

30 DNI

ARTYSTYCZNYCH WYZWAN

WERSJA DLA TRENERÓW



Co-funded by
the European Union



ART-ICULATE

SPIS TREŚCI

03 Wprowadzenie
Opis projektu

06 #1 Dzień wyzwania
Tu i teraz

08 #2 Dzień wyzwania
Drzewo zaufania

10 #3 Dzień wyzwania
Szczерze o moim dniu

12 #4 Dzień wyzwania
Spacer zmysłów

14 #5 Dzień wyzwania
Dwie maski

16 #6 Dzień wyzwania
Kapsuła czasu

18 #7 Dzień wyzwania
Muzyczna bezpieczna przystań

20 #8 Dzień wyzwania
Moje ukryte supermoce

22 #9 Dzień wyzwania
W rytmie spokoju

24 #10 Dzień wyzwania
Lustro życzliwości

26 #11 Dzień wyzwania
Szept natury - Haiku

28 #12 Dzień wyzwania
Zajmij swoją przestrzeń

30 #13 Dzień wyzwania
Wyprawa pięciu zmysłów

32 #14 Dzień wyzwania
Rytm mojego dnia

34 #15 Dzień wyzwania
Pudełko niewypowiedzianych myśli

SPIS TREŚCI

36 #16 Dzień wyzwania
Nowa wersja tej chwili

38 #17 Dzień wyzwania
Maska emocji

40 #18 Dzień wyzwania
Mapa empatii

42 #19 Dzień wyzwania
Ślad życzliwości

44 #20 Dzień wyzwania
Momenty, które mnie
ukształtowały

46 #21 Dzień wyzwania
Będąc w twoich butach

48 #22 Dzień wyzwania
W czyjejś skórze

50 #23 Dzień wyzwania
Jeden przedmiot, wiele
emocji

52 #24 Dzień wyzwania
Moje muzyczne odbicie

54 #25 Dzień wyzwania
Słowa, które mnie znalazły

56 #26 Dzień wyzwania
Mój własny sennik

58 #27 Dzień wyzwania
Porządek z bałaganu

60 #28 Dzień wyzwania
Dwa głosy

62 #29 Dzień wyzwania
Patrząc przez emocjonalne
okulary

64 #30 Dzień wyzwania
Ogród myśli

66 Doświadczenia
sprawdzone w praktyce

72 Dla Trenerów Młodzieżowych
Oryginalny pomysł

74 Partners
Art-iculate zespół



01

WPROWADZENIE

Witamy w **wersji dla Facalitatorów** do broszury **30 Dni Wyzwań Artystycznych**, stworzonej dla organizacji Erasmus+ project - **Art-iculate** (Project No. 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274).

Ten przewodnik jest praktycznym dodatkiem dla podręcznika dla uczestników. Zakłada to, że przeczytałeś już wersję podręcznika dla studentów, oraz odkryłeś 30 wyzwań. Twoim zadaniem jest pomóc przytoczyć podpowiedzi z samouczka, podczas **sesji grupowych** bez tracenia ich głębszego sensu.

Podczas wprowadzania wyzwań dla grupy, priorytetem jest, aby ich odczucia były bezpieczne. Trzymaj uczestników dobrowolnie, unikaj umieszczania uczestnika samego przed całą grupą, używaj par albo małych grup, kiedy ćwiczenie dotyka personalnych tematów. Celem nie są perfekcyjne warsztaty, ani wymuszone uzewnętrznianie się, ale znaczące zaangażowanie oraz uczenie się emocji.

Każda strona obejmuje:

- **Krótkie racjonalne uzasadnienie**
 - Co wyzwanie miało na celu (głębszy pogląd wyzwania).
- **Dostosowanie do grupy**
 - Jak przejść przez wyzwanie z młodymi ludźmi, jednocześnie ucząc ich.
- **Wskazówki dla facalitatorów**
 - Jak oglądać, jak reagować, oraz jak utrzymać bezpieczną przestrzeń.
- **Jedno pytanie kończące zajęcia**
 - Prosta podpowiedź, jak zakończyć zajęcia z refleksją.

Używaj tych stron jako struktury, nie jako scenariusza. Dostosuj język, materiały, oraz poziom trudności do potrzeb grupy, kontekstu oraz granic. Kiedy masz wątpliwości, wybierz opcję łatwiejszą, bezpieczniejszą, oraz mniej wymagającą.

Z wyrazami szacunku,
The Art-iculate Project Team



02

WYZWANIA

#1 DZIEŃ WYZWANIA

Tu i Teraz

TEORIA PRZED WYZWANIEM

W tym wyzwaniu odkrywamy empatię przez obserwację. Angażuje to członków do zauważenia emocji, oraz drugiego człowieka w codziennych momentach, bez osądzania i oceniania. Poprzez skupianie uwagi na ciekawość w innej osobie, uczą się jak “widzieć”, nie tylko “patrzeć”.

Rozwijane umiejętności: empatia, obserwacja, świadomość emocjonalna, postrzeganie społeczne.

Cele rozwojowe: zbuduj wrażliwość na emocje innych oraz promuj ciekawość z poszanowaniem innych.

Spodziewane efekty: zrozumienie jak działać z empatią, oraz zwróceniem uwagi na innych.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby pracowali w parach lub małych grupach. Jedna osoba staje się obserwatorem, podczas gdy druga zachowuje się naturalnie — tak, jakby nie brała udziału w wyzwaniu (na przykład czytała, rozmawiała lub korzystała z telefonu). Obserwator cicho robi jedno zdjęcie (za zgodą) lub wykonuje szybki szkic partnera „takiego, jakim jest”.

Następnie obserwator zadaje jedno delikatne pytanie, np. „Jak się teraz czujesz?” i zapisuje 2–3 krótkie linijki, wyobrażając sobie, co może czuć jego partner. Jeśli to odpowiednie, można wyświetlić anonimowe zdjęcia lub szkice wraz z refleksjami, aby omówić, jak percepcja może różnić się od rzeczywistości.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zawsze proś o zgodę przed robieniem zdjęć.
- Skupiaj się na empatii, a nie na wyglądzie.
- Dzielenie się informacjami powinno być dobrowolne.
- Natychmiast przerywaj żarty lub dokuczanie.
- Dawaj przykład ciekawości i szacunku.

KONIEC

“Co się zmieniło w tym, jak postrzegasz innych, kiedy naprawdę poświęciłeś czas na ich obserwowanie?”

#2 DZIEŃ WYZWANIA

Drzewo Zaufania

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom zobaczyć, skąd bierze się ich poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Poprzez narysowanie własnego „Drzewa Zaufania” identyfikują korzenie, które dają im siłę, osoby i miejsca, które ich wspierają, oraz wartości, które utrzymują wszystko razem. Przekształca to ideę zaufania w coś widocznego i osobistego.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, rozpoznawanie systemów wsparcia, refleksja nad poczuciem bezpieczeństwa i wartościami.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zwiększenie świadomości tego, co i kto przynosi, poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Efekty uczenia się: identyfikowanie wspierających osób, miejsc i wewnętrznych źródeł siły.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby indywidualnie narysowali swoje Drzewa Zaufania, pokazując korzenie, pień i gałęzie. Przypomnij im, że mogą używać symboli, inicjałów lub kolorów zamiast prawdziwych imion, jeśli wolą zachować prywatność.

Po zakończeniu zaproś ich do podzielenia się tylko jedną częścią drzewa — na przykład tym, co zapisali na pniu (co dla nich oznacza zaufanie) lub w korzeniach (co daje im siłę).

Opcjonalnie można stworzyć wspólny „las zaufania”, prosząc każdego, aby napisał jedno słowo ze swojego drzewa (np. „uczciwość” lub „życzliwość”) na karteczce w kształcie liścia i wyeksponować je razem na ścianie.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Dzielenie się powinno być dobrowolne.
- Równorzędnie akceptuj rysunki, słowa lub symbole.
- Szanuj prywatność i emocjonalne granice uczestników.
- Normalizuj wszystkie definicje poczucia bezpieczeństwa.
- Prowadź refleksję w sposób delikatny, nieanalizujący.

KONIEC

„Czego nauczyło Cię Twoje Drzewo Zaufania o tym, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa i wsparcia?”

#3 DZIEŃ WYZWANIA

Szczerze o Moim Dniu

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje werbalną autorefleksję, aby zwiększyć świadomość własnych myśli i emocji. Mówienie na głos pomaga lepiej przetwarzać uczucia i zauważyć, jak zmieniają się z czasem.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, wyrażanie siebie, refleksja.

Cele emocjonalne/rozkowowe: budowanie komfortu w szczerym wyrażaniu emocji i świadomości wewnętrznych zmian.

Efekty uczenia się: rozpoznawanie zmieniających się emocji i ich bezpieczne wyrażanie.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Uczestnicy nagrywają krótką, prywatną wiadomość głosową lub wideo o swoim dniu, koncentrując się na jednym słowie, które najlepiej oddaje ich samopoczucie. Mogą pracować samodzielnie lub w parach (nagrywając siebie nawzajem, jeśli oboje wyrażą zgodę). Nagrania pozostają prywatne, chyba że ktoś zdecyduje się je udostępnić.

Po nagraniu zaprosz wszystkich, aby napisali jedno krótkie zdanie o tym, jak to było mówić otwarcie — nie odnosząc się do samej treści nagrania.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Szanuj prywatność i wybór pracy samodzielnej lub w parach.
- Wystarczy nagranie dźwiękowe, jeśli wideo wydaje się niewygodne.
- Nie pytaj, co zostało powiedziane — omawiaj samo doświadczenie.
- Normalizuj niezręczność lub ciszę.
- Utrzymuj spokojną i nieoceniającą atmosferę

KONIEC

„Jak się czułeś/czułaś, dając swoim emocjom możliwość wyrażenia się?”

#4 DZIEŃ WYZWANIA

Spacer Zmysłów

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje uważny dotyk i obserwację, aby zwiększyć świadomość i poczucie spokoju. Skupiając się na teksturach, uczestnicy przenoszą uwagę z myśli na doznania, ugruntowując się w chwili obecnej. Pomaga to zmniejszyć stres, wyostrzyć percepcję sensoryczną oraz połączyć emocje z doświadczeniami fizycznymi.

Rozwijane umiejętności: uważność, świadomość sensoryczna, regulacja emocji.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wspieranie spokojnej obecności i świadomości reakcji ciała na różne bodźce.

Efekty uczenia się: nauczenie się korzystania z koncentracji sensorycznej jako prostego narzędzia do redukcji stresu i równowagi emocjonalnej.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Jeśli spacer na zewnątrz nie jest możliwy, przenieś „spacer zmysłów” do środka. Przygotuj różnorodne przedmioty o różnych fakturach — miękkie, szorstkie, gładkie, zimne, ciepłe (np. tkaniny, kamienie, papier, metal, liście). Pozwól uczestnikom powoli eksplorować każdy przedmiot, jeden po drugim, zwracając uwagę na to, jak dana faktura się odczuwa i co im przypomina.

Po ćwiczeniu uczestnicy mogą stworzyć kolaż tekstur lub krótką pisemną refleksję, opisując, które tekstury działały na nich najbardziej uspokajająco lub dodawały energii. Można zaprosić ochotników do podzielenia się swoimi refleksjami, ale skupiaj się wyłącznie na odczuciach, a nie na osobistych historiach.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zachowuj spokojną i wolną atmosferę.
- Zachęcaj do skupienia się na dotyku, a nie na rozmowie.
- Unikaj intensywnych zapachów i rozprasających dźwięków.
- Zapewnij zarówno naturalne, jak i sztuczne tekstury.
- Traktuj jako normalne wszystkie reakcje — spokój, ciekawość czy dyskomfort.

KONIEC

“Która faktura sprawiła, że poczułeś(-aś) największy spokój i jak myślisz, co to mówi o tym, co daje Ci poczucie ugruntowania?”

#5 DZIEŃ WYZWANIA

Dwie Maski

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie bada różnicę między tym, jak postrzegamy samych siebie, a tym, jak – naszym zdaniem – widzą nas inni. Tworząc dwie maski, uczestnicy uzewnętrzniają te wersje siebie i mogą spojrzeć na nie z dystansu. Otwiera to przestrzeń do rozmowy o tożsamości, ukrytych częściach siebie oraz presji, by odgrywać role lub dopasowywać się do oczekiwań.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, ekspresja emocjonalna, refleksja nad tożsamością.

Cele emocjonalne/rozwojowe: eksplorowanie „ja” wewnętrznego i zewnętrznego oraz zwiększanie szczerości wobec własnych uczuć i ról.

Efekty uczenia się: dostrzeganie rozbieżności między obrazem siebie a obrazem postrzeganym przez innych oraz refleksja nad tym, które aspekty są najbardziej autentyczne.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Zapewnij podstawowe materiały (papier, karton, nożyczki, flamastry, gazety, taśmę, proste materiały plastyczne). Poproś uczestników o stworzenie dwóch masek: jednej przedstawiającej „jak widzą mnie inni” oraz drugiej – „jak widzę siebie”. Jeśli wolą, mogą użyć symboli i kolorów zamiast słów.

Po wykonaniu masek zaproś uczestników (w parach lub małych grupach), aby podzielili się tylko tym, co czują jako bezpieczne do ujawnienia – na przykład jednym symbolem z każdej maski i jego znaczeniem. Jeśli to odpowiednie, mogą krótko opisać „dialog” między dwiema maskami – co jedna powiedziałaby do drugiej.

Możesz także stworzyć w sali „galerię tożsamości”, eksponując maski bez podpisów, aby pokazać, jak wiele warstw noszą w sobie ludzie. Dzielenie się powinno zawsze pozostać dobrowolne.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl, że obie maski są „prawdziwymi częściami” osoby, a nie czymś fałszywym.
- Pozwól na używanie symboli zamiast osobistych szczegółów.
- Nie naciskaj na głębokie zwierzenia; najważniejsza jest dobrowolność wyboru.
- Zwracaj uwagę na silne emocje i w razie potrzeby zaproponuj przestrzeń lub przerwę.
- Dbaj o to, aby komentarze w grupie były życzliwe i skupione na zrozumieniu, a nie ocenianiu.

KONIEC

„Co Twoje dwie maski pokazały Ci na temat różnicy między tym, kim jesteś, a tym, jak – Twoim zdaniem – widzą Cię inni?”

#6 DZIEŃ WYZWANIA

Kapsuła Czasu

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom zauważyć, co naprawdę ich uspokaja i daje poczucie ugruntowania, a następnie przekształcić to w coś namacalnego, do czego mogą wracać. Tworząc „kapsułę czasu”, ćwiczą samouspokajanie, regulację emocji oraz świadome rozpoznawanie tego, co przynosi spokój, poczucie bezpieczeństwa i radość. Narzędzia radzenia sobie stają się czymś widocznym i wybranym, a nie przypadkowym.

Rozwijane umiejętności: uważność, radzenie sobie ze stresem, samoświadomość emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmocnienie zdrowych strategii radzenia sobie oraz poczucia posiadania zasobów wewnętrznych i zewnętrznych.

Efekty uczenia się: identyfikowanie osobistych narzędzi uspokajających i stworzenie fizycznego przypomnienia wsparcia, z którego można skorzystać w trudniejszych dniach.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby przynieśli lub znaleźli małe przedmioty, rysunki, notatki lub symbole, które pomagają im poczuć spokój, bezpieczeństwo lub nadzieję (mogą też stworzyć je na miejscu). Każda osoba wybiera pudełko, kopertę lub prostą teczkę papierową, która stanie się jej „kapsułą czasu”, i wypełnia ją co najmniej pięcioma znaczącymi elementami.

Jeśli ktoś nie przyniósł żadnych przedmiotów, może wziąć kartkę papieru i narysować lub napisać, co by umieścić(a) — wspomnienia, słowa, przedmioty lub osoby, które dają poczucie wsparcia.

Uczestnicy mogą ozdobić zewnętrzną część kapsuły uspokajającymi kolorami lub prostymi wzorami. Dzielenie się może pozostać lekkie: na przykład każda osoba może wymienić jeden rodzaj dodanego elementu (np. cytat, miejsce, kolor) bez pokazywania wszystkiego, co znajduje się w środku.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl, że przedmioty mogą być proste lub symboliczne.
- Pozwól na rysowanie lub pisanie zamiast używania rzeczywistych obiektów.
- Szanuj prywatność — nikt nie musi pokazywać, co znajduje się w środku.
- Uznaj wszystkie sposoby osiągnięcia spokoju — nie każdy relaksuje się w ten sam sposób.
- Utrzymuj ton delikatny, refleksyjny i spokojny, bez pośpiechu.

KONIEC

„Patrząc na to, co umieściłeś(-aś) lub wyobraziłeś(-aś) w swojej kapsule czasu, co pokazuje Ci ona o tym, co pomaga Ci czuć się bezpiecznie i spokojnie?”

#7 DZIEŃ WYZWANIA

Muzyczna Bezpieczna Przestrzeń

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje muzykę jako osobistą, emocjonalnie bezpieczną przestrzeń. Poprzez świadome wybieranie utworów, które dają poczucie wsparcia, komfortu lub stabilności, uczestnicy stają się bardziej świadomi tego, co pomaga im czuć się bezpiecznie i ugruntowanie. Chodzi o budowanie pozytywnego obrazu siebie — „Zasługuję na troskę i mogę ofiarować ją sobie sam(-a)”.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocji, samouspokajanie, pozytywny obraz siebie.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmocnienie poczucia, że wsparcie można świadomie stworzyć, a nie tylko otrzymywać od innych.

Efekty uczenia się: identyfikacja muzyki, która daje poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, i wykorzystanie jej jako prostego narzędzia do regulacji emocji.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby stworzyli osobistą „playlistę bezpiecznej przestrzeni” (w dowolnej aplikacji muzycznej lub na kartce jako listę utworów). Powinni wybrać co najmniej 7 utworów, które dają poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, w tym jeden przypominający im o osobie wspierającej i jeden związany z dobrym wspomnieniem.

Jeśli ktoś nie korzysta ze streamingowych aplikacji, może po prostu zapisać tytuły lub wykonawców, których by uwzględnił(a).

Możesz zachęcić chętnych do podzielenia się jednym utworem z listy i, jeśli chcą, krótkiego wyjaśnienia, dlaczego jest dla nich „bezpiecznym miejscem”. Skupiaj się na odczuciach (spokój, poczucie bycia zrozumianym, wzmocnienie), a nie na ocenianiu gustu muzycznego.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Unikaj krytykowania lub żartowania z czyjegoś wyboru muzyki.
- Podkreśl, że „bezpieczna” muzyka nie musi być wesoła ani wolna.
- Szanuj prywatność — nikt nie musi udostępniać całej swojej playlisty.
- Zachęcaj do różnorodności gatunków i nastrojów.
- Skup dyskusję na tym, jak muzyka wpływa na emocje i ciało.

KONIEC

„Który utwór z Twojej playlisty bezpiecznej przestrzeni daje Ci największe wsparcie w trudnych chwilach — i co Ci w tym momencie daje?”

#8 DZIEŃ WYZWANIA

Moje Ukryte Supermoce

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom rozpoznać i docenić swoje osobiste mocne strony, przekształcając je w „supermoce”. Wspiera zmianę sposobu myślenia — od samokrytyki do doceniania siebie — pokazując, że cechy takie jak empatia czy poczucie humoru mogą być równie potężne, co osiągnięcia zewnętrzne.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, ekspresja emocjonalna, pozytywna mowa o sobie.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmocnienie wewnętrznej pewności siebie i akceptacji siebie.

Efekty uczenia się: identyfikacja osobistych mocnych stron i kreatywne wyrażanie ich poprzez myślenie symboliczne.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Podziel uczestników na małe grupy po 2–4 osoby, aby stworzyć poczucie komfortu i zaufania.

Każdy uczestnik wymienia trzy swoje mocne strony i przekształca je w „supermoce”. Projektuje małą odznakę lub mini-plakat dla każdej z nich. Po ukończeniu uczestnicy dzielą się tylko jedną supermocą w swojej grupie, wyjaśniając, jak przejawia się w codziennym życiu.

Koledzy z grupy mogą odpowiedzieć, dodając jedno pozytywne spostrzeżenie — coś, co zauważyli i co wspiera tę „moc”. Dzięki temu buduje się wzajemne docenianie, bez ujawniania prywatnych szczegółów publicznie.

Jeśli czas pozwoli, grupa może połączyć swoje symbole w jeden emblemat zespołowy, pokazujący, jak różne mocne strony wzajemnie się uzupełniają.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Utrzymuj małe grupy dla bezpieczeństwa emocjonalnego.
- Zachęcaj do szczerej, ale delikatnej informacji zwrotnej od rówieśników.
- Dawaj przykład pozytywnego, niekonkurencyjnego tonu.
- Unikaj nacisku na dzielenie się osobistymi historiami.
- Skup refleksję na odkrywaniu siebie, a nie na wynikach czy rywalizacji.

KONIEC

„Którą ze swoich supermocy chcesz pamiętać następnym razem, gdy zaczniesz wątpić w siebie?”

#9 DZIEŃ WYZWANIA

W Rytmie Spokoju

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje powtarzalne rysowanie, aby wyciszyć umysł i zrelaksować ciało. Powolne, powtarzające się wzory pomagają przenieść uwagę z gonitwy myśli na teraźniejszość. To prosty sposób na ćwiczenie spokojnej koncentracji i łagodnego odpuszczania kontroli.

Rozwijane umiejętności: uważność, koncentracja, świadomość ciała i umysłu.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wspieranie redukcji stresu oraz zwiększanie tolerancji na powolność i niedoskonałość.

Efekty uczenia się: doświadczenie, jak powtarzalne, proste działania mogą przynosić spokój i jasność umysłu.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Podziel uczestników na małe grupy po 3–4 osoby. Każda osoba zaczyna swój własny uspokajający wzór na kartce (mandala, linie, kształty w stylu zentangle) w ciszy lub przy delikatnej muzyce. Po kilku minutach każdy przekazuje swoją kartkę osobie po prawej i kontynuuje wzór rozpoczęty przez kogoś innego — dodając do niego coś od siebie. Powtórz wymianę 2–3 razy, tak aby każdy rysunek stał się wspólnym dziełem.

Na końcu każda osoba otrzymuje z powrotem swoją oryginalną kartkę i w ciszy obserwuje, jak to jest zobaczyć wkład innych w swoje „uspokojenie”. Krótkie dzielenie się może odbyć się w małej grupie: jak to było pozwolić innym uczestniczyć w swoim rysunku i dołączyć do czyjegoś.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl znaczenie powolności — bez pośpiechu.
- Ogranicz rozmowy podczas rysowania do minimum.
- Traktuj wymiany kartek jako współpracę, a nie rywalizację.
- Uznaj, że mieszane uczucia wobec zmian w „twoim” wzorze są naturalne.
- Delikatnie kieruj uwagę, jeśli ktoś zaczyna żartować lub bazgrolić bez staranności.

KONIEC

„Jak się czujesz(-aś), pozwalając innym dodawać do swojego wzoru spokoju — i co to mówi o tym, jak dzielisz się kontrolą w codziennym życiu?”

#10 DZIEŃ WYZWANIA

Lustro Życzliwości

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie koncentruje się na rozmowie z samym sobą i poczuciu wewnętrznego bezpieczeństwa. Wiele młodych osób mówi do siebie krytycznie zamiast troskliwie. Tworząc „Lustro Życzliwości” wypełnioną życzliwymi, prawdziwymi słowami, uczestnicy ćwiczą przekształcanie swojego wewnętrznego głosu w coś wspierającego i pełnego szacunku.

Rozwijane umiejętności: współczucie dla siebie, poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, samoświadomość.

Cele emocjonalne/rozwojowe: złagodzenie surowej wewnętrznej krytyki i wzmocnienie łagodniejszej, wspierającej narracji wewnętrznej.

Efekty uczenia się: identyfikacja pozytywnych prawd o sobie i przekształcenie ich w codzienne wizualne przypomnienia.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby narysowali lub obrysowali kształt lustra na kartce (lub użyli prawdziwych luster, jeśli są dostępne). Każda osoba indywidualnie wypełnia ramkę pozytywnymi słowami, symbolami lub obrazami, które reprezentują jej mocne strony, wartości i najlepsze cechy.

Następnie, w parach lub małych grupach (2–4 osoby), uczestnicy cicho wymieniają kartki i każda osoba dodaje jedno życzliwe słowo lub symbol do ramki kogoś innego — coś, co naprawdę dostrzegają w tej osobie. Podkreśl szczerą i prostotę.

Po zwrocie kartek każdy uczestnik przygląda się swojej ukończonej ramce, zauważając, które słowa pochodzą od niego, a które od innych. Jeśli to odpowiednie, mogą krótko podzielić się w małej grupie, które dodane słowo najbardziej ich poruszyło.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Przypomnij, aby zapisywać wyłącznie życzliwe i szczerze słowa.
- Utrzymuj małe grupy, by zapewnić poczucie bezpieczeństwa i komfortu.
- Uznaj, że skrępowanie przy przyjmowaniu komplementów jest czymś naturalnym.
- Delikatnie wspieraj osoby, którym trudno dostrzec w sobie pozytywne cechy.
- Zniechęcaj od żartów, które podważają szczerłość lub umniejszają znaczenie ćwiczenia.

KONIEC

„Które słowo z Twojej ramki lustra najbardziej chcesz zapamiętać następnym razem, gdy będziesz dla siebie surowy(-a) — i dlaczego?”

#11 DZIEŃ WYZWANIA

Szept Natury – Haiku

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie łączy uważność z twórczą ekspresją. Pisanie haiku o naturze zachęca uczestników do zwolnienia, zauważania szczegółów za pomocą zmysłów i uchwycenia chwili w kilku słowach. Ćwiczy skupioną uwagę, spokojną obecność oraz umiejętność wyrażania uczuć poprzez proste obrazy.

Rozwijane umiejętności: uważność, dostrzeganie detali, ekspresja emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wspieranie spokoju, bycia tu i teraz oraz łagodnej refleksji poprzez kontakt z naturą.

Efekty uczenia się: zauważanie drobnych elementów przyrody i przekładanie ich na prosty, poetycki język.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby spędzili kilka5 minut, obserwując coś z natury — może to być na zewnątrz lub przy użyciu naturalnych przedmiotów przyniesionych do sali (liście, kamienie, kwiaty, gałęzie). Każda osoba lub mała grupa (2–3 osoby) pisze 3-wersowe haiku (5–7–5 sylab) o wybranym obiekcie, nie nazywając go wprost.

Następnie w małych grupach uczestnicy czytają swoje haiku na głos, a pozostali próbują odgadnąć, czego dotyczy wiersz oraz jaki niesie nastrój czy uczucie. Dzięki temu interpretacja staje się formą zabawy i ćwiczeniem empatii — uważnego słuchania oraz wyczuwania znaczenia ukrytego w prostych słowach.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zadbaj o to, by czas obserwacji był cichy i skupiony.
- Przypomnij, aby w wierszu nie nazywać wprost obserwowanego obiektu.
- Zachęcaj do używania prostego, zmysłowego języka zamiast „wyszukanych” słów.
- Niech zgadywanie pozostanie lekkie i bez elementu rywalizacji.
- Podkreśl, że różne interpretacje są równie wartościowe i uprawnione.

KONIEC

„Czy pisanie lub słuchanie haiku pomogło Ci zauważyć, obok czego zwykle przeszedłbyś(-łabyś), nie zwracając uwagi?”

#12 DZIEŃ WYZWANIA

Zajmij Swoją Przestrzeń

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie bada związek między świadomością ciała a poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego. Gdy ludzie czują stres lub niepewność, ich ciało często się kurczy; gdy czują się bezpiecznie — otwiera się i rozszerza. Poprzez prowadzone ćwiczenia ruchowe oraz interakcje oparte na zaufaniu uczestnicy uczą się rozpoznawać tę zależność i łagodnie odzyskiwać przestrzeń — fizycznie i emocjonalnie.

Rozwijane umiejętności: świadomość ciała, budowanie zaufania, ugruntowanie emocjonalne.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa poprzez kontakt, uważną obecność lub świadomy dotyk.

Efekty uczenia się: zrozumienie, jak postawa ciała odzwierciedla wewnętrzne stany oraz jak delikatne prowadzenie może przywracać spokój i otwartość.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z osobą, przy której czują się komfortowo i bezpiecznie. Jedna osoba zaczyna z zamkniętymi oczami (jeśli czuje się z tym dobrze), stojąc lub siedząc w lekko „zamkniętej” pozycji. Rolą partnera jest delikatne prowadzenie jej w kierunku otwierania ciała — poprzez ciche sugestie lub odzwierciedlanie ruchów, takich jak rozkładanie ramion, unoszenie klatki piersiowej czy kierowanie ciała na zewnątrz — przy zachowaniu ciszy i szacunku.

Po kilku minutach uczestnicy zamieniają się rolami. Oboje powinni poruszać się powoli, podążając za rytmem oddechu lub spokojnej muzyki w tle.

Na zakończenie każda para krótko dzieli się tym, co było wspierające lub trudne — zarówno w byciu prowadzonym(-ą), jak i w prowadzeniu drugiej osoby.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Pozwól uczestnikom swobodnie wybrać partnera.
- Podkreśl znaczenie zgody i szacunku dla osobistych granic.
- Zadbaj o spokojne i ciche otoczenie.
- Przypomnij, że wystarczą małe, powolne ruchy.
- Zakończ ćwiczenie elementem ugruntowania (np. głębokim oddechem lub delikatnym rozciąganiem).

KONIEC

„Kiedy ktoś pomógł Ci rozszerzyć swoją przestrzeń, co zauważyłeś(-aś) w swoim ciele na temat tego, jak odczuwasz zaufanie?”

#13 DZIEŃ WYZWANIA

Wyprawa Pięciu Zmysłów

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje pięć zmysłów, aby skierować uwagę z powrotem na chwilę obecną. Poprzez świadome zauważanie tego, co można zobaczyć, usłyszeć, poczuć, powąchać i posmakować, uczestnicy wychodzą z gąsienicy myśli i wracają do bezpośredniego doświadczenia. To proste narzędzie ugruntowujące, z którego mogą skorzystać zawsze, gdy stres staje się przytłaczający.

Rozwijane umiejętności: uważność, świadomość sensoryczna, ugruntowanie.

Cele emocjonalne/rozwojowe: redukcja stresu poprzez zakotwiczenie uwagi w „tu i teraz”.

Efekty uczenia się: wykorzystanie pięciu zmysłów jako praktycznej strategii uspokajania i ponownego skupienia uwagi.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Pozwól uczestnikom swobodnie poruszać się i eksplorować przestrzeń (wewnątrz lub na zewnątrz, w jasno określonych granicach). W parach lub małych grupach (2–3 osoby) wyruszają na ciche „safari”, podczas którego każda osoba notuje:

- 5 rzeczy, które widzi
- 4 rzeczy, które słyszy
- 3 rzeczy, które czuje (dotyk)
- 2 rzeczy, które czuje (węch)
- 1 rzecz, którą może posmakować lub chciał(a)by posmakować

Swoje obserwacje mogą zapisać na kartce lub w telefonie.

Po zakończeniu eksploracji pary/małe grupy siadają razem i dzielą się jedną lub dwiema rzeczami z każdej kategorii — szczególnie tymi, które zazwyczaj pozostałyby niezauważone.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Ustal wyraźne granice przestrzeni, w której można się poruszać.
- Zachęcaj do cichej, zaciekawionej eksploracji.
- Przypominaj, aby skupiać się na szczegółach, a nie na rozmowie.
- Łącz w pary osoby, które czują się ze sobą bezpiecznie.
- Zbierz grupę z powrotem w łagodny sposób, używając jasnego sygnału.

KONIEC

„Podczas waszego safari pięciu zmysłów, co zauważyłeś(-aś), obok czego zwykle przechodzisz, tak naprawdę tego nie widząc ani nie czując?”

#14 DZIEŃ WYZWANIA

Rytm Mojego Dnia

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje rytm i powtarzalność jako sposób na sprawdzenie, co dzieje się w nas, oraz regulowanie poziomu energii. Prosty rytm ciała może działać jak przenośny „przycisk reset”, pomagając zwolnić, skupić się lub dodać sobie energii, gdy czujemy rozproszenie.

Rozwijane umiejętności: samoregulacja, świadomość ciała, uważna koncentracja.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc w zauważaniu własnego wewnętrznego tempa i świadomym jego dostosowywaniu.

Efekty uczenia się: tworzenie i wykorzystywanie prostych rytmów do uspokajania się, skupiania uwagi lub dodawania sobie energii.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby najpierw stworzyli własny krótki rytm (5–15 sekund) z wykorzystaniem body percussion, prostych przedmiotów lub dźwięków wokalnych, który daje im poczucie spokoju lub ugruntowania.

Gdy każdy będzie gotowy, podziel grupę na małe zespoły po 2–4 osoby. W grupach każda osoba prezentuje swój rytm, a pozostali najpierw uważnie słuchają, a następnie go odtwarzają. Potem grupa może połączyć indywidualne rytmy w jedną krótką „sekwencję grupową”, która odzwierciedla to, jak chcą się razem czuć (np. stabilnie, czujnie, zrelaksowanie).

Na koniec możesz zaprosić grupy do kilkukrotnego, spokojnego powtórzenia wspólnego rytmu z zamkniętymi oczami, traktując to jako krótką praktykę wspólnego ugruntowania.

Nie ma potrzeby występowania przed całą grupą — zadbaj o kameralną, bezpieczną i bezpresyjną atmosferę.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl, że talent muzyczny nie jest wymagany.
- Utrzymuj małe, bezpieczne grupy — szczególnie z myślą o osobach nieśmiałych.
- Zachęcaj do cichej głośności, aby uniknąć przeciążenia sensorycznego.
- Uznaj różne tempa za równie wartościowe (spokojne, energiczne, wolne).
- Delikatnie reaguj, jeśli ćwiczenie zaczyna zamieniać się w głośne popisywanie się.

KONIEC

„Co Twój osobisty rytm powiedział Ci dziś o stanie Twojego ciała i umysłu?”

#15 DZIEŃ WYZWANIA

Pudełko Niewypowiedzianych Myśli

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie dotyczy bezpieczeństwa emocjonalnego i wrażliwości — zauważania tego, co zatrzymujemy w sobie, oraz zastanowienia się, co musiałoby się zmienić, aby poczuć się bezpiecznie, dzieląc się tym z innymi. Projektując „Sekretne Pudełko”, uczestnicy w symboliczny sposób eksplorują swoje ukryte uczucia, nadzieje i lęki — bez presji, by wszystko ujawniać.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, refleksja nad granicami, alfabetyzacja emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc w zrozumieniu, co ukrywają, dlaczego to ukrywają oraz czym jest dla nich poczucie bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się: identyfikacja „ukrytych” części siebie oraz refleksja nad warunkami, które sprawiają, że otwartość staje się możliwa.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby indywidualnie stworzyli swoje Sekretne Pudełka (prawdziwe lub narysowane), umieszczając w nich symbole lub słowa odnoszące się do trzech rzeczy, które chcieliby, aby inni o nich wiedzieli. Podkreśl, że nie muszą nikomu pokazywać zawartości pudełka.

Następnie utwórz małe grupy po 2–4 osoby. Zamiast dzielić się sekretami, zaproś uczestników do rozmowy o samym pudełku:

- Jak je ozdobili (czy jest kruche, mocne, zamknięte na klucz, jasne, kolorowe?).
- Jakiego rodzaju „klucz” byłby potrzebny, aby je otworzyć (życzliwość, cierpliwość, czas, poczucie humoru itp.).

Mogą także powiedzieć, komu zaufaliby na tyle, by pozwolić otworzyć pudełko — i dlaczego — bez ujawniania tego, co znajduje się w środku. Dzięki temu ćwiczenie pozostaje głębokie, ale bezpieczne emocjonalnie, a uwaga grupy koncentruje się na zaufaniu, a nie na wyznaniach.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Wyraźnie zaznacz, że sekrety pozostają prywatne, chyba że ktoś sam zdecyduje inaczej.
- Zachęcaj do mówienia o warunkach zaufania, a nie o szczegółach.
- Utrzymuj małe grupy, aby wspierać poczucie bezpieczeństwa.
- Podkreśl, że to normalne mieć wiele „ukrytych rzeczy” albo bardzo niewiele.
- Bądź gotowy(-a) zatrzymać ćwiczenie lub wprowadzić element ugruntowania, jeśli pojawią się silne emocje.

KONIEC

„Czego Twoje Sekretne Pudełko nauczyło Cię o tym, czego potrzebujesz od innych, aby czuć się naprawdę bezpiecznie, będąc sobą?”

#16 DZIEŃ WYZWANIA

Nowa Wersja Tej Chwili

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie zachęca uczestników do zdystansowania się od konfliktu i spojrzenia na niego z zewnątrz. Poprzez opisanie tego, co naprawdę się wydarzyło, a następnie przepisanie sytuacji w wersji „jak mogło to wyglądać inaczej”, ćwiczą empatię, autorefleksję i dostrzeganie różnych perspektyw. Pomaga to przekształcić ruminację („ciągle to odtwarzam w głowie”) w uczenie się („następnym razem zrobię to inaczej”).

Rozwijane umiejętności: empatia, refleksja nad konfliktem, przyjmowanie perspektywy, świadomość emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wspieranie bardziej przemyślanych reakcji w sytuacjach konfliktowych oraz większej świadomości potrzeb obu stron.

Efekty uczenia się: rozpoznawanie, jak słowa i działania mogą eskalować lub deeskalować napięcie oraz wyobrażanie sobie zdrowszych alternatyw.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby pracowali w parach lub małych grupach (2–4 osoby). Każda osoba wybiera prawdziwy konflikt, ale nie musi ujawniać wszystkich szczegółów.

Najpierw piszą: scenę 1 (jak sytuacja faktycznie przebiegła), scenę 2 (jak chcieliby, aby potoczyła się inaczej), uwzględniając narratora/wewnętrzny głos, który zatrzymuje akcję i komentuje sytuację. W małych grupach mogą:

- Podzielić się tylko wybranymi fragmentami swoich tekstów (np. jedynie wersją przepisanej sceny),
- Lub — za zgodą osoby zainteresowanej — wybrać jeden konflikt i wspólnie stworzyć jego wersję scenariuszową, łącząc pomysły na to, jak okazać empatię poprzez mowę ciała, pauzy i ton głosu.

Jeśli zechcą, mogą lekko „odczytać” lub odegrać Scenę 2 w swojej małej grupie, koncentrując się na mowie ciała i empatii, a nie na umiejętnościach aktorskich.

Nie ma potrzeby występowania przed całą klasą — zadbaj o kameralny, refleksyjny charakter ćwiczenia.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zachęcaj do wybierania konfliktów możliwych do udźwignięcia — nie traumatycznych.
- Utrzymuj małe grupy, aby zapewnić bezpieczeństwo emocjonalne.
- Wyraźnie zaznacz, że szczegóły można zmienić lub sfikcjonalizować.
- Kieruj rozmowę na uczenie się i wnioski, a nie na obwinianie kogokolwiek.
- Bądź gotowy(-a) wprowadzić element ugruntowania lub zrobić przerwę, jeśli emocje staną się zbyt silne

KONIEC

„Po przepisaniu swojego konfliktu, jaka jest jedna rzecz, którą realnie chciał(a)byś spróbować zrobić inaczej następnym razem?”

#17 DZIEŃ WYZWANIA

Maska Emocji

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom zbadać różnicę między tym, co czują wewnątrz, a tym, co pokazują na zewnątrz. Tworząc maski emocji, przekształcają niewidoczne uczucia w widoczne obrazy, co ułatwia ich rozpoznawanie, nazywanie i omawianie.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, ekspresja siebie, refleksja nad „ja” wewnętrznym i zewnętrznym.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zwiększenie szczerości wobec własnych uczuć oraz świadomości, jak są one wyrażane lub ukrywane.

Efekty uczenia się: identyfikacja silnej emocji, przedstawienie jej wizualnie oraz refleksja nad różnicą między doświadczeniem wewnętrznym a zewnętrznym.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby indywidualnie pracowali nad swoimi maskami, wybierając jedną silną emocję i projektując zarówno „zewnątrzną” stronę (to, co widzą inni), jak i „wewnętrzną” (to, co naprawdę czują). Zapewnij różnorodne materiały (papier, flamastry, tkaniny, folię itp.).

Gdy maski będą gotowe, utwórz małe grupy po 2–4 osoby. W tych grupach uczestnicy mogą:

- Najpierw pokazać tylko zewnętrzną stronę maski i pozwolić innym zgadywać, jaką emocję może przedstawiać.
- Następnie odsłonić wnętrze maski i krótko wyjaśnić, czym różni się od tego, co widać na zewnątrz.

Jeśli to odpowiednie, dwie osoby mogą wspólnie stworzyć „parę” masek przedstawiających tę samą emocję w różnych formach i porozmawiać o tym, jak inaczej odczuwają ją każda z nich.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Uznaj wszystkie emocje za normalne, nie tylko „pozytywne”.
- Zachęcaj do używania symboli i kolorów, jeśli słowa wydają się zbyt bezpośrednie.
- Utrzymuj małe grupy, aby chronić bezpieczeństwo emocjonalne.
- Natychmiast zatrzymaj wszelkie dokuczanie lub wyśmiewanie.
- Podkreśl, że nikt nie musi wyjaśniać więcej, niż chce.

KONIEC

„Co Twoja maska emocji ujawniła o różnicy między tym, co czujesz w środku, a tym, co inni zazwyczaj widzą?”

#18 DZIEŃ WYZWANIA

Mapa Empatii

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje ustrukturyzowane narzędzie — mapę empatii — aby pomóc uczestnikom wyjść poza własną perspektywę i wyobrazić sobie wewnętrzny świat innej osoby. Zamiast zgadywać lub oceniać z zewnątrz, świadomie eksplorują, co ktoś inny może widzieć, słyszeć, myśleć, czuć, czego potrzebować i z czym się zmagać.

Rozwijane umiejętności: przyjmowanie perspektywy, empatia, świadomość społeczna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zmniejszenie pochopnych ocen i zwiększenie ciekawości oraz zrozumienia wobec innych.

Efekty uczenia się: rozpoznanie, że zachowania są powiązane z niewidocznymi potrzebami, presją i emocjami.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś każdego uczestnika, aby wybrał prawdziwą osobę, którą zna (lub, jeśli to zbyt wrażliwe, postać fikcyjną albo kompozyt, np. „nowy uczeń w szkole”).

Najpierw indywidualnie tworzą mapę empatii, wypełniając sekcje notatkami, szkicami lub symbolami.

Następnie zaproś ich do małych grup dyskusyjnych. Możliwe formaty:

- W parach: każda osoba krótko dzieli się jedną lub dwiema częściami swojej mapy (np. „Potrzeby” lub „Wyzwania”), nie podając nazwiska osoby, jeśli nie chce.
- W grupie: wybierają wspólny „typ” osoby (np. „ktoś, kto zawsze żartuje”, „ktoś, kto często ma kłopoty”) i wspólnie tworzą mapę empatii na papierze flipchart.

W obu przypadkach skupiajcie się na próbie zrozumienia, a nie na obwinianiu czy diagnozowaniu.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Przypomnij uczestnikom, że mogą się mylić — i ,że to w porządku.
- Zachęcaj do zachowania anonimowości osoby, jeśli to konieczne.
- Szybko przerwij wszelkie plotki lub wyśmiewanie.
- Skupiaj uwagę na potrzebach i wyzwaniach, a nie tylko na „irytujących zachowaniach”.
- Utrzymuj ton eksploracyjny: używaj słów typu „może”, „mogłoby być”, „wyobrażam sobie...”.

KONIEC

„W jaki sposób zmienił się Twój obraz kogoś, gdy spróbowałeś(-aś) wyobrazić sobie jego potrzeby i wyzwania, zamiast skupiać się tylko na jego zachowaniu?”

#19 DZIEŃ WYZWANIA

Ślad życzliwości

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie dotyczy drobnych aktów życzliwości jako sposobu ćwiczenia empatii. Tworzenie i wręczanie prostych, wspierających wiadomości pomaga uczestnikom myśleć o uczuciach innych, wyjść poza siebie i doświadczyć wpływu dawania bez oczekiwania czegoś w zamian.

Rozwijane umiejętności: empatia, zachowania prospołeczne, ekspresja emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmocnienie postaw troski i świadomości, jak małe gesty mogą wspierać innych.

Efekty uczenia się: rozpoznanie, że krótkie, życzliwe działania mogą pozytywnie wpływać na nastrój, poczucie przynależności i więzi z innymi.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby stworzyli co najmniej pięć małych karteczek z życzliwością, zawierających krótkie, pozytywne wiadomości i proste rysunki.

Następnie zaproś ich do:

- Dyskretnego umieszczenia niektórych karteczek w sali lub bezpośrednio w torbach/zeszytach osób z grupy (bez podpisu, jeśli wolą pozostać anonimowi).
- Zachowania lub przygotowania kilku dodatkowych karteczek do wręczenia lub „porzucenia” poza zajęciami później (np. w domu, w szkole lub w przestrzeni publicznej, jeśli jest to dozwolone).

Po zakończeniu mogą krótko podzielić się w parach lub małych kręgach, jak się czuli, przygotowując życzliwość zarówno dla osób, które znają, jak i dla tych, których prawdopodobnie nigdy nie zobaczą jak reagują.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zachęcaj do tworzenia szczerych, a nie sarkastycznych wiadomości.
- Przypomnij, aby nie kierować karteczek w sposób dokuczliwy wobec konkretnych osób.
- Uznaj anonimowość — dawanie bez ujawniania swojej tożsamości jest w porządku.
- Nie zmuszaj nikogo do pokazywania swoich karteczek.
- Podkreślaj wartość wysiłku, a nie artystycznej jakości pracy.

KONIEC

„Czego nauczyło Cię tworzenie i zostawianie karteczek z życzliwością o tym, jak nawet małe, ciche działania mogą wpływać na innych — i na Ciebie?”

#20 DZIEŃ WYZWANIA

Momenty, które Mnie Ukształtowały

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom spojrzeć na swoje życie jako ciąg punktów zwrotnych, a nie przypadkowych zdarzeń. Poprzez zmapowanie trzech kluczowych momentów i towarzyszących im emocji, budują jaśniejszy obraz tego, jak przeszłość ukształtowała ich obecne „ja”. Świadomość ta wspiera zaufanie do własnej drogi i podejmowanie bardziej świadomych decyzji w przyszłości.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, refleksja emocjonalna, nadawanie sensu doświadczeniom.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zwiększenie zrozumienia własnych punktów zwrotnych i ich związku z tożsamością oraz poczuciem bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się: identyfikacja kluczowych wydarzeń życiowych i powiązanie ich z emocjami oraz rozwojem osobistym.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Każdy uczestnik rysuje swoją własną ścieżkę życia z trzema ważnymi momentami, dodając krótkie notatki i symbole emocji. Podkreśl, że szczegóły mogą być tak ogólne lub konkretne, jak sobie życzą.

Następnie:

- Zaproś ich do pracy w parach lub małych kręgach, dzieląc się tylko tym, co czują się bezpiecznie pokazać.
- Mogą zdecydować się mówić: o jednym momencie lub jedynie o symbolu emocji i jego znaczeniu (np. „duża zmiana, która uczyniła mnie bardziej niezależnym”) zamiast całej historii.

Możesz też poprosić, aby porównali kształt swoich ścieżek (wiele zakrętów vs. łagodniejsze) i porozmawiali o tym, jak zmiany pojawiają się w ich życiu, nie nazywając konkretnych wydarzeń. Dzięki temu ćwiczenie pozostaje refleksyjne, a prywatność jest chroniona.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Wyraźnie zaznacz, że nikt nie musi ujawniać konkretnych wydarzeń.
- Pozwól uczestnikom uogólniać („zmiana w rodzinie”) zamiast nazywać szczegóły.
- Zniechęcaj do udzielania rad — skupcie się na słuchaniu.
- Obserwuj oznaki emocjonalnego przeciążenia i oferuj przerwę w razie potrzeby.
- Utrzymuj ton szacunku i spokoju, bez pośpiechu.

KONIEC

„Po narysowaniu swojej ścieżki, jaka jest jedna rzecz, którą rozumiesz inaczej o tym, jak Twoja przeszłość ukształtowała to, kim jesteś teraz?”

#21 DZIEŃ WYZWANIA

Będąc w Twoich Butach

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie polega na wejściu w perspektywę innej osoby, szczególnie kogoś bliskiego. Poprzez napisanie listu z jej punktu widzenia do samego siebie, uczestnicy ćwiczą wyobrażanie sobie wewnętrznego świata drugiej osoby: jej wdzięczności, trosk i niewypowiedzianych uczuć. Ćwiczenie poszerza empatię od „wiem, co czuje” do „chcę spróbować spojrzeć jej oczami”.

Rozwijane umiejętności: empatia, przyjmowanie perspektywy, refleksja nad relacjami.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pogłębienie zrozumienia bliskich relacji i kwestionowanie założeń o tym, jak inni nas postrzegają.

Efekty uczenia się: wyobrażanie sobie i artykułowanie możliwych myśli i uczuć innej osoby wobec siebie.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Uczestnicy pracują indywidualnie, pisząc list „odwróconej roli” z perspektywy osoby, którą dobrze znają. Podkreśl, że list jest domyślnie prywatny.

Do pracy w grupie zaproś ich w pary lub małe grupy, aby dzielili się doświadczeniem procesu, a nie pełną treścią listu. Na przykład mogą opowiedzieć:

- Kogo wybrali (np. „bliskiego przyjaciela”, „rodzica”, bez podawania nazwiska).
- Jedną rzecz, którą wyobrazili sobie, że ta osoba może docenić lub czym się martwi (bez czytania dokładnych słów).
- Jak się czuli, pisząc z perspektywy tej osoby.

Jeśli czują się komfortowo, mogą przeczytać jedno krótkie, niepoufne zdanie z listu, które było dla nich znaczące. Podkreśl, że dzielenie się jest dobrowolne i wyraźnie oznaczone jako opcjonalne.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl prywatność i możliwość wyboru, co chcą udostępnić.
- Zachęcaj do używania zwrotów typu „wyobrażam sobie...”, zamiast „wiem na pewno...”.
- Przypomnij, że chodzi o empatię, a nie dokładność faktów.
- Delikatnie przerwij wszelkie żarty, które mogłyby podważyć sens ćwiczenia.
- Bądź gotowy(-a) wprowadzić element ugruntowania, jeśli pojawią się silne emocje w grupie.

KONIEC

„Co zmieniło się w tym, jak postrzegasz tę osobę — lub siebie — po próbie napisania listu z jej perspektywy?”

#22 DZIEŃ WYZWANIA

W Czyjeiś Skórze

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie dotyczy przyjmowania perspektywy emocjonalnej: nie tylko słuchania czyjejs historii, ale „przymierzania jej” tak, jakby była własną. Poprzez uważne wysłuchanie prawdziwego momentu emocjonalnego, a następnie opowiedzenie go w pierwszej osobie („Ja...”), uczestnicy ćwiczą wchodzenie w wewnętrzny świat drugiej osoby, co pogłębia empatię i więź.

Rozwijane umiejętności: empatia, aktywne słuchanie, świadomość emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: wzmacnianie zdolności rozumienia i refleksji nad uczuciami innych z troską.

Efekty uczenia się: słuchanie emocji, a nie tylko faktów, oraz respektujące opowiadanie doświadczenia innej osoby.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z osobą, przy której czują się w miarę komfortowo. Każda osoba dzieli się prawdziwym momentem, w którym doświadczyła silnej emocji (samodzielnie decydując, jak głęboki lub lekki).

Słuchający skupia się na uczuciach, zadając delikatne pytania typu: „Co było najtrudniejsze?” lub „Czego potrzebowałeś(-aś) w tym momencie?”.

Następnie zamieniają się rolami: każdy partner opowiada historię drugiej osoby używając zwrotów „Ja...”, jakby wydarzyła się ona jemu samemu. Zachęcaj do wiernego oddania emocji, bez przesadnej dramatyzacji.

Po tym, jak obie osoby opowiedziały i przełożyły historie na siebie, pary krótko omawiają, jak to było usłyszeć swoją historię w głosie drugiej osoby i czy poczuły się zrozumiane.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Przypomnij, aby wybierali historie, z którymi czują się komfortowo dzielić.
- Podkreśl poufność w parze.
- Zachęcaj do słuchania bez przerywania i „naprawiania” historii.
- Natychmiast przerwij wszelkie żarty, które bagatelizują czyjąś opowieść.
- Bądź dostępny(-a), jeśli para potrzebuje wsparcia lub przerwy.

KONIEC

„Kiedy usłyszałeś(-aś) swoją historię opowiedzianą w formie ‘Ja...’ przez kogoś innego, co zauważyłeś(-aś) o tym, jak bardzo czułeś(-aś) się zauważony(-a) lub zrozumiany(-a)?”

#23 DZIEŃ WYZWANIA

Jeden Przedmiot, Wiele Emocji

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pokazuje, jak emocje zmieniają postrzeganie. Ten sam obiekt może wyrażać różne uczucia — radość, złość czy smutek — w zależności od tego, jak na niego patrzymy. Poprzez kreatywne wykorzystanie światła, odległości i kąta uczestnicy eksplorują, jak subtelne decyzje wizualne odzwierciedlają wybory emocjonalne.

Rozwijane umiejętności: ekspresja emocjonalna, komunikacja wizualna, kreatywne przyjmowanie perspektywy.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zwiększenie świadomości, jak emocje kształtują percepcję, oraz zachęta do elastyczności w wyrażaniu uczuć.

Efekty uczenia się: wykorzystanie narzędzi twórczych do przedstawienia stanów emocjonalnych i rozpoznawanie zmian emocji poprzez perspektywę wizualną

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Uczestnicy pracują w parach. Każda para wybiera jeden obiekt i fotografuje go trzy razy — raz dla każdej emocji: radości, złości i smutku.

Na zmianę pełnią rolę fotografa i osoby kierującej, zmieniając role po każdej emocji. Osoba niebędąca fotografem pomaga wymyślać, jak uchwycić uczucie, korzystając ze światła, odległości i kąta ujęcia.

Po zakończeniu pary porównują, jak różniły się ich interpretacje. Jeśli jest czas, można pokazać wszystkie zestawy razem i zaprosić innych do zgadywania, jaką emocję przedstawia każde zdjęcie — bez podpisów — aby zbadać, jak ludzie odczytują emocje wizualnie.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zachęcaj do eksperymentowania zamiast dążenia do perfekcyjnych zdjęć.
- Przypomnij, aby skupiać się na emocji, a nie na umiejętnościach fotograficznych.
- Utrzymuj krótkie i kreatywne dyskusje w parach.
- Wzmacniaj szacunek — brak oceniania wyborów artystycznych innych osób.
- Zapewnij możliwość zabawy światłem — przyciemniając lub rozjaśniając, aby wpływać na nastrój zdjęcia.

KONIEC

„Czego nauczyłeś(-aś) się o tym, jak emocje zmieniają sposób, w jaki postrzegasz tę samą rzecz?”

#24 DZIEŃ WYZWANIA

Moje Muzyczne Odbicie

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie bada, jak inni nas odbierają i ile różnych „wersji” nas istnieje w umysłach innych osób. Wykorzystując muzykę jako lustro, uczestnicy zauważają, gdzie ich własny obraz siebie zgadza się lub zderza z tym, jak widzą ich inni. Ćwiczenie otwiera przestrzeń do refleksji nad tożsamością, relacjami i emocjonalnym oddziaływaniem.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, przyjmowanie perspektywy, refleksja emocjonalna.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pogłębienie zrozumienia, jak nasza obecność wpływa na innych.

Efekty uczenia się: rozpoznanie, że w różnych perspektywach mogą współistnieć liczne, autentyczne obrazy własnego „ja”.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Na warsztatach rozpocznij od miniwersji wyzwania w sali, a pełną wersję „zapytaj 5 osób” pozostaw jako zadanie domowe.

1. W małych grupach lub parach każdy uczestnik wybiera jedną osobę z grupy i jedną piosenkę, która „odzwierciedla ją” (jak postrzega tę osobę).
2. Dzieli się swoimi wyborami piosenek i krótko wyjaśniają, dlaczego wybrali dany utwór (nastrój, tekst, energia, wspomnienie itp.).
3. Uczestnicy notują, które części są trafne, zaskakujące lub nieznanne.

Na koniec zaproś wszystkich do wysyłania wiadomości po warsztatach do kolejnych osób (poza salą), aby samodzielnie zbudować pełną playlistę „Mojego Muzycznego Odbicia”, korzystając z pierwotnych wskazówek.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Przypomnij, aby unikać żartów, które mogłyby być wyśmiewające.
- Zachęcaj do delikatnych, szanujących wyjaśnień („to przypomina mi Twoją energię...”).
- Wyraźnie zaznacz, że uczestnicy mogą powiedzieć, jeśli piosenka nie oddaje ich wrażenia o sobie.
- Utrzymuj dzielenie się w małych grupach, nie przed wszystkimi.
- Uznaj, że mieszane uczucia są normalne — bycie „zauważonym” może jednocześnie sprawiać przyjemność i być dziwne.

KONIEC

„Czego nauczyły Cię wybory piosenek innych osób o tym, jak Twoja obecność jest odbierana z zewnątrz?”

#25 DZIEŃ WYZWANIA

Słowa, które Mnie Znalazły

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje losowe słowa jako emocjonalne lustro. Poprzez wybieranie i układanie słów z codziennych drukowanych materiałów uczestnicy odkrywają uczucia i myśli, które mogą kryć się tuż pod powierzchnią. Jest to zabawny sposób, aby pozwolić intuicji przemówić przed logiką.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, ekspresja twórcza, myślenie intuicyjne.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc uczestnikom w zauważaniu i wyrażaniu stanów wewnętrznych w niskociśnieniowy, artystyczny sposób.

Efekty uczenia się: łączenie rozproszonych słów z osobistym znaczeniem i rozpoznawanie nieoczekiwanych tematów emocjonalnych.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Zapewnij mieszankę magazynów, gazet, ulotek, opakowań itp. Uczestnicy zbierają po 10–20 słów lub fraz i tworzą własny krótki wiersz odpowiadający ich aktualnemu nastrojowi.

Do pracy w grupie zaproś ich do małych grup, aby:

- Podzielili się tylko gotowym wierszem (bez opowiadania historii powstawania) i pozwolili innym powiedzieć, jakie uczucia lub obrazy wywołuje.
- Lub wspólnie stworzyli wiersz grupowy, każdy dodając kilka wyciętych słów do jednej wspólnej kartki, a następnie układając je razem.

Podkreśl, że wiersze nie muszą „mieć sensu”. Ważny jest ton emocjonalny, a nie poprawność.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zachęcaj do wyboru słów intuicyjnie, a nie dążenia do perfekcji.
- Utrzymuj atmosferę zabawy i eksperymentowania.
- Chronь osoby nieśmiałe — dzielenie się jest opcjonalne.
- Zniechęcaj do nadmiernej analizy; skup się na wrażeniach i uczuciach.
- Uznaj wszystkie rodzaje wierszy: zabawne, mroczne, mylące, proste.

KONIEC

„Kiedy spojrzalesz(-aś) na swój wiersz, jaka emocja lub historia pojawiła się, której wcześniej nie uświadamialesz(-aś) sobie dzisiaj?”

#26 DZIEŃ WYZWANIA

Mój własny Sennik

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie zaprasza uczestników do porównania znaczenia zewnętrznego - „co mówi internet”, ze znaczeniem wewnętrznym - „co ja czuję, że to znaczy”, na podstawie własnych snów. Ćwiczenie rozwija myślenie krytyczne i świadomość emocjonalną, pokazując, że nie każde zewnętrzne wyjaśnienie pasuje — a intuicja i kreatywność są ważne w rozumieniu samego siebie.

- **Rozwijane umiejętności:** refleksja nad sobą, myślenie krytyczne, świadomość emocjonalna, kreatywność.
- **Cele emocjonalne/rozwojowe:** wzmocnienie zaufania do własnych doświadczeń wewnętrznych przy jednoczesnym pozostaniu otwartym i ciekawym wobec zewnętrznych perspektyw.
- **Efekty uczenia się:** zauważanie różnicy między gotowymi interpretacjami a osobistą prawdą i wyrażanie tej różnicy w sztuce.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Poproś uczestników, aby indywidualnie zapisali sen, który pamiętają (lub jego fragment — scenę, symbol lub uczucie). Jeśli ktoś naprawdę nie pamięta żadnego snu, może wymyślić „sen-podobną” scenę, która mogłaby być jego własna.

Identyfikują kilka kluczowych symboli lub momentów i (w trakcie zajęć, jeśli jest dostęp do internetu, lub jako zadanie domowe) sprawdzają powszechne znaczenia snów.

Następnie tworzą dzieło sztuki (rysunek, kolaż lub w wersji cyfrowej), które reaguje na te znaczenia — zgadzając się, nie zgadzając, przekształcając je lub parodiując.

Do pracy w grupie podziel ich na małe grupki. Mogą:

- Pokazać swoje dzieło bez ujawniania całego snu i krótko powiedzieć: „Oto wersja z Google vs. moja wersja.”
- Lub tylko podzielić się tym, jak czuli się, widząc swoje sny „wyjaśnione” z zewnątrz i ile z tego przyjęli lub odrzucili.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Uczyń dzielenie się szczegółami snów opcjonalnym.
- Uznaj, że niezgodność z internetowymi interpretacjami jest normalna.
- Zachęcaj do skupienia się na uczuciach, a nie na „poprawnym” odczycie.
- Zapewnij możliwość stworzenia „wymyślonego snu” dla tych, którzy nic nie pamiętają.
- Utrzymuj ton lekki i ciekawy, a nie mistyczny czy diagnostyczny.

KONIEC

„Czego nauczyło Cię porównanie ‘znaczenia z Google’ i Twojego własnego znaczenia snu o tym, czyjej interpretacji ufasz najbardziej — i dlaczego?”

#27 DZIEŃ WYZWANIA

Porządek z Bałaganu

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie bada, jak reagujemy na chaos i niepewność — zarówno na papierze, jak i w sobie. Zaczynając od przypadkowego bazgrołu, a następnie przekształcając go w znaczący obraz, uczestnicy ćwiczą odnajdywanie struktury i możliwości tam, gdzie początkowo wydawało się, że „nic nie ma”. Ćwiczenie odzwierciedla regulację emocji: zauważanie zamieszania, pozostawanie z nim i delikatne kształtowanie w coś jaśniejszego.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, regulacja emocji, kreatywne rozwiązywanie problemów.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc uczestnikom w zauważaniu własnych reakcji na nieporządek i budowanie tolerancji dla „nie wiedzenia” na początku.

Efekty uczenia się: doświadczenie, jak zabawa i kreatywność mogą przemienić chaos w znaczenie, zarówno wizualnie, jak i emocjonalnie.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Niech wszyscy zaczynają indywidualnie:

- Najpierw tworzą szybki, chaotyczny bazgroł.
- Następnie zatrzymują się, przyglądają mu uważnie i powoli przekształcają go w rozpoznawalny obraz.

Dla wersji grupowej można wprowadzić rundę „zamiany bazgrołów”:

- Po ukończeniu pierwszego rysunku każda osoba tworzy drugi bazgroł i wymienia kartki w parach lub małej grupie.
- Teraz każdy ma chaos kogoś innego i musi przekształcić go w obraz.

Po zakończeniu porównują:

- Co było inne w pracy nad własnym bazgrołem, a co nad cudzym?
- Czy czuli się bardziej wolni, zablokowani, bardziej zabawowi?

Dzielenie się może pozostać w małych grupach — nie ma potrzeby prezentacji przed wszystkimi.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Podkreśl, że „brzydkie” bazgroły są mile widziane.
- Delikatnie powstrzymuj perfekcjonizm — przypomnij, że chodzi o proces.
- Utrzymuj komentarze pozytywne i ciekawskie, nie krytyczne.
- Uznaj, że z tego samego bazgrołu mogą powstać bardzo różne efekty.
- Obserwuj osoby, które utknęły na etapie „chaosu” i oferuj im wsparcie.

KONIEC

„Co pokazała Ci Twoja reakcja na chaotyczny bazgroł — własny czy cudzy — o tym, jak radzisz sobie z niepewnością lub rzeczami, które wydają się wymykać spod kontroli?”

#28 DZIEŃ WYZWANIA

Dwa Głosy

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pomaga uczestnikom zauważyć dialog w swojej głowie: część logiczną, która szuka powodów, oraz część emocjonalną, która chce być wysłuchana. Poprzez zapisanie rozmowy między tymi dwoma głosami uczą się, że oba są użyteczne, a równowaga pochodzi ze słuchania każdego z nich, a nie z wyciszenia jednego.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, refleksja nad sobą, regulacja wewnętrznego dialogu.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zmniejszenie wewnętrznych konfliktów i rozwinięcie łagodniejszego, bardziej zrównoważonego sposobu myślenia o problemach.

Efekty uczenia się: rozpoznawanie reakcji logicznych i emocjonalnych oraz ćwiczenie integrowania ich w „zrównoważony głos”.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Uczestnicy najpierw pracują indywidualnie: wybierają małą, łatwą do ogarnięcia sytuację (nic traumatycznego) i zapisują krótką rozmowę między swoim Głosem Logiki a Głosem Emocji, kończąc podsumowaniem w Głosie Zrównoważonym. Następnie, w parach lub małych grupach, skupiają się na strukturze, a nie na osobistych treściach. Mogą np. podzielić się:

- Jak zazwyczaj brzmi ich Głos Logiki (surowy? spokojny? krytyczny?).
- Jak zazwyczaj brzmi ich Głos Emocji (dramatyczny? przestraszony? pełen nadziei?).
- Jak Głos Zrównoważony może rozmawiać z oboma.

Jeśli czują się komfortowo, mogą stworzyć scenkę grupową z fikcyjnym scenariuszem (np. „oblałem test” lub „przyjaciel nie odpisał”) i odegrać trzy głosy razem. W ten sposób ćwiczą narzędzie bez ujawniania prawdziwych, prywatnych szczegółów.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Przypomnij, aby wybierali małe problemy, a nie głębokie traumy.
- Podkreśl, że nie muszą dzielić się dokładnym dialogiem.
- Uznaj wszystkie typy głosów (surowy, zaniepokojony, zabawny, spokojny).
- Delikatnie kwestionuj myślenie, że któryś głos jest „wrogiem”.
- Utrzymuj przykłady lekkie, ale wystarczająco realistyczne, aby były znaczące.

KONIEC

„Co odkryłeś(-aś) o swoim wewnętrznym dialogu, kiedy dałeś(-aś) szansę zarówno logice, jak i emocjom by się wypowiedziały?”

#29 DZIEŃ WYZWANIA

Patrząc Przez Emocjonalne Okulary

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie pokazuje, jak emocje działają jak filtry, które nadają różne barwy temu, jak postrzegamy sytuacje. Poprzez przepisywanie tego samego zdarzenia przez różne „soczewki emocjonalne” uczestnicy doświadczają, jak ciekawość, duma, humor, strach czy wdzięczność mogą całkowicie zmienić historię, którą opowiadają sobie sami.

Rozwijane umiejętności: świadomość emocjonalna, przyjmowanie perspektywy, elastyczność poznawcza.

Cele emocjonalne/rozwojowe: zmniejszenie sztywnego myślenia i pokazanie, że pierwsza reakcja emocjonalna nie jest jedyną możliwą.

Efekty uczenia się: rozpoznawanie, że to samo zdarzenie może być doświadczane na wiele różnych, prawidłowych sposobów emocjonalnych.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Indywidualnie każdy uczestnik wybiera jedną małą, łagodną irytację lub stresującą sytuację i krótko zapisuje, co się wydarzyło w neutralny sposób.

Następnie, w parach lub małych grupach:

- Każda osoba wybiera jedną emocję (np. humor lub ciekawość) i przepisuje swoją sytuację przez tę „soczewkę emocjonalną”.
- Następnie wymieniają się sytuacjami: partner wybiera inną emocję (np. strach lub wdzięczność) i przepisuje to samo zdarzenie z tej perspektywy.

Czytają obie wersje (swoją i partnera) i krótko omawiają:

- Jak emocja zmieniła znaczenie zdarzenia.
- Która wersja była bardziej pomocna lub wyzwalająca.

Nie trzeba ujawniać oryginalnych szczegółów całej grupie — wszystko pozostaje w małej grupie.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Poproś, aby wybierali lekkie, codzienne sytuacje, a nie głębokie traumy.
- Przypomnij, że mogą zmieniać szczegóły pozwalające na identyfikację osób lub miejsc.
- Zachęcaj do zabawnej przesady, aby pokazać, jak emocje mogą zniekształcać odbiór wydarzeń.
- Reaguj od razu na wszelkie wyśmiewanie czy podważanie czyjejs wybranej „soczewki”.
- Podkreśl, że żadna wersja nie jest jedyną „prawdą” — to różne, możliwe sposoby przeżywania tej samej sytuacji.

KONIEC

„Czego dowiedziałeś(-aś) się o swoich własnych reakcjach, gdy zobaczyłeś(-aś), jak inaczej ta sama sytuacja może wyglądać przez inną soczewkę emocjonalną?”

#30 DZIEŃ WYZWANIA

Ogród Myśli

TEORIA PRZED WYZWANIEM

Umysł nieustannie produkuje myśli — pomocne, rozpraszające oraz takie, które rosną tylko wtedy, gdy je „dokarmiamy”. To wyzwanie zaprasza uczestników do zauważenia swoich myśli tak, jakby były nasionami w ogrodzie. Niektóre myśli nas wzmacniają, inne nas wyczerpują, a jeszcze inne po prostu potrzebują mniej uwagi.

Poprzez wyobrażenie sobie swojego świata wewnętrznego jako krajobrazu, którym można się opiekować, uczestnicy uczą się obserwować myśli bez oceniania i świadomie wybierać, gdzie kierują swoją energię.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, regulacja emocji, metapoznanie.

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc w rozróżnianiu pomocnych i niepomocnych wzorców myślenia.

Efekty uczenia się: identyfikowanie powracających myśli i świadome kierowanie uwagi ku tym, które wspierają dobrostan.

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Uczestnicy zaczynają od narysowania prostego ogrodu. W jego obrębie umieszczają symbole lub słowa reprezentujące trzy rodzaje myśli:

- Kwiaty — wspierające lub motywujące myśli
- Chwasty — powracające myśli, które odbierają energię
- Nasiona — nowe myśli lub intencje, które mogą się rozwinąć

Po wykonaniu rysunku w ciszy wybierają: jeden kwiat, który chcą dalej „podlewać”, jeden chwast, od którego chcą się stopniowo oddalać, jedno nasiono, które chcą pielęgnować. Następnie w parach lub trójkach dzielą się tylko tym, czym czują się komfortowo. Każda osoba słuchająca odpowiada jedną wspierającą refleksją, np.: „Brzmi, jakby ten kwiat naprawdę Ci pomógł” albo „To nasiono wydaje się dla Ciebie ważne.”

Bez udzielania rad i bez naprawiania — tylko uważność, uznanie i obecność.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Utrzymuj atmosferę spokojną i refleksyjną, a nie analityczną.
- Uznaj istnienie „chwastów” — każdy je ma.
- Modeluj język bez oceniania: mów raczej „myśl, która zabiera energię” niż „zła myśl”.
- Jeśli ktoś się wzruszy, zaproponuj krótką pauzę i kilka spokojnych oddechów przed kontynuacją; nikt nie musi się dzielić.
- Jeśli grupy skończą wcześniej, mogą w ciszy obrysowywać lub kolorować fragmenty swojego ogrodu jako formę ugruntowania i wyciszenia.

KONIEC

„Jaka jest jedna mała rzecz, którą możesz zrobić w tym tygodniu, aby podlać swój kwiat — albo przestać dokarmiać chwast?”



**DOŚWIADCZENIA
SPRAWDZONE W
PRAKTYCE**

DRODZY TRENERZY

Podczas projektu Art-iculate mieliśmy okazję przeprowadzić i przetestować kilka działań bezpośrednio w warunkach warsztatowych z młodymi ludźmi. Te sprawdzone w praktyce doświadczenia przyniosły inspirujące momenty, duże zaangażowanie i wartościowe rezultaty, a także pokazały duży potencjał w pracy z grupą prowadzonej przez facylitatora.

Zapraszamy do zapoznania się z tą sekcją i czerpania inspiracji z opisanych doświadczeń.



#1 DOŚWIADCZENIE WARSZTATOWE

Pomaluj Swoją Wewnętrzną Ciszę

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie koncentruje się na wewnętrznym spokoju i spowolnieniu uwagi poprzez ekspresję wizualną. Wiele młodych osób rzadko doświadcza ciszy, ponieważ ich uwaga jest nieustannie zajęta bodźcami. Malowanie abstrakcyjnych krajobrazów związanych z „wewnętrzną ciszą” pomaga zewnętrznie wyrazić stan spokoju i zauważyć, jak cisza odczuwana jest w ciele i umyśle, bez potrzeby werbalnego wyjaśniania.

Rozwijane umiejętności: uważność, świadomość emocjonalna, samoregulacja

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomóc uczestnikom zauważyć, jak odczuwają spokój i jak mogą do niego dotrzeć

Efekty uczenia się: uczestnicy potrafią opisać własną wersję wewnętrznej ciszy za pomocą kolorów, obrazów lub metafor

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Zaproś uczestników do pracy indywidualnej w tej samej przestrzeni. Zaczniij od krótkiego momentu ugruntowania (powolne oddychanie, zamknięte oczy, zauważanie ciała), zamiast długiej wizualizacji.

Dostarcz kilka neutralnych obrazów referencyjnych (np. horyzonty, krajobrazy) wyłącznie jako inspirację, nie jako szablony. Uczestnicy malują swoją własną wersję „wewnętrznej ciszy”, używając kolorów i kształtów, które wydają się im odpowiednie.

Po zakończeniu malowania zaprosz do dzielenia się w parach lub małych grupach: uczestnicy opisują swój obraz i to, co dla nich znaczy „wewnętrzna cisza”, używając słów lub metafor, jeśli chcą. Nie udziela się interpretacji od innych.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Utrzymuj wprowadzenie proste i bez elementów terapeutycznych.
- Nie interpretuj prac uczestników.
- Pozwól na ciszę w trakcie malowania.
- Oferuj metafory jako opcjonalne wsparcie językowe.
- Przypomnij, że dzielenie się jest dobrowolne.

KONIEC

„Czego dowiedziałeś(-aś) się dzisiaj o tym, co dla Ciebie oznacza spokój lub wewnętrzna cisza?”



#2 DOŚWIADCZENIE WARSZTATOWE

Spojrzenie w Lustro

TEORIA PRZED WYZWANIEM

To wyzwanie wykorzystuje interakcję ze zwierzęciem jako sposób na refleksję nad obecnością, granicami i samoświadomością. Zwierzęta komunikują się głównie poprzez mowę ciała i reagują na zmiany w swoim otoczeniu. Obserwowanie tych reakcji może pomóc uczestnikom zauważyć własny stan napięcia, spokoju, dystansu lub otwartości — bez potrzeby werbalnej analizy czy oceniania.

Rozwijane umiejętności: samoświadomość, regulacja emocji, obserwacja granic

Cele emocjonalne/rozwojowe: pomoc uczestnikom w refleksji nad tym, jak prezentują się w danej chwili

Efekty uczenia się: uczestnicy potrafią opisać swój wewnętrzny stan, bazując na obserwacji, a nie interpretacji

JAK DOSTOSOWAĆ WYZWANIE DO PRACY W GRUPIE

Pracuj z jednym uczestnikiem naraz, podczas gdy pozostali obserwują w ciszy z bezpiecznej odległości.

Zaproś uczestnika do zajęcia miejsca w pobliżu konia (wewnątrz lub na zewnątrz zagrody, w zależności od komfortu i bezpieczeństwa). Zadanie nie polega na „robieniu czegokolwiek”, lecz na zauważaniu: własnego oddechu, postawy ciała oraz ruchów lub bezruchu konia.

Po krótkiej chwili poproś uczestnika o opisanie swoich spostrzeżeń, koncentrując się na obserwacji, a nie nadawaniu znaczenia („Zauważyłem, że koń się oddalił”, zamiast „Koń mnie odrzucił”). Refleksja prowadzona jest poprzez otwarte pytania, bez wyciągania wniosków.

WSKAZÓWKI DLA FACALITATORÓW

- Zawsze priorytetowo traktuj bezpieczeństwo fizyczne.
- Nie interpretuj zachowania konia za uczestnika.
- Wszystkie refleksje przedstawiaj jako metafory, a nie prawdy.
- Przerwij aktywność, jeśli pojawi się strach lub stres.
- Podkreśl, że nie jest wymagane żadne działanie ani reakcja ze strony uczestnika.

KONIEC

„Co zauważyłeś(-aś) o sobie, gdy zwolniłeś(-aś) tempo i obserwowałeś(-aś) zamiast próbować wszystko zrozumieć?”





WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW MŁODZIEŻOWYCH

DRODZY TRENERZY

Działania w tym przewodniku są adaptacjami z broszury „**30 Dni Artystycznych Wyzwań**”, pierwotnie zaprojektowanej do samodzielnego, **indywidualnego** wykorzystania przez młodzież. Jeśli chcesz, aby uczestnicy eksplorowali wyzwania niezależnie, we własnym czasie i tempie, zachęcamy do skierowania ich do oryginalnej wersji.

Pełną wersję „**30 Dni Artystycznych Wyzwań**” można uzyskać, klikając poniższy link lub skanując udostępniony kod QR.

SCAN ME



[Kliknij Tutaj](#)



05 PARTNERZY

Association of Innovation and Inclusion in Education

Ali Yasir Bayram
loffice@iiengo.org



ASSOCIATION OF
INNOVATION AND INCLUSION
IN EDUCATION

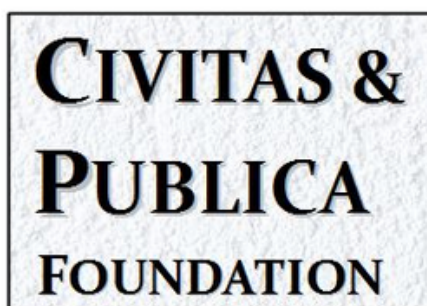


Training Centre Ragina

Nadezhda Robeva
ragina@ragina.net

Ornament Foundation

Seweryn Gutkowski
fundacjaornament@gmail.com



Civitas&Publica Foundation

Alexandra Sitch
projets.civitas@gmail.com

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie należą wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Zarówno Unia Europejska, jak i EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ten dokument przeznaczony jest wyłącznie do użytku elektronicznego.
Prosimy nie drukować.