>Liczba osób biorąca udział w warsztacie</b>	Łącznie 10 osób.
<b>Potrzebne materiały:</b>	Płótna, wałki, pędzle, farby akrylowe, pojemniki do mieszania farb, kartki na wstępne pomysły, ołówki, gumki, markery (opcjonalnie).
<b>Cel warsztatu:</b>	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania bodźców wywołujących złość.
<b>Opis facylitacji ćwiczenia krok po kroku:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integracja międzygrupowa</li> <li>2. Pytanie dyskusyjne „Z jakimi myślami, emocjami przyszedłeś?”;</li> <li>3. Wizualizacja;</li> <li>4. Artystyczna ekspresja przeżyć;</li> <li>5. Dyskusja;</li> <li>6. Podsumowanie</li> </ol>
<b>Wynik warsztatu (co udało się osiągnąć, a co należy wziąć pod uwagę na przyszłość):</b>	Poprawiona zdolność adaptacyjnego wyrażania złości. Dzięki przeprowadzonym warsztatom, osoby uczestniczące bardziej otwarcie mówiły o swoich doświadczeniach, rozpoznawały nieprzystosowawcze strategie wyrażania złości i częściowo przewidywały sposoby radzenia sobie, które mogą zastosować w przyszłych frustrujących sytuacjach.



