INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY

Mało mówcie, więcej róbcie

O pracy Ognisk Wychowawczych

Część II

Zeszyty czasopisma O!

Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA

Mało mówcie, więcej róbcie

O pracy Ognisk Wychowawczych, część II

Autorzy tekstów:

Karolina Zduniak
Małgorzata Gądek
Karol Mazur
Katarzyna Augustyniak
Ewa Korczak
Wisława Balas
Katarzyna Cholewa

Redakcja:

Magdalena Szeniawska

Redakcja językowa, korekta:

Olga Ślifirska

Projekt:

Czek.it Agencja Interaktywna

Wydawca:

Centrum Wspierania Rodzin
„Rodzinna Warszawa”
Ul. Stara 4, 00-231 Warszawa

Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA

SPIS TREŚCI

5 Wstęp

9 Medytacja w procesie wychowania na podstawie Ogniska „Gocław"

19 Drama jako kreatywna metoda w edukacji i profilaktyce

35 Przyroda w Ognisku „Mokotów”

47 20 minut pracy nad sobą

61 Zdrowe wygibasy, czyli krótka historia jogi w Ognisku „Starówka”

71 Zabawa jako forma pracy w Placówce wspracia dziennego

87 Uzależnienie od gier komputerowych

WSTĘP

Mało mówcie, więcej róbcie – zgodnie z tą maksymą Kazimierza Lisieckiego „Dziadka” (jak i wieloma innymi!) ogniska wychowawcze od przeszło 90 lat prowadzą zakrojoną na szeroką skalę pracę z dziećmi i rodzinami potrzebującymi wsparcia. Zmieniała się forma instytucjonalna oraz nazwa, w ramach której ogniska działały. Niezmienna jest jednak społeczność, rodzina, duch Kazimierza Lisieckiego „Dziadka” stojący za tą wyjątkową inicjatywą.

Marzec 2020 oraz bezprecedensowa sytuacja wstrzymania na ponad 2 miesiące bezpośredniej pracy z wychowankami, był czasem, który nas wszystkich w ogniskach skierował na zupełnie inne niż dotychczas tory pracy i działania. Z jednej strony 60 wychowawców, psychologów i kierowników ognisk chwyciło za słuchawki telefonów, rozgrzało klawiatury i monitory komputerów oraz uruchomiło wszelkie urządzenia mobilne nawiązując kontakt z wychowankami, sprawdzając sytuację rodzin i przecierając szlaki w zupełnie nowej rzeczywistości – zdalnej pracy placówek

wsparcia dziennego. Z drugiej strony te dwa miesiące dla nas wszystkich w ogniskach były czasem na refleksję, podsumowanie, dyskusje i rozmowy. To zaowocowało serią artykułów przygotowanych przez wychowawców, kierowników i psychologów ogniskowych.

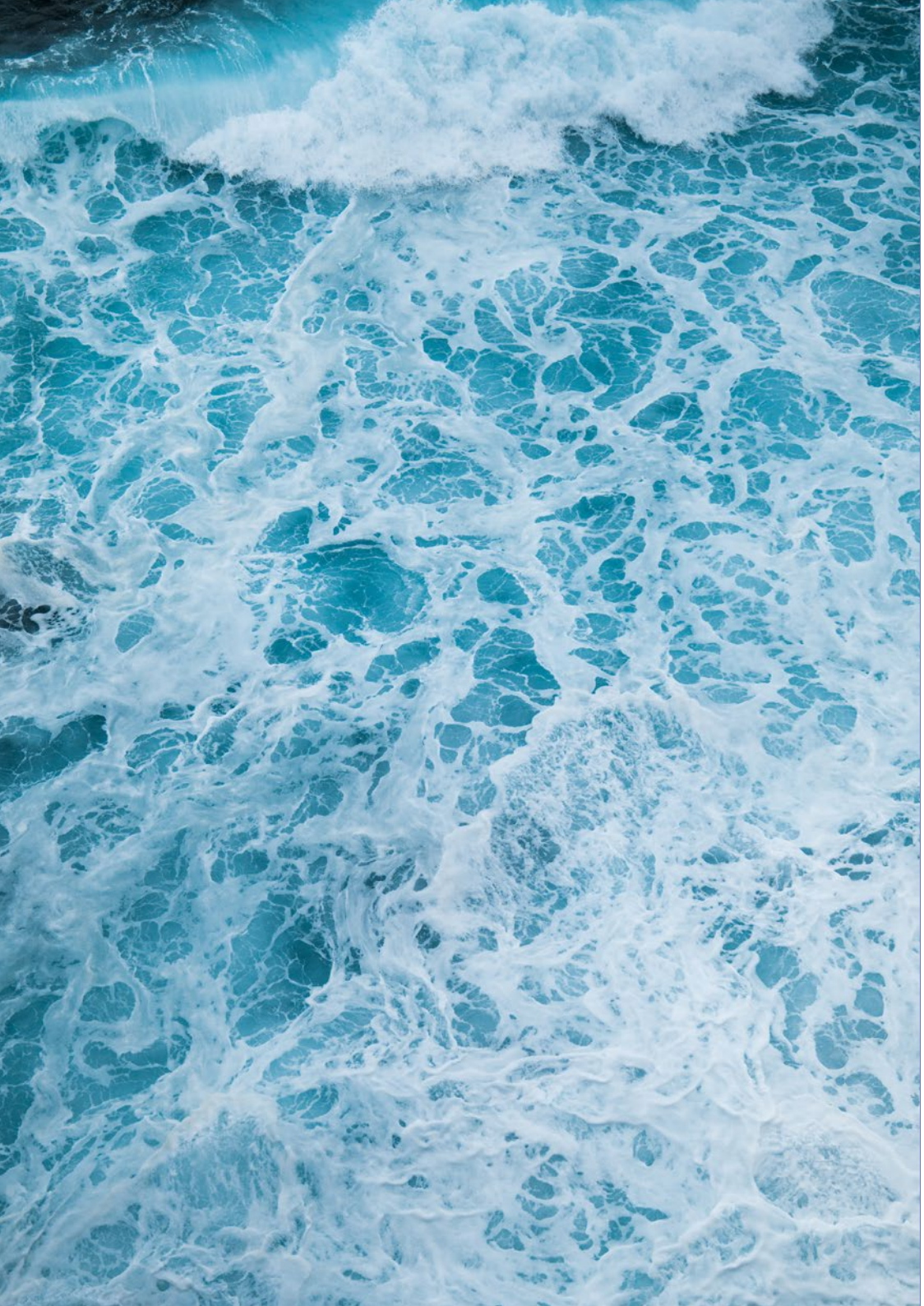
Dzisiaj mamy przyjemność podzielić się z Państwem częścią artykułów, które w owym czasie powstały. W trzech tomach pod zbiorczym tytułem „Mało mówcie, więcej róbcie" znajdziecie Państwo unikalny zestaw artykułów o szerokiej tematyce związanej z pracą ognisk wychowawczych. Unikalnych, ponieważ tekstów o pracy ognisk wychowawczych znaleźć można niewiele. *Mało mówcie, więcej róbcie* – to jeden ze znanych i powtarzanych w ogniskach cytatów z „Dziadka", który dobrze tłumaczy, dlaczego pedagodzy pracujący w ogniskach o tej pracy napisali tak niewiele. W ogniskach zdecydowanie stawia się na działanie. Z tym większą przyjemnością dzielimy się tym zbiorem tekstów.

W dwóch pierwszych tomach znajdą Państwo artykuły o tym, które z myśli „Dziadka" są dalej aktualne w podejściu stosowanym w ogniskach, czy o tym, jak w ogniskach pracuje się *społecznością korekcyjną* – jednym z filarów

naszej pracy. Będziecie mogli również przeczytać o nowych praktykach, jak zajęcia z jogi, medytacji czy też zajęcia rozwojowe pod nietypową nazwą „20 minut dla siebie". Trzeci tom przygotowanej publikacji przybliża pracę Ogniska „Marymont" – wyjątkowej na skalę Polski placówki wsparcia dziennego wspierającej dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną oraz innymi specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Zapraszam to tej wyjątkowej lektury oraz do odwiedzin w ogniskach.

Magdalena Szeniawska
Zastępca Dyrektora
Centrum Wspierania Rodzin Rodzinna Warszawa



MEDYTACJA W PROCESIE WYCHOWANIA NA PODSTAWIE OGNISKA GOCŁAW

Karolina Zduniak

Dzisiejsze czasy charakteryzują się między innymi szybkością. Wszędzie pędzimy, biegniemy, nie mamy ani czasu, ani często nawet ochoty, aby zatrzymać się na chwilę. Stres (ten negatywny, bo istnieje również pozytywny, który napędza nas do działania) staje się nieodłącznym elementem codziennego życia, nie tylko dorosłych, ale i dzieci. Codzienna gonitwa (szkoła, ognisko, zajęcia pozalekcyjne, korepetycje, spotkania ze znajomymi, nauka do sprawdzianów, czas wolny) powoduje ogromne napięcia nie tylko w ciele, ale i w głowach naszych wychowanków. Nie potrafią skupić się na jednej rzeczy, wiedząc, że za chwilę czeka ich kolejne zadanie do wykonania. Powoduje to także gonitwę myśli, która nie pozwala się uczyć, spać czy nawet po prostu trwać i doceniać daną chwilę.

Powoduje to w dzieciach często niepohamowany niepokój, co może w przyszłości objawić się w poważniejszych chorobach czy zaburzeniach. Już w dziecięcych latach jesteśmy narażeni na wiele wyzwań nie tylko emocjonalnych, ale także społecznych. W Ognisku „Gocław", zdając sobie sprawę z powyższego, postanowiłam wprowadzić w codzienne życie Ogniska elementy medytacji i mindfulness, aby pokazać dzieciom, że da się przez chwilę po prostu **być**.

Czym jest i skąd pochodzi medytacja?

> *Medytacja rozumiana jest jako specyficzna forma praktyki lub rodzina praktyk, w których medytujący trenują swoje umysły albo świadomie wpływają na swoją świadomość celem uzyskania pewnych duchowych korzyści*[1].

Etymologia słowa *medytacja* wywodzi się z łacińskiego słowa *meditatio*, które znaczy tyle co *refleksja, rozmyślanie, ćwiczenie się*. Jest to zjawisko, które występuje w wielu kulturach oraz religiach. Praktykowana była w religiach pierwotnych takich jak szamanizm, przez

1 https://www.ipri.pl/badania-naukowe/uczelnie/uj/historyczne-uwarunkowania-technik-medytacji/

religie monoteistyczne tj. chrześcijaństwo czy islam, aż do kosmiczno-panteistycznych tj. buddyzm czy hinduizm[2].

Rodzaje medytacji:

- koncentracyjna – skupienie na pojedynczym obiekcie lub oddechu,
- medytacja uważności,
- medytacja ruchowa,
- powtarzanie mantr,
- wizualizacje,
- pozycje ciała,
- trans/hipnoza.

Szczególnym dla mnie rodzajem medytacji, którego elementy wplatam w życie Ogniska, jest **mindfulness**. *Mindfulness*, czyli trening uważności, to świadome skierowanie swojej uwagi i myśli na to, czego doświadczamy tu i teraz. W przeciwieństwie do innych rodzajów medytowania nie wypowiadamy tu mantr, nie śpiewamy pieśni. Staramy, po prostu, skupić się na tym, co jest *we*

2 https://www.ipri.pl/badania-naukowe/uczelnie/uj/historyczne-uwarunkowania-technik-medytacji/

mnie, niezależnie, czy są to te dobre uczucia, czy bardziej te negatywne.

Co ważne nasza medytacja nie ma nic wspólnego z religiami, szamanizmem czy innymi teoriami. Jest jedynie chwilą dla siebie, momentem zatrzymania w pędzącym dniu i nie ma żadnego negatywnego nacechowania, co warto podkreślić, gdyż często medytacja jest kojarzona z czymś złym. Warto też opowiedzieć o tym rodzicom wychowanków, aby nie mieli wątpliwości, co do słuszności tego rodzaju zajęć.

Niewątpliwie, medytacja dzieci jest bardzo specyficznym rodzajem medytowania. Nie skupiamy się tu na aspektach religijnych czy samorozwoju dziecka, bo bardzo często jest to niemożliwe ze względu na różnego rodzaju problemy, z którymi zmagają się nasi wychowankowie.

Jak to się zaczęło ?

Ognisko „Gocław" jest dość małą przestrzenią, w której nie ma oddzielnych sal, a wychowankowie w różnym wieku (aktualnie od 6 do 18 lat) spędzają prawie cały czas razem. Powoduje to różnego rodzaju konflikty. Młodzież chciałaby porozmawiać o swoich nastoletnich problemach, a młodsi pobawić się w spokoju klockami lego, a takiej możliwości fizycznie nie mają. W związku z tym pojawiają się kłótnie i sprzeczki, ale prawda jest taka, że w tak małej przestrzeni 30 dzieci oraz 4-5 dorosłych nawet rozmawiając bez podnoszenia głosu, hałasuje. W czasie, w którym rozpoczęliśmy medytować wspólnie z dziećmi, ja sama byłam w trakcie prywatnej praktyki medytacyjnej, która pomagała mi redukować stres. Pomyślałam wtedy, że być może nauka takiej praktyki obniży stres także u dzieci, spowoduje, że zatrzymają się na chwilę, zrelaksują. Postanowiłam wprowadzić elementy medytacji po obiedzie – jest to specyficzny czas, ponieważ większość dzieci jest już wtedy w placówce, ma odrobione lekcje i jest przed indywidualnymi codziennymi zajęciami z wychowawcą. Któregoś dnia, po obiedzie, kiedy dzieci z zastrzykiem cukru zaczęły „wariować", poprosiłam, aby wszystkie zebrały się w dużej sali. Wyjaśniłam im, co będziemy robić. Oczywiście, mój pomysł nie spodobał się dzieciom, nie miały potrzeby relaksacji, chciały się bawić przed zajęciami z Ciociami, a nie dodatkowo leżeć i nudzić na podłodze.

Dzieci przed pierwszą medytacją dostały instrukcję:

siedzimy na pupie w siadzie skrzyżnym
lub leżymy wygodnie na plecach,

oczy są zamknięte (zależało mi na tym, aby dzieci
rzeczywiście odcięły się od świata zewnętrznego
i zajrzały w swój świat wewnętrzny).

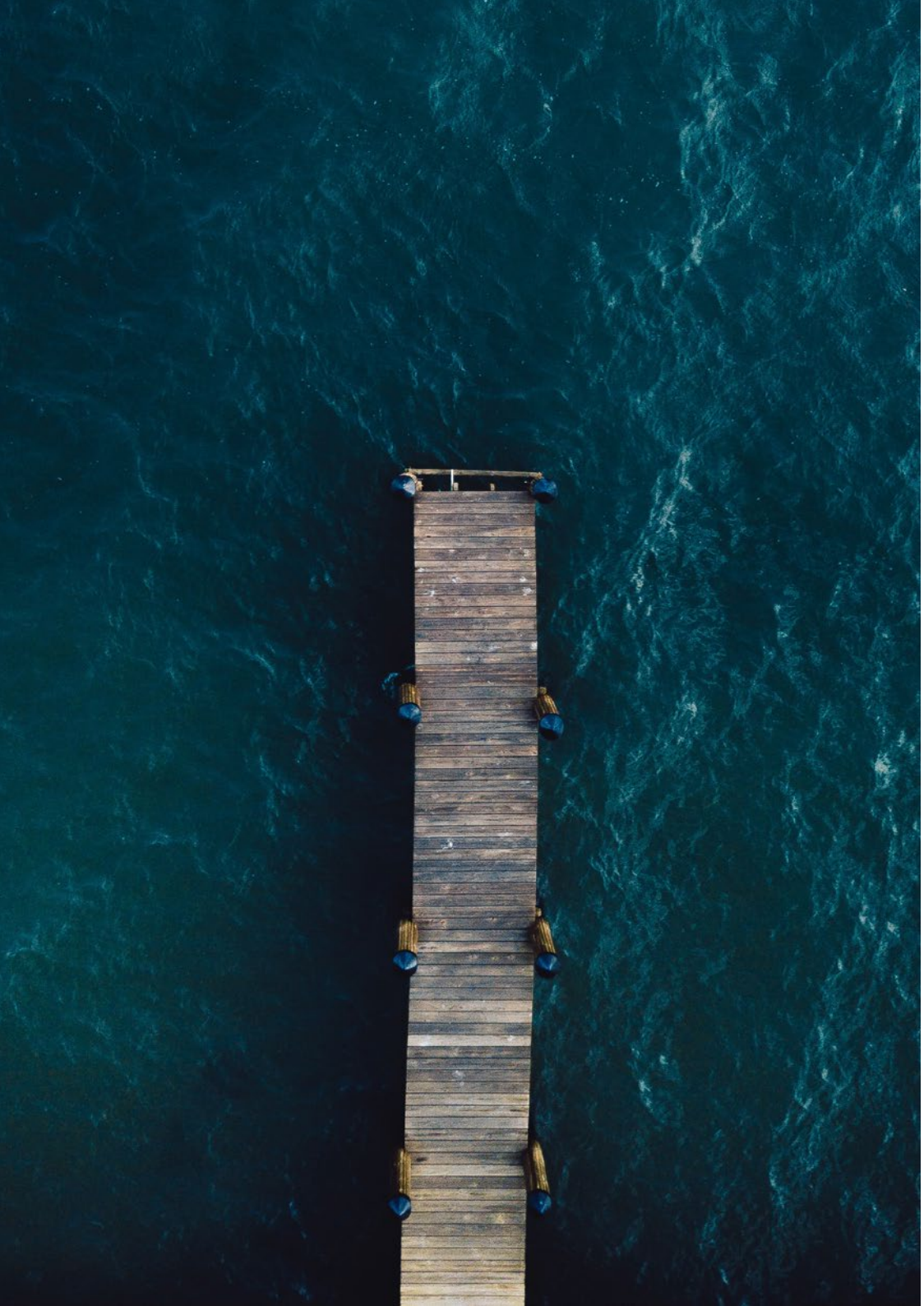
Po skończonej medytacji, prowadząca osoba prosi o otworzenie oczu, przeciągnięcie się i powolne przejście do pozycji siedzącej. Wszystko wykonujemy w ciszy. Następnie wykonujemy trzy wdechy nosem i wydechy ustami. Kończymy medytację słowem **namaste**.

Początki, jak prawie zawsze, były trudne. Medytacja trwała około 1-2 minut, dzieciom trudno było siedzieć lub leżeć w jednym miejscu. Wygłupiały się, zaczepiały innych i twierdziły, że im to absolutnie niepotrzebne. Dodatkowo relaksacyjna muzyka, która towarzyszy medytacji, śmieszyła dzieci. Ja jednak byłam przekonana, że jest to dobra droga i warto być cierpliwym. Codziennie o godzinie 15:45, po zjedzonym obiadku, wszyscy zasiadaliśmy na podłodze. Co ważne, to wychowawcy powinni dawać przykład i inicjować medytację. Jeśli tylko kadra nie „wczuwała"

się w proces medytacyjny, dzieci również wchodziły w to w mniejszym stopniu, co tylko podkreśla, jak ważną rolą pełni i jakim wzorem dla młodzieży jest Ciocia, dorosły. Ważne jest, że wszyscy, całe ognisko, niezależnie od statusu, zajęć, sprawdzianów, kłótni, miłostek czy zadań wynikających z bycia kierownikiem czy wychowawcą razem, w jednym momencie medytują. Wszyscy, niezależnie od wieku, porzucamy inne działania na te parę chwil, aby połączyć się wspólnie w medytacji. Aktualnie stało się to naszą małą tradycją. Jeśli tylko, ze względu na różne nieprzewidziane sytuacje czy wyjścia, nie mamy czasu na medytację, dzieci mają pretensje, są złe. Dla nas i dla nich jest to ważna część dnia. W tej chwili jesteśmy w stanie medytować około 8-10 minut. Wychowankowie, którzy są od dawna w Ognisku, wprowadzają nowe dzieci w proces. Dodatkowo część oddychania czasami prowadzą sami wychowankowie, co daje im poczucie sprawczości, obowiązkowości oraz ważności. Każdy, po skończonym obiedzie, po prostu idzie do dużej sali, gasi światło i czeka aż inni również zjedzą.

Co daje nam medytacja w życiu ogniskowym?

Myślę, ze bardzo dużo. Przede wszystkim młodzież oraz dzieci mogą poprawić uwagę i koncentrację, skupiając się na tym, co mówi prowadzący lub po prostu na muzyce, starając się odrzucić to, co ich dekoncentruje (np. inne dziecko, które się głośno śmieje, odgłosy z piwnicy etc.). Dzieci i młodzież uczą się w inny niż zazwyczaj sposób radzić sobie z tym, co ich spotyka – czy to jest gonitwa myśli czy chociażby stała potrzeba poruszania się. Medytacja pozwala świadomie i z pełną uwagą doświadczać, a przede wszystkim „spotkać się" z tym, co w środku, czyli chociażby z aktualnymi emocjami, myślami, skonfrontować z samym sobą to, co się w nas dzieje. Uważam, że medytacja zwiększa odporność na stres. Staje się narzędziem w pokonywaniu go, ułatwia relaks i niweluje skutki stresu ujawniające się w ciele. Medytacja rozwija w wychowankach, ale także w kadrze, cierpliwość, której często nam brakuje. Te krótkie zajęcia pozwalają także po prostu się wyciszyć przed kolejnymi zadaniami. Dodatkowo pozwalają ułożyć się pysznym obiadom w brzuchach. A przede wszystkim jest to nasza wspólna tradycja, która nas do siebie zbliża i łączy.



DRAMA JAKO KREATYWNA METODA W EDUKACJI I PROFILAKTYCE

Małgorzata Gądek

Szkoła i nauka kojarzą nam się często z nudą, przymusem, brakiem wolności, krzyczącymi nauczycielami. U mnie w szkole, zwłaszcza podstawowej, bywało różnie. Wychowałam się na warszawskiej Pradze, konkretniej na Szmulkach, które owiane były nienajlepszą sławą, eufemistycznie rzecz ujmując. Pełno było u nas chuliganów i młodzieży niegrzeszącej ambicją, skłonnej do używek i przestępczych działań, mającej słabość do głośnej muzyki dyskotekowej i dresów z tzw. trzema paskami. Nauczyciele też nie inspirowali do rozwoju, choć był jeden, którego nie zapomnę. Uczył nas historii, w-fu i muzyki. Człowiek orkiestra. Nie zapomnę go głównie za sprawą jednej, fascynującej lekcji. Lekcji historii.

Przerabialiśmy wtedy Napoleona. Pan Wojciech N. podzielił nas na dwie grupy. Mieliśmy przygotować rozprawę

sądową. Połowa klasy miała być w roli obrońców Napoleona, a połowa oskarżycieli. Ocenialiśmy wpływ jego działań na Polskę. Mieliśmy kilka dni na przygotowanie. Spędziliśmy długi czas w bibliotece (jak nigdy dotąd i nigdy później) wyszukując w książkach informacje, spisując cytaty, które chcieliśmy wykorzystać w rozprawie. Miałam być prokuratorem. Przygotowywałam akt oskarżenia, przesłuchiwania świadków. Wszyscy byliśmy podekscytowani. Byliśmy zespołem, każdy chciał znaleźć ciekawostki, cytaty, coś, co pomogłoby nam obciążyć Napoleona. Potem meritum – rozprawa sądowa w klasie. Tamten dzień, ta lekcja, to był totalny odlot. Staliśmy się całkowicie działaniem, które się wydarzało. Docisnęliśmy świadków, zadawaliśmy im trudne pytania, wyciągaliśmy na światło dzienne nieznane fakty. Zaskoczyliśmy ich, wiedzieliśmy więcej niż się spodziewali. Najzabawniejsze jest to, że nawet nie pamiętam, kto wygrał sprawę. Pamiętam, że świetnie się bawiliśmy. Poczuliśmy się kompetentni, dowartościowani. Nauczyciel też nas docenił szóstkami, ale nie to było w tym najważniejsze. Tak jak i nie to, czy wygraliśmy.

Ani my, ani nawet nauczyciel nie mieliśmy pojęcia, jak magicznym było „narzędzie", którym pracowaliśmy. Pan Wojciech poszedł za wyobraźnią, intuicją, wyszedł poza schemat. Na pewno grubo poza przyjęte normy naszej podstawówki na Szmulkach. Nikt zresztą wtenczas u nas nie słyszał o czymś takim jak *drama*. Z dzisiejszej perspektywy bez wahania powiem, że były to pierwsze zajęcia dramowe, na jakich byłam i jednocześnie najlepsza, najciekawsza lekcja w szkole.

Wiele lat później wybierałam studia uzupełniające z pedagogiki resocjalizacyjnej. Od razu mój „radar" zaprowadził mnie na zajęcia z tzw. twórczej resocjalizacji, a w ich ramach właśnie na dramę.

Czym w zasadzie jest drama? Jak opisuje ją literatura?

> *Drama to metoda nauczania i wychowania sprzyjająca wszechstronnemu rozwojowi uczniów i przygotowująca ich do odgrywania ról społecznych w zmieniającej się rzeczywistości. Dzięki odwoływaniu się do indywidualności każdej jednostki ludzkiej, sprzyja wydobywaniu i rozwijaniu najbardziej pożądanych cech osobowości*

człowieka. Rozwija samodzielność w myśleniu i kreatywność zarówno uczniów, jak i prowadzącego zajęcia, kształci umiejętność nawiązywania dialogu, a także aktywność emocjonalną, pozwala samodzielnie dochodzić do wiedzy.

Człowiek może w pełni zrozumieć tylko to, co sam bezpośrednio doświadczył. Najlepiej również zapamiętuje wiedzę, do której sam doszedł, a drama takie właśnie sytuacje samodzielnego dochodzenia do wiedzy aranżuje[3].

Drama jest metodą uczenia aktywnej twórczości oraz doskonalenia umiejętności współpracy z innymi ludźmi oraz wielu innych umiejętności interpersonalnych, społecznych i obywatelskich. Drama może być również stosowana w profilaktyce. Kiedy osiąga zamierzone cele społeczne mówimy o tzw. dramie stosowanej (ang. applied drama).

Wykorzystywanie dramy, w odróżnieniu od psychodramy i dramaterapii, nie ma celu terapeutycznego. Role i sytuacje umieszczone są w szerszym kontekście społecznym, nie odnoszą się wprost do problemów konkretnej osoby uczestniczącej w zajęciach. Zadaniem prowadzącego dramę jest zainicjowanie takiej sytuacji fikcyjnej, która pozwoli uczestnikom wchodzić w różne role[4].

Drama stosowana, jaką posługujemy się w Profilaktyce, to interaktywna metoda pracy z grupą wykorzystująca naszą naturalną umiejętność wchodzenia w role. Uczestnicy i uczestniczki wchodzą w świat fikcji, w którym mogą poczuć emocje towarzyszące danym postaciom, lepiej zrozumieć przedstawiony problem i poszukać jego rozwiązań. Wykorzystywane w dramie improwizacje pozwalają przeżyć doświadczenie w bezpiecznych warunkach, w tzw. płaszczu roli, bez ponoszenia realnych konsekwencji swoich działań, ale z możliwością wyciągnięcia z nich wniosków. Szukanie strategii pozwala wzmocnić poczucie sprawczości swoich działań[5].

Wracając do moich studenckich zajęć – prowadziła je Maria Depta, jedna z założycielek fundacji i szkoły trenerów dramy „Drama Way". Podczas ćwiczeń poznaliśmy takie techniki jak rozgrzewki, scenki, scenki naprawcze, „pudełko (stymulanty)", „gorące krzesło", „pomnik",

3 http://www.cwro.edu.pl/1152,drama+jako+metoda+nauczania+i+wychowania+wykorzystywana+w+pracy+z+dzieckiem

4 https://pl.wikipedia.org/wiki/Drama_(pedagogika).

5 *Drama Wzmacnia - metoda dramy w edukacji antydyskryminacyjnej i obywatelskiej*, Stowarzyszenie Praktyków Dramy Stopklatka, str.7.

rundki, dyskusje. Techniki te przedstawię na przykładzie wybranych, zrealizowanych projektów.

W trakcie ćwiczeń podzieliliśmy się na grupy i naszym zadaniem było przygotować projekt dramowy, który realizować mieliśmy w szkole lub instytucji opiekuńczo-wychowawczej. Wraz z moją grupą stworzyliśmy dwa takie projekty – „Odrzucenie" oraz „Fatalne zauroczenie". Dość szybko udało nam się znaleźć szkołę, która zgodziła się na zrealizowanie naszego projektu, w ramach 3-godzinnych zajęć z klasą. Projekt traktował o odrzuceniu w grupie rówieśniczej, o inności, samotności, możliwych konsekwencjach i rozwiązaniach.

W końcu nadszedł ten dzień. Pełni ciekawości, entuzjazmu i lekkiej tremy udaliśmy się z moim dramowym partnerem Pawłem do liceum przy ul. Odrowąża. Pani dyrektor wybrała dla nas klasę specyficzną, humanistyczną, w której było wielu uczniów drugorocznych. Jak określiła – była to młodzież, która ma trudności z nauką, ale lubi angażować się społecznie. Klasa przyjęła nas z otwartością. Usiedliśmy w kręgu, przedstawiliśmy się i po rundce zapoznawczej zaproponowaliśmy dwie zabawy na rozgrzewkę. Zabawy mają na celu rozluźnienie się, przełamanie,

nabranie wstępnego zaufania. Wszystko przebiegło prawie bez problemu. Zaskoczyła nas otwartość grupy i to jak chętnie angażowali się w zabawę w „Czerwonego Kapturka" czy „Portret". Nasz niepokój wzbudziła tylko jedna osoba, która była wyraźnie, nienaturalnie spięta, prawie sparaliżowana strachem. Szczupła blondynka, skulona, wycofana. Prawie się nie odzywała. Wymieniliśmy się tylko z Pawłem porozumiewawczym spojrzeniem i wiedzieliśmy, że nie będziemy jej „cisnąć", że damy jej i grupie czas.

Rozluźniona rozgrzewką grupa była już gotowa na część główną – historię o Krzyśku, przygotowaną z użyciem tzw. pudełka. Zaczęliśmy mniej więcej tak: *Chcielibyśmy wam przedstawić historię o Krzyśku. Historia ta nie jest prawdziwa, aczkolwiek mogła się wydarzyć. Krzysztof jest w waszym wieku, dlatego przypuszczamy, że łatwiej będzie wam zrozumieć jego problemy, niż nam, to wy jesteście ekspertami w tej sprawie, prosimy was o pomoc w zrozumieniu jego historii*".

Była to historia Krzyśka, nastoletniego chłopaka, introwertyka, outsidera, zafascynowanego rysunkiem manga. Krzysiek wielokrotnie czuł się pominięty przez klasę. Zaczął mieć myśli rezygnacyjne, może nawet coś więcej. Nie

było go ostatnio w szkole, jak się okazało nie wrócił też do domu. Oddaliśmy grupie jego plecak, znaleziony przez nas w szkole (podaliśmy grupie taką informację). Plecak ten to tzw. pudełko (inaczej stymulanty), popularne dramowe narzędzie. Znajdowały się w nim osobiste przedmioty, na podstawie których, odbiorcy mogli poznać Krzyśka i zinterpretować to, co mogło wydarzyć się w jego życiu. Były tam m.in. piórnik z liścikami od klasy, fragment wydruku chatu z Internetu, zdjęcie z przyjacielem i butelką piwa, liścik od mamy, książka z mangą, tajemnicze rysunki, pognieciona, zwinięta w kulkę kartka – wydruk z informacją o pomocy psychologicznej dla młodzieży. Poprosiliśmy, by każdy z uczestników zapoznał się z jakimś przedmiotem, co potem w grupach i na forum było omawiane.

W dalszej części zajęć organizowaliśmy działania angażujące całą grupę: scenki, ćwiczenia, dyskusje, rundki w których wszyscy biorą udział, technikę "gorące krzesło", w której osoby wcielają się w różne postaci, a reszta grupy zadaje im wszelkie pytania, które pomogą im zrozumieć tę osobę. Bohaterów w historii jest kilku – są to osoby najbardziej związane z Krzysztofem lub w jakiś sposób ważne w jego życiu. Osoba na gorącym krześle oraz osoby odgrywające scenki – wczuwają się w rolę. Mówią

tak, jak wyobrażają sobie tę osobę, ale tak naprawdę projektują na nią własne życiowe doświadczenia. Dzieje się to jednak w dramie w sposób bezpieczny, anonimowy. Młodzież jest bowiem w roli, nie odsłania swoich osobistych problemów, tylko problemy bohaterów historii. Od doświadczeń życiowych grupy zależy jednak przebieg historii, to jak ją zinterpretują, w którą stronę pójdą, jak historia się zakończy. Ważnym celem dramy jest również pokazanie grupie, a raczej umożliwienie im doświadczenia, że w każdej sytuacji jest jakieś wyjście, nie zostawiamy grupy z zakończeniem ponurym, ciężkim, depresyjnym. Po pokazaniu i doświadczeniu dramatyzmu bohatera, realizujemy scenki naprawcze. Grupa ma szansę wymyślić, jak inaczej mogłaby potoczyć się dana historia, jak poszczególne osoby mogłyby postąpić, by odwrócić losy tego chłopaka. Reżyserują i odgrywają alternatywny scenariusz. Ważne przy tym, na co uczulamy grupę, by nie stosować rozwiązań magicznych, życzeniowych, nieprawdopodobnych psychologicznie. Zmiana idzie małymi krokami, ale czasem te małe kroki zmieniają ludzkie życie. I tego mogli doświadczyć nasi uczniowie w historii Krzyśka. Wchodzili w role i powierzone zadania z pełnym zaangażowaniem, bez śladu oporu. Wycofana, szczupła blondynka pozostała w roli obserwatorki.

Na koniec zajęć przeprowadziliśmy dyskusję, w której odnieśliśmy się do życia uczestników. Padły takie pytania jak:

- Czy uważacie, że takie sytuacje się zdarzają?
- Jak myślicie, czy Krzysiek mógłby zrobić coś, aby zmienić swoją sytuację?
- Czy spotkaliście kiedyś podobne sytuacje w waszym życiu?
- Jak wy byście się zachowali, aby pomóc takiej osobie jak Krzysiek?
- Jak wy byście się zachowali na miejscu Krzysztofa?

Podczas dyskusji wydarzyło się coś niesamowitego. Coś, czego jako prowadząca (w dodatku swoje pierwsze zajęcia dramowe) nigdy nie zapomnę. Coś, co sprawiło, że uwierzyłam na zawsze w potęgę dramy w działaniach profilaktycznych. Tak jak kiedyś uwierzyłam w potęgę dramy w edukacji, choć już nigdy więcej nie było mi dane jej doświadczyć w roli uczennicy. Początkowo młodzież ostrożnie zabierała głos w dyskusji. W pewnym momencie jedna z dziewczyn powiedziała otwarcie: *w zasadzie to my w klasie mamy teraz taką sytuację… Chodzi o Kasię…* (wycofaną blondynkę), *bo my mamy z nią konflikt…*

I w tym momencie zaczęło się na poważnie. Spojrzeliśmy z Pawłem po sobie. *Nie wchodźmy w to* – powiedział on. *Paweł, oni nam zaufali, otworzyli się przed nami, chcą rozmawiać o tym, co się realnie u nich dzieje. Nie możemy powiedzieć „nie”*. I tak też zrobiliśmy. Pociągnęliśmy temat. Było to prawdziwe wyzwanie. Nie mieliśmy doświadczenia, byliśmy studentami.

Klasa wyjaśniła nieporozumienia, zrozumiała konflikt. Mimo to czuliśmy niepokój. Po miesiącu wróciliśmy do szkoły z propozycją kolejnego projektu. Szkoła przyjęła nas z otwartymi ramionami. Zapytaliśmy o tamtą klasę i jej sytuację. Okazało się, że po naszych zajęciach klasa wniosła wreszcie dotychczasowy temat tabu na forum klasy i wraz z wychowawcą kontynuowali rozmowy i obecnie atmosfera w klasie jest dużo lepsza.

Kolejny projekt, „Fatalne Zauroczenie”, realizowaliśmy w domu dziecka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi. Był on przeznaczony dla dziewcząt i chłopców w wieku 14-18 lat. Projekt traktował o możliwych skutkach przedwczesnej inicjacji seksualnej oraz ryzykownych zachowań seksualnych. Młodzież równie żywo i otwarcie zareagowała na udział w projekcie co

wcześniejsza grupa – uczniowie liceum. Zderzyliśmy się wprawdzie z pewnymi ograniczeniami z ich strony – nie byli tak refleksyjni i analityczni jak poprzednia grupa. Sporo zaśmiewali, trudno było im przyjrzeć się własnym emocjom. Poczuliśmy natomiast, jak bardzo spragnieni byli kontaktu, rozmowy, zainteresowania. Okazało się, że w domu dziecka prowadzonym przez siostry zakonne o sprawach związanych z seksualnością i intymnymi relacjami kompletnie nie mieli z kim porozmawiać. Wówczas młodzież czerpie wiedzę z Internetu albo od kolegów, koleżanek. Daliśmy im coś ważnego. Wysłuchaliśmy ich, daliśmy możliwość doświadczenia, jak można się czuć podejmując nieprzemyślane kroki, ulegając wpływom innych. Zobaczyli, jakie mogą być konsekwencje chwili zapomnienia, przekroczenia granic, a także, jakie straty można ponieść wykorzystując kogoś. Mogli też doświadczyć tego, że granice można i warto stawiać. Bardzo ważny był w tym spotkaniu element psychoedukacji, która odbyła się w bezpiecznej atmosferze. Po projekcie przez jakiś czas byliśmy wolontariuszami w tym domu dziecka.

Podejmując pracę w Ognisku „Muranów” wiedziałam, że będę chciała wprowadzić dramę jako element mojej pracy. Warsztaty, które prowadziłam do tej pory, stanowiły trzygodzinny blok, więc po szkole, obiedzie i odrobieniu lekcji zwyczajnie trudno było je poprowadzić. Pierwszy raz zdecydowałam się na to podczas obozu letniego w Sopotni Wielkiej. Był to wyjazd profilaktyczny, więc metoda dramy wydała mi się bardzo pasować. Obgadywanie, ciągłe intrygi, nadużywanie słowa „przyjaźń”, karuzela zmiennych emocji w relacjach były tym, co obserwowaliśmy na co dzień wśród naszych wychowanków. Stworzyłam historię nastolatki zdradzonej, wystawionej przez „przyjaciółki”. Wprowadziłam narzędzie „pudełko” (stymulanty), którymi były dziewczęca torebka i różne osobiste przedmioty należące do Agnieszki, tytułowej bohaterki. I tym razem znów miałam poczucie bardzo dobrego kontaktu z grupą, ich pełnego zaangażowania oraz poczucie sensu, satysfakcji, czegoś czego chyba wszyscy w naszej pracy szukamy, a nie zawsze da się uchwycić.

Czas obozu jest czasem szczególnym – wtedy wszyscy jesteśmy ze sobą bliżej, częściej, w innej formie niż w roku szkolnym. To na pewno sprzyjało otwarciu się młodzieży. Nasi podopieczni bardzo aktywowali się aktorsko – byli kreatywni, zaangażowani w przygotowywane scenki.

Niektórzy nas naprawdę zaskoczyli. Zwłaszcza ci na co dzień zamknięci w sobie, poblokowani. Świetnie wchodzili w rolę podczas „gorącego krzesła", czyli techniki, w której na chwilę zamieniają się w postać z przedstawionej historii i szukają odpowiedzi na często bardzo trudne pytania. Trudne, bo są to pytania o motywy działań, o potrzeby, o wzorce. Drama działa na dość głębokim poziomie. To również doskonała metoda kształtowania i nauki empatii. Nie nauczymy bowiem nikogo empatii oceniając, krytykując, karząc, wpędzając w poczucie winy. Jak nie kijem to marchewką – próbujemy czasem dzieci przekupić, nagrodzić pożądane zachowanie, takie nastawione na innych, nieegoistyczne. Narzędzie, jakim jest drama doskonale, w dodatku bezboleśnie, uczy empatii. Dopiero wchodząc w czyjeś „buty" możemy go zrozumieć, zobaczyć inną perspektywę, niezasłoniętą przez osobisty, egoistyczny punkt widzenia. Zmieniamy na chwilę buty czy okulary i nagle wszystko staje się jasne. Oczywiście potem, będąc przy swoich trudnych emocjach, zapominamy o czyjejś optyce, ale możemy się zawsze do tego doświadczenia odwołać. I tak samo możemy w naszej pracy z wychowankami, odwoływać się do ich doświadczeń z dramy.

Na obozie młodzież długo dopytywała o szczegóły związane z projektem – czy jest prawdziwy, czy te osoby są autentyczne, czy to się rzeczywiście wydarzyło (pomimo że na wstępie zaznaczyłam, że historia nie jest prawdziwa, jedynie mogła się wydarzyć). I w ogóle to skąd wiedziałam, bo przecież oni mają właśnie takie problemy. Pytali też, czy po powrocie do Ogniska będziemy mogli jeszcze mieć takie zajęcia.

Zajęcia z wykorzystaniem dramy organizowałam i współprowadziłam w Ognisku „Muranów" w przyszłości jeszcze kilka razy. Zazwyczaj jako jeden z bloków podczas cyklu zajęć socjoterapeutycznych lub na obozie. Bywało różnie, nie zawsze udawało się tak idealnie dostosować formę do grupy jak w opisanych doświadczeniach. Nie zawsze wystarczało czasu, czasem pojawiały się przeszkody. Zajęcia nie mogą też odbywać się zbyt często, bo wtedy staną się chlebem powszednim, stracą na atrakcyjności. Bez wątpienia pozostają one jednak dalej moją ulubioną formą pracy, taką wisienką na torcie, która wciąż mnie zaskakuje swoim smakiem.

PRZYRODA W OGNISKU „MOKOTÓW"

Karol Mazur

Każdy na swój sposób postrzega przyrodę. Nasze opinie i skojarzenia często kształtują się w dzieciństwie, dlatego doświadczanie przyrody w tym okresie może rzutować na wrażliwość estetyczną i ekologiczną dorosłego człowieka. Przez *wrażliwość ekologiczną* rozumiem otwartość człowieka na życie przyjazne środowisku naturalnemu, a co za tym idzie, chęć poszerzania wiedzy w tym zakresie. W mojej opinii obie te wrażliwości odgrywają znaczną rolę w procesie wychowania młodego człowieka.

W Zespole Ognisk Wychowawczych zawsze było miejsce na przyrodę. Sam Kazimierz Lisiecki „Dziadek" był przecież harcerzem. W książce *Ogniska „Dziadka" Lisieckiego* możemy znaleźć informację o tym, że w obowiązkach ogniskowców leży, między innymi, uprawa ogródka

warzywnego, a obozy przypominały te organizowane przez ZHP, a więc w klimacie zainteresowania przyrodą i szacunku do niej.

Zwierzaki wszelkiej „maści i koloru" zawsze odgrywały w Ogniskach ważną rolę. Były nie tylko poważnym wsparciem „żywnościowym", lecz także, a może przede wszystkim, odgrywały rolę wychowawczą.

W dzisiejszych czasach wizja prowadzenia ogródka warzywnego, doglądania zwierząt w ogniskach lub spędzanie obozów w lesie pod namiotami wydaje się być bardzo odległa, chociażby ze względów logistycznych, ekonomicznych czy prawnych. Ale czy powinniśmy zrezygnować z możliwości, jakie daje nam przyroda? Uważam, że nie. Warto natomiast mieć świadomość, że czasy się zmieniły, więc metody również powinny ulec zmianie. Dzisiaj zmienia się nie tylko podejście do hodowli zwierząt czy bezpieczeństwa w lesie, ale i do samej przyrody. Młodzież z Ogniska „Mokotów" kojarzy przyrodę z roślinami, radością i planetą. Wyżej wymienione skojarzenia zaczerpnąłem z ankiet wypełnionych przez młodzież z Ogniska „Mokotów". Z pewnością opierają się one na doświadczeniach. Co ciekawe nikt nie wspomniał

o zwierzętach, gwiazdach, widokach, zapierających dech w piersiach pejzażach, spokoju itd. Dlaczego? Myślę, że dlatego, iż coraz mniej młodych ogniskowców ma takie przeżycia, co często wynika z braku możliwości nabywania takich doświadczeń. Jest to zjawisko, nad którym warto się zastanowić.

Przyroda może stanowić wartość niekoniecznie w sensie materialnym, lecz częściej w rozumieniu sentymentalnym jako coś, czego potrzebujemy, co jest dla nas ważne. W *artykule Psychologiczna wartość krajobrazu w indywidualnym doświadczeniu turystów* autor, Edward Karczewski, powołuje się na sukces turystyczny krajobrazu Malediwów. Odnosi się do podtrzymanego i niezakłóconego rozwoju lokalnego ekosystemu, który w turystach wywołuje efekt „raju na ziemi". Doświadczanie takich miejsc daje poczucie szczęścia, przyjemne przeżycia estetyczne, może też pełnić funkcje poznawcze[6]. Bliskość przyrody zaczyna stanowić wartość dla człowieka. Trudno nie zgodzić się z takim postrzeganiem Malediwów, ale „warszawska rzeczywistość" to nie tropikalne lasy. Mimo to, młodzież z Ogniska „Mokotów" zapytana: „Czy

6 Ogniska „Dziadka" Lisieckiego K. Dąbrowski (red.), Warszawa: DIGIPOL 2007, s. 279

przyroda stanowi dla Ciebie jakąś wartość?", w większości odpowiada pozytywnie, bo aż 66,7% ankietowanych stwierdziło, że przyroda jest dla nich ważnym elementem życia, natomiast mniejszość (33,7%) opowiedziała, że przyroda nie jest ważna w życiu. Nikt nie wybrał odpowiedzi „nie wiem/nie zastanawiałem się nad tym". Ten wynik jest ważny, ponieważ pokazuje, że młodzież potrzebuje i chce spędzać czas w kontakcie z naturą.

Uważam, że nie potrzebujemy tropikalnych lasów, aby zrozumieć wartość przyrody i czerpać z niej doświadczenia o działaniu wręcz terapeutycznym. Przyroda obecna w Polsce, w Warszawie i jej okolicach, odpowiednio zaprezentowana, może dostarczyć przeżyć potrzebnych do umiejscowienia jej w systemie wartości młodego człowieka. Skutkuje to postawą ekologiczną, ale również doświadczeniami korygującymi. Na bazie takich doświadczeń budować można nie tylko ekologiczne postawy, ale również umiejętności: wyciszenia, rozładowania emocji, budowania więzi itd. Wśród ogniskowców ogólnie rozumiany kontakt z przyrodą jest ważny dla 66,7% respondentów, dla 16,7% z nich nie jest to ważne, a 16,6 % jest niezdecydowana. Kontakt z przyrodą w ognisku jest inny dla każdej z placówek, dlatego posłużę się moimi

doświadczeniami z Ogniska „Mokotów". Nasze Ognisko sąsiaduje bezpośrednio z Parkiem Promenada, więc zieleń i widok na nią towarzyszy nam na co dzień, a dodatkowo na terenie mamy kilka drzew (które niestety są w trakcie wycinki z uwagi na ich stan). Połowę terenu pokrywa asfalt, drugą połowę trawa (niestety w opłakanym stanie). Młodzież bardzo często wychodzi na zewnątrz, nawet gdy robi się ciemno i zimno. Najczęściej, aby pograć w piłkę, ale również po to, by „szukać azylu", czyli miejsca intymnego dla siebie i swoich przyjaciół. Zaobserwowane przeze mnie zachowania pokrywają się z wynikami ankiety. Z moich obserwacji wynika, że młodzież korzysta z zieleni jak z pewnego rodzaju schronienia, miejsca, w którym spotykają się „poza zasięgiem dorosłych". Nie widuję w parku młodych osób grających w badmintona czy robiących pikniki, a raczej takie kryjące się w ustronnych miejscach lub pod osłoną nocy. Takie zachowania mogą przynosić dwojakie efekty. Z jednej strony młode osoby w kontakcie z zielenią potrafią znaleźć azyl i spokój. Z drugiej jednak kojarzy im się ona z ucieczką, chowaniem się – złem koniecznym. Ten drugi efekt może negatywnie rzutować na przyszłe postrzeganie przyrody – np. słowa rodzica: „nie możesz wyjść do parku, już ja wiem, co się tam wyrabia". Uważam, że jako pedagodzy możemy starać

się pokazywać młodym ludziom ten „dobry” kontakt z naturą. Opisałem tutaj codzienne doświadczenia, a kwestie związane z realizacją projektów znajdą się dalej.

Ankietowani mają obawy przed kontaktem z okoliczną przyrodą. W odpowiedziach pojawiają się takie kwestie jak np. warszawski smog. Z moich obserwacji wynika, że młodzież często nie chce „się pobrudzić” lub odczuwa strach czy wstręt przed owadami, robakami czy pająkami itp. Niektóre osoby mogę mieć swoje fobie, większość jednak po prostu nie jest oswojona z obecnością np. robaków i reaguje na nie w nieadekwatny sposób, co może prowadzić do niebezpiecznych zachowań takich jak na przykład wydrapywanie kleszczy.

Warszawa i jej okolice proponują wiele miejsc, w których można zbliżyć się do przyrody. Jednak w jednych rejonach jest więcej, a w innych mniej zieleni. Jedni mieszkają w okolicy parku, a inni na betonowym blokowisku. Wpływa to na postrzeganie przyrody. Ktoś, kto od dziecka mieszka w okolicy mało zielonej i jest do tego przyzwyczajony, prawdopodobnie nie będzie odczuwał potrzeby większej ilości zieleni w otoczeniu. Analogicznie jest z osobami, które były otoczone zielenią w okresie dorastania. Stąd

wiosek: jeśli chcemy kształtować w młodzieży postawę wrażliwości na przyrodę, ekologię i umiejętności korzystania z niej, powinniśmy stworzyć możliwości oswajania się młodych osób z naturą w sposób przystępny i atrakcyjny. Sama młodzież stwierdza, że ilość zieleni w ich okolicach jest wystarczająca (83,3%). 16,7% uważa, że ma w swoim otoczeniu za mało zieleni. Można stwierdzić, że wynik jest zaskakujący. Jednak biorąc pod uwagę, że respondenci przyzwyczajeni są do życia w miejskim krajobrazie, nawet niewielkie ilości zieleni mogą wywoływać efekt nasycenia się nią, gdyż brak im odniesienia do miejsc bardziej zielonych.

W Ognisku „Mokotów” mamy swoje „tradycje” zbliżające młodzież do natury, pozwalające zachwycić się nią. Wyżej opisywałem już położenie budynku i codzienne korzystanie z zieleni. Teraz chciałbym poświęcić kilka słów niecodziennym praktykom, jakie podejmujemy w Ognisku.

Poniekąd tradycją stało się, że przynajmniej raz w roku wybieramy się na warsztaty do Łazienek Królewskich, gdzie uczymy się o roślinności w parku, wykonujemy z roślin różne przedmioty, ozdoby. Zaznajomienie z roślinnością, takie jak rozpoznawanie roślin, daje poczucie

większej pewności w kontakcie z nią, a ponadto daje możliwość „zabłyśnięcia” ciekawostkami przed innymi. Zauważyłem, że młodzież ogniskowa niechętnie zdobywa wiedzę, ale tą, którą już ma, lubi się dzielić, gdyż postrzegana jest jako elokwentna, szczególnie w stosunku do dorosłego.

Na obozach z grupą starszą wychodzimy na tzw. nocne spacery. Ta metoda sprawdza się w moim doświadczeniu w 100% (jeszcze nikt nie powiedział, że nie jest zadowolony). W nocy wychodzimy z latarkami na spacer w miejsce, które dostarcza wrażeń estetycznych. Staramy się iść w ciszy. Po dotarciu na miejsce, dajemy sobie trochę czasu, wyłączamy latarki, można się położyć, skupić na sobie, na widoku. Wyciszamy się. Po jakimś czasie (zależy to od możliwości grupy, czasami warto pobyć w ciemności trochę dłużej niż kilka minut) włączamy latarki i wracamy, po cichu rozmawiając o tym, jakie przeżycia nam towarzyszyły, jakie emocje wywołał widok, czy to się podobało? Większość nie chce wracać, często słyszę słowa „dlaczego u nas nie ma tak” itp. Budzi się tęsknota za bliskością natury. Są to chwile budujące więź w grupie – wspólne doświadczenia estetyczne, ale i poczucia niebezpieczeństwa związanego z ciemnością, wspólne dzielenie majestatu

przyrody i doświadczanie tego piękna. Moim zdaniem pozwala to wyzwolić pragnienie przygody, ale też potrzebę bycia z drugim człowiekiem.

Od kilku lat prowadzę projekty rowerowe mocno związane z ekologią i bliskością przyrody. W piwnicy Ogniska mamy mały warsztat rowerowy, przed Ogniskiem miejsca na rowery. To wszystko jest po to, aby szerzyć ideę poruszania się po mieście w sposób dobry zarówno dla środowiska, jak i dla ciała. Osobiście jeżdżę do pracy rowerem. Wychodzi około 3100 km rocznie, co mocno zużywa rower, więc trzeba o niego zadbać. W naszym warsztacie młodzież może się tego nauczyć, a co więcej dajemy możliwość wypożyczenia roweru. Od dwóch lat realizuję także projekt „Męska Rzecz”. Polega on na organizowaniu wyjazdów rowerowych starszych chłopców w wieku 14-18 lat. Wyjazd ma wiele założeń i elementów. Przede wszystkim to rozmowy oraz pewnego rodzaju rytuał przejścia. Wspólnie wyznaczamy sobie cel, pokonujemy zaplanowaną trasę, przezwyciężamy trudności, a na koniec osiągamy ów zaplanowany cel. Wszystkie działania odbywają się w kontakcie z naturą: śpimy w namiotach, jedziemy przez lasy, wzgórza, płyniemy Wisłą itd. Dzikość jest ważnym elementem tego projektu, a to odcięcie od miejskiej

codzienności, pokonywanie swoich słabości i mierzenie się z podobnymi dla wszystkich uczestników przeciwnościami, buduje poczucie pewności siebie i więzi w grupie, a także szacunek do natury i umiejętności korzystania z niej. Uczestników obowiązuje zasada poufności – nie rozmawiamy z nikim na temat tego, co ktoś powiedział lub co przeżywał, oczywiście można mówić o samym sobie. Takie wyjazdy dają poczucie więzi – nie tylko między uczestnikami, ale również z dorosłym przewodnikiem, są mocno otwierające na kontakt. W trakcie przygody trafiają się różne przeciwności losu, nie wszystko da się zaplanować. Na przykład na ostatnim wyjeździe płynęliśmy kajakami przez 6 godzin, a nikt z nas nie zaplanował przerwy na toaletę. Sytuacja może wydawać się dość prozaiczna, jednak wtedy nikomu nie było do śmiechu. Zawsze musi pojawić się kryzys, najczęściej w drugim dniu – brak sił, bolące plecy czy kolana. Wtedy budzi się prawdziwy duch braterstwa. Wtedy jako dorosły nie jestem potrzebny, gdyż chłopcy sami sobie pomagają przejść przez trudniejsze momenty. Choć zdarzają się głosy „nie dam rady, wracajmy", „nigdy więcej", po zakończeniu wyjazdu nikt jeszcze nie narzekał, a co więcej chłopcy często wracają do tego czasu i oceniają go jako dobry, jako czas, który należałoby powtórzyć.

Z pewnością, można zrobić więcej, by krzewić postawę szacunku do przyrody, jednakże nasze możliwości są ograniczone, a na co dzień w Ognisku też mamy swoje zajęcia i obowiązki. Nie zawsze będziemy mogli wyjechać na obóz. Dlatego jest potrzeba, aby doświadczać przyrody na miejscu, tutaj w Warszawie. To można i warto robić. Dobra relacja z naturą to podstawowe narzędzie do utrzymywania wewnętrznego spokoju, zdrowia psychicznego, jaką możemy dać naszej młodzieży. Poza tym dobrze prowadzone działania kreują szereg korzystnych postaw i umiejętności jak np. ekologia, dbałość o naturę, umiejętność zagospodarowania wolnego czasu. Praca z przyrodą jest dostępna dla każdego, wystarczy wyjść poza „betonowe" schematy.

20 MINUT PRACY NAD SOBĄ

Katarzyna Augustyniak

Kilka słów wstępu

„20 minut pracy nad sobą” jest to metoda, która narodziła się w Ognisku „Bielany”. Chcemy się nią podzielić, ponieważ wpisuje się w misję Ogniska i sprawdziła się wśród naszych wychowanków. Jest uniwersalna i każdy może stosować ją w pracy z dzieckiem, w tym również rodzic w domu. Wykorzystywane narzędzia są ogólnodostępne i nie wymagają nakładu finansowego. Wystarczy odrobina wyobraźni i kreatywności wychowawcy, opiekuna czy rodzica.

W Ognisku staramy się stwarzać warunki do wzrostu i rozwoju wychowanków w kierunku odpowiedzialnej i samodzielnej dorosłości. „Oddaj coś wziął”, „Co masz w głowie, tego Ci żaden złodziej nie ukradnie”, „Nic za darmo” – to zasady naszego patrona Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”.

Zgodnie z nimi w codziennej pracy opiekuńczo-wychowawczej z dziećmi i młodzieżą zwracamy uwagę na to, aby wychowankowie wyszli z naszej placówki wyposażeni w wiedzę i umiejętności, które pomogą im w odnalezieniu się w społeczeństwie. Ważne jest również, żeby poznali wartość pracy. Mogą czerpać z Ogniska dużo dobrego dla siebie, jednak nie chcemy ani pokazywać im złudnego obrazu świata i stwarzać pozorów, że w życiu wszystko przychodzi łatwo, ani budować w nich poczucia, że im się należy. Odrobienie lekcji lub „20 minut pracy nad sobą" jest dla wychowanków furtką do korzystania z wielu przywilejów i atrakcji w Ognisku.

Do kogo skierowana jest ta metoda?

Metoda ta jest uniwersalna i może być wykorzystywana w pracy z dziećmi w różnym wieku, o zróżnicowanych umiejętnościach i różnym poziomie wiedzy. Tak naprawdę może z niej korzystać każdy – nawet dorosły, który chce się doskonalić, rozwijać i poszerzać wiedzę w danym obszarze. Wystarczy, że przeznaczy w swoim planie dnia 20 minut na działanie, które pozwoli mu w sposób pozytywny pracować nad sobą.

Na czym polega „20 minut pracy nad sobą"?

Metoda „20 minut pracy nad sobą" jest stałym punktem dnia w Ognisku. Pomysł ten jest odpowiedzią na sytuacje, z którymi często mierzymy się w pracy wychowawczej m.in.: „Jak zagospodarować czas wolny dziecku, które nie ma zadanej pracy domowej?", „W jaki sposób zorganizować mu czas, kiedy inne dzieci się uczą?", „Jak sprawić, by każde dziecko, chociaż w małym stopniu, zaangażowało się w życie Ogniska?", „Jak wpłynąć na dziecko, aby chciało pracować nad swoimi deficytami i przezwyciężało trudności?", „Jak ciekawie wyjaśnić zagadnienia z poszczególnych przedmiotów, aby dziecko nie czuło, że jest to przykry obowiązek"?

Gdy młody człowiek nie ma pracy domowej ze szkoły bądź kiedy jest jej niewiele, lub zapomni jej zabrać do Ogniska, jego wychowawca prowadzący wyznacza mu wykonanie dodatkowego zadania, podchodząc w tej kwestii indywidualnie do każdego dziecka. Wychowawca, przebywając z dzieckiem, obserwując je i znając jego braki edukacyjne, wie, nad czym warto pracować w danym momencie. Dostosowuje poziom trudności do możliwości konkretnego dziecka. Warto zaznaczyć, że poziom trudności powinien być wyważony. Zadania nie powinny być dla dziecka zbyt

łatwe, aby mogło ono rozwijać swoje umiejętności. Jednocześnie zadania nie mogą być też zbyt trudne. Nie zależy nam przecież na tym, aby dziecko zniechęcić, przytłoczyć i sprawić, by miało poczucie porażki. Wręcz przeciwnie, doceniamy wysiłek włożony przez dziecko, nawet jeśli nie wszystko wykonało poprawnie. Chcemy, by odniosło sukces i zwiększyło poczucie własnej wartości. Nie wystawiamy ocen, nie krytykujemy, ale jednocześnie nie zgadzamy się na bylejakość.

Jaki jest cel tej metody?

Celem tej metody jest przede wszystkim stworzenie dziecku przestrzeni do ćwiczenia samodzielności i obowiązkowości, wyrabianie w nim nawyku systematyczności, wyrównywanie braków edukacyjnych, rozwój wiedzy i zainteresowań, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz kształtowanie szacunku do pracy. Dzieci i młodzież uczęszczające do Ogniska mają trudności w różnych obszarach: poznawczym, emocjonalnym, społecznym i fizycznym. W związku z tym, dla każdego dziecka, w zależności od jego potrzeb i deficytów, nad którymi aktualnie pracuje, ten cel będzie inny.

Jakich form i narzędzi można użyć, gdy chcemy pracować tą metodą?

Wachlarz form i narzędzi, które można wykorzystać w ramach „20 minut pracy nad sobą” jest bardzo szeroki. Warto zwrócić uwagę, że ich dobór nie powinien być przypadkowy, wręcz przeciwnie – powinien być przemyślany i tak dobrany przez wychowawcę, aby umożliwić dziecku pracę nad sobą w wybranym obszarze.

Jeżeli chodzi o formy pracy, najczęściej jest to praca indywidualna przy większym lub mniejszym wsparciu wychowawcy. Wtedy dziecko wykonuje zadanie przeznaczone dla siebie samodzielnie. W przypadku np. gier planszowych czy tenisa stołowego będzie to praca grupowa, a podczas koleżeńskiej pomocy w lekcjach – praca w dwójkach. Tutaj wychowawca powinien być elastyczny.

W poniższej tabeli przedstawiam kilka wybranych propozycji, które można realizować w ramach „20 minut pracy nad sobą” oraz krótki opis ich pozytywnego wpływu na rozwój dziecka. Należy pamiętać jednak, że jest to tylko przykład. Każdy wychowawca, wykazując się kreatywnością i pomysłowością, może wybrać narzędzie i formę pracy, która jego zdaniem najlepiej sprawdzi się

w konkretnym przypadku i będzie najbardziej przyjazna dla danego dziecka.

Propozycja dla dziecka	**Wpływ na rozwój dziecka**
Kolorowanki np. antystresowe, łączenie kropek, malowanie po numerach	Kolorując, dziecko rozbudza wyobraźnię, rozwija zmysł estetyki. Poprzez zamalowywanie dużych i mniejszych powierzchni ćwiczy grafomotorykę, co wpływa korzystnie na estetykę pisma. Kolorowanki pozwalają również pracować nad skupieniem, odprężyć się, pozbyć stresu oraz ćwiczyć cierpliwość i wytrwałość.
Rysowanie	Stymuluje uwagę dziecka, jego wrażliwość, rozwija wyobraźnię przestrzenną, kreatywność, pobudza zmysł obserwacji. Poza tym daje możliwość wyciszenia się, uporządkowania myśli. Rozwija także umiejętności motoryczne dziecka. Rysując dziecko może przelać swoje uczucia i emocje na papier, co może być świetną wskazówką i swego rodzaju narzędziem komunikacyjnym z wychowawcą.
Wycinanki, wyklejanki, origami	Zabawa z papierem pozwala dziecku pracować nad koncentracją, uczy logicznego, twórczego i konstrukcyjnego myślenia, estetyki, dokładności i samodzielności. Rozwija także wyobraźnię przestrzenną, wzbudza wrażliwość oraz uspokaja. Dziecko ćwicząc motorykę małą, przyswaja jednocześnie zagadnienia matematyczne np. o kątach, liniach prostych czy prostych prostopadłych, utrwala kolory oraz kształty. Dzięki takiemu zadaniu, dziecko może odnieść szybki sukces i doświadczyć pozytywnych emocji z tym związanych.

Gry planszowe	Dzięki grom planszowym dziecko może ćwiczyć logiczne myślenie, planowanie, przewidywanie, pamięć oraz spostrzegawczość. Gry pozwalają pobudzić wyobraźnię, rozwinąć koncentrację, ale również zrelaksować się. Gry mają też walory edukacyjne – dziecko może poprzez zabawę utrwalić pisanie, czytanie, umiejętności matematyczne czy słówka z języka obcego. Podczas rozgrywki uczy się bycia liderem, współpracy z innymi, porozumiewania się, ma szansę nawiązać pozytywne relacje z rówieśnikami oraz zintegrować się z grupą. Czekanie na swoją kolej jest dla dziecka okazją do ćwiczenia cierpliwości. Gry wymagają postępowania według określonych reguł, co wpływa na rozwijanie uczciwości, lojalności i szacunku do innych. Odniesienie zwycięstwa korzystnie wpływa na samoocenę i poczucie własnej wartości. W przypadku porażki, dziecko może natomiast kształtować w sobie poczucie pokory, jednocześnie mobilizując się do doskonalenia siebie.

Tenis stołowy	Gra w tenisa stołowego pomaga zwiększyć sprawność fizyczną i koordynację ruchową, wyostrza uwagę, poprawia zdolność koncentracji, szybkość reakcji, mobilizuje i uczy zdrowej rywalizacji. Ma ona też wpływ na rozwój inteligencji u dziecka i daje możliwość pozbycia się negatywnych emocji w sposób akceptowalny społecznie.
Łamigłówki matematyczne np. Sudoku, zagadki logiczne, rebusy, puzzle, krzyżówki, wykreślanki	Dzięki takim zadaniom, dziecko nabywa kreatywnego podejścia do rozwiązywania problemów, spostrzegawczości, uważności, cierpliwości. W ciekawy i przystępny sposób może utrwalić wiedzę szkolną, ale także poszerzyć ją o interesujące je zagadnienia. Zadania te są więc formą rozrywki, która wpływa na zwiększenie elastyczności myślenia(w tym myślenia abstrakcyjnego) oraz na rozwój inteligencji.

Karty pracy, ciekawe dyktanda, czytanie ze zrozumieniem	Wykonując tego typu zadania, dziecko utrwala przede wszystkim materiał szkolny. Jednocześnie poszerza zasób słów oraz rozumienie całych zwrotów, co znacząco wpływa na jego sposób wypowiadania się. Łatwiej przychodzi mu też zapamiętywanie nowych informacji. Ćwiczy ortografię, interpunkcję. Zadania te wymagają skupienia, cierpliwości, uważności, wytrwałości. Karta pracy czy dyktando nie muszą oznaczać nudy. Warto zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, ich tematykę oraz formę, aby dla dziecka było to ciekawe wyzwanie, które niekoniecznie kojarzyć się będzie z obowiązkiem szkolnym.
Pomoc koleżeńska np. w odrabianiu lekcji	Dzieci, udzielając sobie pomocy, integrują się ze sobą, motywują wzajemnie do pracy i uczą przyjmowania różnych ról społecznych. Ponadto ćwiczą współpracę i umiejętności komunikacyjne. Wspólna praca korzystnie wpływa na poziom empatii i zrozumienia dla odmiennego puntu postrzegania świata. Pomoc koledze czy koleżance w nauce wzmacnia w dziecku również poczucie wartości, co sprawia, że staje się bardziej pewne siebie.

Czym warto się kierować przy doborze zadań dla dziecka?

Zadania powinny być tak dobrane przez wychowawcę, aby dziecko miało możliwość rozwijania się w danych obszarach. Jednocześnie warto wziąć pod uwagę stan psychofizyczny dziecka, jego samopoczucie danego dnia, poziom zmęczenia itp. W ramach „20 minut pracy nad sobą" można np. wyjaśnić dziecku, w przyjaznej formie zabawy, niezrozumiałe dla niego zagadnienia z poszczególnych przedmiotów. Dzięki temu będzie mogło odnieść sukces edukacyjny, a co za tym idzie pozbyć się lęku przed szkołą. Wybrane dla dziecka zadania mogą też rozwijać jego zainteresowania, jednocześnie korygując pewne deficyty. Jeśli znamy obszar zainteresowań dziecka, możemy dobrać zadania o tematyce, która je zaciekawi. Dziecko pasjonujące się samochodami i mające problem z czytaniem, chętniej sięgnie po czytankę o samochodach. Natomiast inne, w ramach kolorowania, będzie wolało wykonać np. obrazek ze zwierzętami. Zadania powinny być tak dobrane, aby dziecko mogło odnieść sukces i pozytywnie zaistnieć w grupie.

Jak w tej metodzie odnajdują się dzieci?

Dzieci mają świadomość, że pomimo braku lekcji do odrobienia, mają do wykonania swój obowiązek w Ognisku. Zdają sobie sprawę, że nie ominie ich praca edukacyjna. Początkowo mogą być zniechęcone, a niektóre wręcz złe, że muszą się dodatkowo „uczyć". Z czasem jednak staje się to dla nich normą. Większość z nich otwarcie mówi, z czym nie radzi sobie w szkole i co sprawia im trudność. Niejednokrotnie to dzieci wychodzą z inicjatywą i proszą wychowawcę o dodatkowe zadanie, proponują, nad czym chciałyby popracować danego dnia. W związku z tym, w wielu przypadkach jest tak, że wychowawca ustala zadania wraz z dzieckiem. Dzięki temu, dzieci mają poczucie wyboru i stanowienia o sobie.

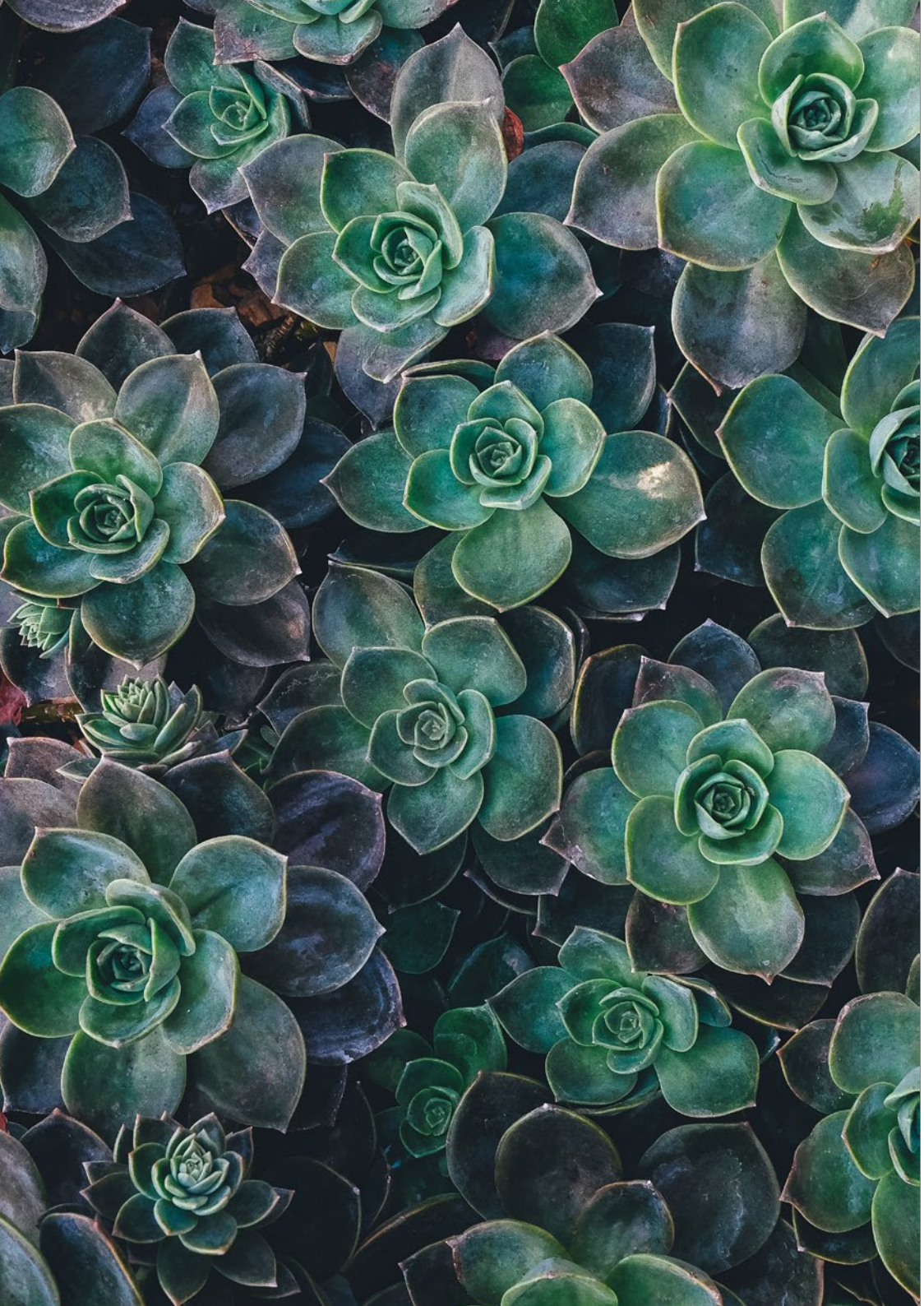
W jaki sposób metoda ta służy wychowawcom?

Metoda ta daje wychowawcy możliwość indywidualnego spojrzenia na dziecko, przyjrzenia się bliżej jego trudnościom i obszarom, nad którymi warto z nim pracować. Ale nie tylko. Wychowawca ma okazję zobaczyć, w czym dziecko wykazuje postępy i zbadać jego mocne strony. Jest to też czas, w którym można nawiązać bliższe relacje z dzieckiem, zbudować z nim więź lub ją pogłębić. Podczas

wspólnie spędzonego czasu dzieci niejednokrotnie się otwierają, opowiadając, co spotkało je danego dnia. Dzięki temu, wychowawca jest na bieżąco i z wypowiedzi dziecka może dowiedzieć się ważnych informacji na jego temat.

Podsumowanie

Metoda ta ma sens wtedy, kiedy jest stałym, powtarzalnym elementem w wychowaniu. Zmiany nad sobą są procesem długotrwałym, dlatego jednorazowe czy sporadyczne działanie nie przyniesie dużych efektów. Ważna jest tu przede wszystkim konsekwentna postawa wychowawcy w egzekwowaniu powierzonego dziecku zadania. Dostosowanie poziomu trudności do wieku, umiejętności i poziomu zmęczenia dziecka oraz wybranie atrakcyjnej dla niego formy sprawia, że młody człowiek chętniej przystępuje do pracy. Warto pamiętać, że decydując się na pracę tą metodą, należy wykazać się stanowczością, elastycznością, kreatywnością, a przede wszystkim dużą otwartością na dziecko.



ZDROWE WYGIBASY, CZYLI KRÓTKA HISTORIA JOGI (DOBREJ PRAWIE NA WSZYSTKO) W OGNISKU „STARÓWKA"

Ewa Korczak

W pracy w Ognisku bardzo cenię sobie możliwość dzielenia się moimi zainteresowaniami i umiejętnościami z dziećmi i innymi wychowawcami. Jedną z moich pasji jest joga, którą praktykuję od kilku lat. Nie miałabym sumienia namawiać do aktywności, do której sama nie jestem przekonana, tylko dlatego, że jest modna. Jednak na własnej skórze, mięśniach i głowie przekonałam się, że system ćwiczeń, stworzony kilka tysięcy lat temu i nieprzerwanie stosowany na całym świecie do dziś, jest

skuteczny. Poczułam, że z każdymi kolejnymi zajęciami moje ciało staje się bardziej elastyczne, sprawne, a dzieje się to naturalne, bez bólu i kontuzji. Nie lubię rywalizacji w sporcie, dlatego zachęciło mnie do jogi to, że człowiek doskonali się indywidualnie i we własnym tempie. W miarę praktyki dostrzegłam również, że za ciałem podąża umysł, a po zajęciach znikają napięcia, czuję się zrelaksowana i pełna energii.

Zalety jogi

Zauważyłam, że „moje" ogniskowe dzieci mają wiele wspólnych problemów. Z jednej strony są to problemy fizyczne: wady postawy, otyłość, brak ruchu (długie godziny siedzenia w szkole, przy lekcjach i przy komputerze), nadpobudliwość ruchowa. Z drugiej – natury psychologicznej, emocjonalnej: trudności z koncentracją, brak wiary we własne możliwości, strach przed oceną, nagminne porównywanie się z rówieśnikami, duże napięcia emocjonalne.

Joga ma bardzo wiele zalet. Jest formą ruchu mało urazową i intuicyjną. Każdy może wykonywać ćwiczenia na miarę swoich aktualnych możliwości. U dzieci w Ognisku „Starówka" joga może zapobiegać dolegliwościom

fizycznym lub pomóc w ich niwelowaniu poprzez wzmacnianie kręgosłupa i mięśni, rozwijanie koordynacji ruchowej i elastyczności, poprawę przemiany materii. Ćwiczenia tego typu mogą wpływać korzystnie na kondycję psychiczną dzięki wspomaganiu koncentracji, opanowaniu umiejętności wyciszania się i relaksacji.

Myśląc o problemach, które wymieniłam oraz o tym, co mogą moi podopieczni zyskać dzięki jodze, zaczęłam się zastanawiać, jak poprowadzić takie zajęcia z dziećmi i czy będą nimi zainteresowane. Okazało się, że były zaintrygowane nową formą zajęć i zgłosiło się sporo chętnych. Bardzo pozytywnie do pomysłu podeszli również rodzice.

Jak się zaczęło

Pierwsze zajęcia odbyły się niedługo po tym, jak rozpoczęłam pracę w Ognisku „Starówka", w październiku 2016, w grupie VIP dzieci w wieku 9-11 lat. Od początku formuła zajęć była otwarta. Ponieważ dzieci wcześniej nie ćwiczyły jogi, mogły wziąć udział w kilku zajęciach próbnych. Początkowo grupa była koedukacyjna, ale potem, na prośbę dzieci, ćwiczenia prowadzone były osobno dla dziewczynek i osobno dla chłopców. Pamiętam, że na pierwszych

spotkaniach chłopcy postrzegali jogę jako „dziewczyńskie" zajęcia, lecz argument, że dla uzyskania koncentracji i elastyczności mięśni ćwiczą jogę największe gwiazdy futbolu przekonał wielu. Dzieci ćwiczyły i ja również doskonaliłam swoje umiejętności – wzięłam udział w kursie dla instruktorów jogi dla dzieci. Pomysł okazał się trafiony, a zajęcia na stałe weszły do oferty naszego Ogniska.

Dla kogo

W zajęciach może wziąć udział każdy. Zachęcam dzieci, które nie wiedzą, czym jest joga, żeby ćwiczyły z nami na próbę. Jest lista stałych uczestników, ale stosuję formułę otwartą i do zajęć mogą dołączyć nowe osoby, jeśli jest jeszcze miejsce w grupie. Z moich doświadczeń z wychowankami wynika, że, aby utrzymać odpowiedni poziom uwagi, grupa powinna liczyć nie więcej niż 7-8 osób. Ważna jest automotywacja dziecka do zajęć oraz gotowość do przeznaczenia na ćwiczenia czasu oraz koncentracja uwagi.

Założenia

Przede wszystkim chodzi o to, by zajęcia jogi były przyjemne, prowadzone w ciekawy sposób, tak aby nie były

„mordęgą", lecz przyniosły dzieciom korzyść „niepostrzeżenie", w formie zabawy i z wyzwoleniem ich naturalnej radości i kreatywności.

Staram się zauważać mocne strony każdego uczestnika i chwalić go za zaangażowanie. Zwykle podczas ćwiczeń przychodzi taki moment, że przekazuję inicjatywę w ręce dzieci. Mogą wcielić się na chwilę w rolę prowadzącego i zaproponować wymyśloną przez siebie figurę. Przynosi to dwie korzyści:

- po pierwsze dziecko czuje się ważne i docenione,
- po drugie widzi, jak trudno jest przeprowadzić ćwiczenie, gdy jest np. za duży hałas, zamieszanie czy niski poziom koncentracji.

Po sprawdzeniu się w roli prowadzącego dzieci chętniej współpracują ze mną przy wykonywaniu kolejnych ćwiczeń.

Przykładowe zajęcia

Zajęcia dzielą się na 3 części:

- rozgrzewka
- ćwiczenia – asany
- relaks

Zajęcia prowadzę w formie zabawy – opowieści. Snując opowieść np. o wakacyjnym obozowaniu pod namiotem, przenosimy się w myślach do tej narracji i dostosowujemy do niej asany – ćwiczenia. Naśladujemy ciałem różne stany, przedmioty lub zwierzęta. Na przykład w czasie rozgrzewki przemierzamy łąki, plaże, pływamy w morzu. Potem rozbijamy namiot, wcielamy się w role zwierząt, owadów, ptaków. Na koniec następuje odprężenie, podczas którego opowiadam dzieciom wymyśloną przez siebie bajkę relaksacyjną. Staram się prezentować bajki, w których występują wrażenia dotykowe, zapachowe, smakowe, które dzieci mogą przywołać z pamięci. Zabawne jest obserwowanie, jak uczestnicy z zamkniętymi oczami przebierają palcami przypominając sobie fakturę piasku czy mlaszczą „smakując" jakiś owoc.

Odbiór zajęć przez uczestników

Dzieci, zwłaszcza młodsze, bardzo pozytywnie odbierają zajęcia jogi. Myślę, że zajęcia będące kombinacją ruchu, zabawy i relaksu odpowiadają na potrzeby wielu wychowanków. Zdarzało się, że chętnych było więcej niż miejsc w grupie i ćwiczenia musiały być przeprowadzane rotacyjnie, aby zbyt duża frekwencja nie wpływała negatywnie na ich jakość. Dzieci uwielbiają być dostrzegane i chwalone podczas ćwiczeń. Gdy podchodzę sprawdzić wykonanie jakieś figury, rozlega się gremialne: „A ja? A ja? Jeszcze ja!". Gdy dzieci widzą swoje małe sukcesy, wpływa to korzystnie na ich samoocenę i poczucie własnej wartości. Absolutnym hitem zajęć i momentem najbardziej wyczekiwanym przez większość jest relaks. Dzieci uwielbiają mościć sobie miękkie posłanie i wsłuchiwać się w bajkę relaksacyjną na koniec zajęć. Zdarza im się również tak odprężyć, że zapadają w drzemkę.

Jak joga wpłynęła na moich wychowanków

Po latach praktyki widzę, że korzyści z ćwiczenia jogi nie przychodzą z dnia na dzień, lecz powoli i stopniowo. Bardzo ważne jest nastawienie dziecka – chęć ćwiczenia, gotowość do czerpania korzyści z zajęć. Pozytywne efekty

ćwiczenia jogi widać już podczas zajęć, gdyż dzieci z ochotą korzystają z dawki ruchu po wielu godzinach nauki w ławce. Myślę, że regularne praktykowanie jogi przekłada się na poprawę elastyczności i symetrii ciała dzieci. Widoczna jest często poprawa nastroju, gdyż zabawne figury wywołują rozluźnienie i rozbawienie. Skoncentrowanie się na wykonywaniu asan, pomaga zmniejszyć napięcie fizyczne i psychiczne, ułatwia oderwanie się od trudnych sytuacji, emocji, przekierowuje uwagę na „tu i teraz". Oddanie pola do popisu uczestnikom, zaproszenie ich do współprowadzenia zajęć, tworzenia swoich figur, budzi kreatywność i może przyczynić się do wzrostu wiary we własne siły. Widać również pozytywny wpływ części relaksacyjnej. Po relaksie dzieci są rozluźnione, wypoczęte, prezentują inne nastawienie do świata. Zauważyłam, że udział w zajęciach może przynieść także wzrost stopnia akceptacji siebie i innych. W czasie zajęć kładę nacisk na to, aby każdy ćwiczył w swoim tempie, na miarę swoich możliwości, bez oceniania siebie i innych. Przyznam, że zdarzało mi się słyszeć z satysfakcją, jak dzieci w podobnym duchu zwracają się do siebie.

Wykorzystanie technik jogi w życiu Ogniska poza zajęciami

Część technik stosowanych podczas zajęć jogi z powodzeniem wykorzystuję w codziennym ogniskowym życiu. Najczęściej sięgam po techniki odprężające, uspakajające czy ćwiczenia pomagające w skupieniu i koncentracji. Do kanonu wspólnych rytuałów weszło np. studzenie szalejących emocji za pomocą skupiania się na oddechu, liczenia w myślach. Te „awaryjne" ćwiczenia mają zastosowanie np. podczas spotkań społeczności czy podczas rozwiązywania trudnych sytuacji. Zauważyłam też, że bajki relaksacyjne snute „z głowy" powodują, że część dzieci naśladuje i inspiruje się tym typem opowieści.

ZABAWA JAKO FORMA PRACY W PLACÓWCE WSPRACIA DZIENNEGO

Wisława Balas

> *Dzieci mają wręcz cudowną moc, aby zmieniać się we wszystko, w co tylko zapragną.*
>
> — Jean Cocteau

W dydaktyce uważa się ją za metodę samodzielnego dochodzenia do wiedzy. W terapii pedagogicznej za klucz do odbudowywania motywacji do uczenia się. Podczas pracy z grupą jest doskonałym narzędziem do nawiązania relacji i budowania więzi. *Must have* w katalogu metod pracy każdego wychowawcy placówki wsparcia dziennego. Jest wyjątkową i najistotniejszą aktywnością dziecka, podstawową formą życia i jedną z ważniejszych potrzeb psychicznych. Zabawa. Po prostu.

Nigdy nie bagatelizowałam jej roli w codziennej pracy. W pierwszych latach mojej kariery zawodowej dobrze zaplanowana i zorganizowana zabawa niejednokrotnie ratowała mnie z opresji podczas konfrontacji z potężną energią grupy. Była „kołem ratunkowym" podczas deszczowych dni na obozach, „lekarstwem" na długie, zimowe popołudnia, ale też dobrym narzędziem diagnostycznym, środkiem pomagającym realizować różne cele. Terapię zabawą często traktowałam jako interwencję profilaktyczną, ale także jako odpowiedź na potrzeby rozwojowe dzieci z różnych środowisk. Z czasem zgromadziłam sporą kolekcję pomocy dydaktycznych i gruby katalog gier i zabaw na każdą okazję. W dowolnej chwili mogłam sięgnąć do szuflady i zaaranżować dzieciom czas, w ten sposób pielęgnując więź z dzieckiem będącym pod moją opieką.

Zabawy zaplanowane i zorganizowane to jedno, ale warto zaobserwować dzieci podczas ich swobodnej zabawy, kiedy występuje ona naturalnie i dobrowolnie. Dziecko może bawić się bez końca i wszędzie: w pokoju, w kuchni, na podwórku, w parku, w autobusie, na przerwie w szkole. Co ciekawe analizując różne publikacje, można się dowiedzieć, że taka zabawa ma bezpośrednie źródła społeczne, pokazuje rozwojowe możliwości dziecka, aktualnie

panujące stosunki społeczne oraz treść środowiska, w którym dziecko funkcjonuje. Zabawa daje wszystkim jednakowe szanse.

Własne doświadczenie podpierałam wiedzą czerpaną ze szkoleń i lektur, które pozwoliły mi zrozumieć istotę tego procesu. Przekonałam się, że zabawy i gry pełnią ważną funkcję terapeutyczną, zwłaszcza jeśli u dzieci diagnozuje się deficyty rozwojowe, zaburzenia rozwoju procesów emocjonalno-motywacyjnych czy pewne opóźnienia. W trakcie zainicjowanej przez nas zabawy, dzieci mogą przecież w naturalny sposób śmiać się, czuć beztrosko, oderwać od codziennych spraw, od surowych wymagań stawianych przez otoczenie. Otrzymać wzmocnienia społeczne, które budują samoocenę.

Zabawa, nauka i praca mają ze sobą wiele wspólnego. Dziecko w toku zabawy zdobywa określoną wiedzę i doświadcza, planuje, wymyśla tematy, role, kolekcjonuje, sporządza wytwory tak, jak dorosły w pracy. Jest jednak jedna bardzo ważna właściwość, która odróżnia zabawę od dwóch pozostałych i którą warto wykorzystać – nie jest ona dla dziecka obowiązkiem, jak np. nauka. W odróżnieniu od dorosłych, dla których naturalnym środkiem

komunikacji jest werbalizacja, dla dzieci naturalnym środkiem komunikacji jest zabawa i aktywność. Przyjemność i satysfakcja to czynniki szczególnie pożądane w toku uczenia się. Dzieci nie trzeba uczyć, jak się bawić. Chętnie biorą udział w zabawie, jeśli jest ciekawa, sprawia przyjemność, wyzwala uśmiech, przynosi zaskoczenie i towarzyszy jej poczucie odrealnienia. Zabawa to powszechne i niezbywalne prawo każdego dziecka. Dzięki niej zdobywa ono doświadczenie, nawiązuje relacje, odkrywa świat emocji, bogactwo radości i poczucie sprawstwa.

Próby zdefiniowania zabawy sięgają XIX wieku. Uznano ją za przejaw potrzeby samowyrażania, swobodną aktywność dziecka korzystnie wpływającą na rozwój jego woli, uczuć i charakteru. Zbudowano tezę, że podczas zabawy, dziecko kompensuje sobie to, czego nie może osiągnąć realnie z uwagi na swoją niedojrzałość. Głównym motywem zabawy jest przyjemność, jakiej dziecko w niej upatruje, a nie rezultat tej czynności. We współczesnej psychologii ważny jest głos Elizabeth Hurlock, która zabawie przypisuje szczególne znaczenie: „zabawa [...] uczy dawać, brać, dzielić się, współpracować i podporządkowywać swoją

osobowość grupie”[7], co znaczy, że zabawa kształtuje osobowość i wspomaga przystosowanie społeczne dziecka.

O związku zabawy dziecka ze społeczeństwem pisał również Elkonin (urodzony w Rosji pedagog i psycholog, zajmujący się problematyką twórczych zabaw dziecięcych), który dowodził, że poprzez zabawę dziecko zaspokaja indywidualne potrzeby i zainteresowania oraz ułatwia sobie wejście w życie społeczne. Według Wincentego Okonia (wybitnego pedagoga, specjalisty w zakresie dydaktyki i pedeutologii, twórcy teorii procesu nauczania-uczenia się), zabawa to działalność wykonywana dla przyjemności, którą ona sama sprawia, a jej celem jest zmiana otaczającej rzeczywistości i uczenie się mające na celu zmianę danej jednostki. Elżbieta Minaczkiewicz (pedagog specjalny, neurologopeda, terapeuta zajęciowy autorka wielu opracowań pedagogicznych), podkreśla, że dziecięca zabawa jest grą symboli, podczas której dziecko przypisuje przedmiotom funkcje symboliczne, nadające jego aktywności określony sens. To forma rozmowy, nawiązania relacji dziecka z otoczeniem. Dzieci intuicyjnie i swobodnie wprowadzają do zabawy ład i logiczny kontekst (np.

7 E. Hurlock, *Rozwój dziecka*, wyd. 2, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1961, s. 366.

bawiąc się w sklep, dom). „Dziecko za sprawą zabawy, organizowanej w fikcyjnej przestrzeni i usytuowanej w pewnym czasie, «przepracowuje» nagromadzone treści, a rezultaty zabawowych doświadczeń próbuje wykorzystać w swym czasem jeszcze niezrozumiałym i przyjaznym mu świecie”[8].

Formy i rodzaje zabaw zmieniają się z upływem lat i dostosowane są do faz rozwojowych człowieka. Organizując zabawę należy pamiętać o pewnych uwarunkowaniach. To znacznie ułatwi planowanie pracy.

Dzieci we wczesnym etapie edukacyjnym zaczynają interesować się zabawami grupowymi. Wybierają zazwyczaj towarzystwo rówieśnika tej samej płci o zbliżonej dojrzałości społecznej i podobnych zainteresowaniach. Zabawy i gry w tym wieku nabierają charakteru współzawodnictwa. Dzieci są ukierunkowane bardziej na osobiste sukcesy niż na działania grupowe. Owszem, uczą się, jak wspólnie wykonywać pewne zadania, ale pragną też rywalizacji. Chcą wykazać się wiedzą, zręcznością, siłą, sprytem. Pragną

8 E. M. Minczakiewicz, *Zabawa w rozwoju poznawczym i emocjonalno-społecznym dzieci o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 84.

wygrywać, interesuje je rywalizacja, wynik, pozycja, wytyczony cel, który da się osiągnąć. Duże znaczenie w tym okresie życia mają wszelkie gry planszowe, wymagające intelektualnego współzawodnictwa.

Z czasem gry i zabawy przybierają znaczenie uspołeczniające. Wciąż istotna jest zabawa w role, czyli zabawa tematyczna, budująca relacje. W tej formie aktywności dzieciom zależy na wywiązywaniu się z przyjętej na siebie roli i na współdziałaniu w obszarze wymyślonego tematu. Z każdym rokiem, w miarę jak doświadczenia dziecka rozszerzają się i dojrzewają jego intelektualne zdolności, zwiększa się również jego wiedza o sobie samym oraz pojęciach społecznych. Pojęcia te pochodzą z doświadczeń zewnętrznych, w tym z kontaktów z rówieśnikami, do których dochodzi, między innymi, podczas zabawy. Dzieci rozwijają zdolności zrozumienia reakcji emocjonalnych innych osób po obserwacji ich zachowania czy wyrazu twarzy. Zabawa w grupie rówieśniczej jest działaniem samonagradzającym. Dzieci przebywając razem, uczą się od siebie, zachęcają nawzajem do działania, wspierają, dzielą radością i smutkiem. Odkrywają, w czym są do siebie podobne, czym się różnią, co jest w nich wyjątkowego. Grupa zabawowa to w założeniu bezpieczny teren

do rozpoznawania siebie i identyfikowania emocji, eksperymentowania, jak stare i nowe zachowania wpływają na rówieśników i środowisko.

Atrakcyjność oraz skuteczność stosowanych gier i zabaw zależy od spełnienia pewnych warunków. Dla osób, które uczą się pracy z grupami i planują wykorzystać zabawę jako jedno z narzędzi działań wychowawczych – przedstawiam niżej kilka rad i wskazówek.

Przygotowanie

Starannie przygotuj się do każdych zajęć. Opracuj zarys przebiegu każdego spotkania z dziećmi. Określ jego cel. Zaplanuj i dobierz pomoce dydaktyczne. Zorganizuj wcześniej przestrzeń do pracy. Wyobraź sobie ten proces, wyznacz punkty krytyczne, oszacuj ryzyko. To nic odkrywczego, ale nie możesz tego bagatelizować, jeśli chcesz być dla dzieci wiarygodny i godny zaufania. Sprawdź przestrzeń do pracy, czyli strefę zabawy, która powinna być bezpieczna i odpowiednio zaaranżowana.

Ważne są bezpośredni dostęp do toalet oraz do wody pitnej. Nie unikniesz wychodzenia dzieci z sali pod rozmaitymi pretekstami, ale warto zadbać o te aspekty.

Ustal odpowiednią odległość między meblami, a obszarem zabawy. Jeżeli jesteś w plenerze, sprawdź wcześniej teren pod kątem nierówności, obecności kamieni czy niebezpiecznych przedmiotów np. szkła, szczątków organicznych itp. Poza tym wcześniejsza wizyta na miejscu zabawy może zaowocować nowymi pomysłami. Być może jakiś szczegół zainspiruje cię i okaże się ciekawym elementem zajęć i zorganizowanej zabawy. Wybierając się w plener przygotuj worki na śmieci. Zabierz apteczkę.

Zwróć uwagę na obuwie dzieci – w jakim jest stanie, czy jest kompletne, stosowne do podłoża. Warto zminimalizować ryzyko potknięć, wypadków. Nie zawsze bawimy się na dywanie czy wykładzinie podłogowej.

Zaopatrz się w podręczne artykuły piśmiennicze, kartki, taśmy, spinacze, markery, aby w trakcie zajęć nie opuszczać grupy w nerwowym poszukiwaniu np. karteczek samoprzylepnych.

Przygotuj akcesoria do gier i zabaw. Pomoce powinny być estetyczne, kolorowe, czyste, w dobrym stanie, kompletne i bezpieczne dla użytkowników. I zawsze w zasięgu ręki.

Zabawa a gra

Pamiętaj o różnicach pomiędzy *grą* i *zabawą* – nie każda zabawa jest grą, ale każda gra jest zabawą. Zabawy i gry mają wiele wspólnego, ponieważ służą tym samym celom. Pojęcie zabawy jest szersze od pojęcia gry. Gra jest odmianą zabawy polegającą na respektowaniu ustalonych reguł i osiąganiu ściśle określonego wyniku, a najważniejsza jest wygrana, która zaczyna stawać się celem aktywności. W zabawie natomiast celem jest działanie samo w sobie. W zabawie tematycznej czy konstrukcyjnej, w których dziecko stara się odtworzyć konkretną sytuację, niekoniecznie musi ono przestrzegać zasad. W grach jest inaczej – reguły muszą być zawsze jasno sprecyzowane, bo wiąże się to z przebiegiem rozgrywki. Niezrozumienie reguł rodzi frustrację, konflikt, odizolowanie od reszty grupy, niechęć do współpracy. Zabawy można zmieniać podczas ich trwania, można modyfikować obowiązujące reguły, ale nie powinno się robić tego w grach. W trakcie zabawy dziecko może bezkarnie uczyć się podejmowania decyzji metodą prób i błędów, a błędne decyzje nie grożą żadnymi konsekwencjami.

Poziom trudności

Dostosuj aktywności i zadania do możliwości percepcyjnych i fizycznych dziecka. Gry i zabawy nie mogą wykluczać z udziału w zajęciach żadnego dziecka. Koncentruj uwagę na dzieciach, które pracują wolniej, mają problemy ze zrozumieniem poleceń, ze skupieniem, które wycofują się z uczestnictwa.

O ile to możliwe, zbuduj jednorodne zespoły uczestników pod względem umiejętności lub zainteresowań albo grupy wspierające się, czyli takie, w których dziecko o wyższych kompetencjach może pomóc pozostałym.

Przed rozpoczęciem zajęć ustal z grupą zasady zachowania, sygnalizowania potrzeb, przerw.

Nie przejmuj się, gdy jakieś dziecko kategorycznie odmawia udziału w zabawie. Po pewnym czasie, gdy opór minie, zazwyczaj samo dołączy do grupy.

Dopilnuj, aby w trakcie zajęć dzieci nie żuły gumy. Jest to niehigieniczne, ale też bywa groźne dla zdrowia np. z powodu zachłyśnięcia.

Wyjaśnij precyzyjnie zasady gier i zabaw. Muszą być łatwe do opanowania. Jeśli istnieje taka potrzeba, zademonstruj, jak się gra w daną grę lub pokaż, jak bawić się w daną zabawę.

Określ i zaplanuj optymalny czas trwania zabaw i gier. Aktywności i działania nie powinny się przeciągać. Stosuj powtórzenia zabaw, jeśli grupa nalega, ale reaguj na pierwsze oznaki znużenia czy rozproszenia. To jest sygnałem do zakończenia zabawy.

Utrzymuj tempo i proponuj różne aktywności. Baw się razem z dziećmi. Podtrzymuj energię, radość, śmiech.

W miarę rozwoju i integracji grupy utrudniaj zadania, aby stawały się coraz bardziej atrakcyjne i wymagające.

Nie zapominaj o pozytywnym wzmacnianiu. Pochwal grupę, przekaż informację zwrotną w odniesieniu do konkretnej sytuacji. Pochwal indywidualnie. Zwróć się

bezpośrednio, uśmiechnij się, kiwnij głową, spójrz ciepło, zrób przyjazny gest. Dzieci to widzą i słyszą.

Zakończ zabawę podsumowaniem. Poproś dzieci o sformułowanie wniosków, informacje zwrotne. Umów się na kolejne spotkanie.

Wysłuchaj dzieci, które zainspirowały Twoje zajęcia i chcą podjąć inicjatywę zorganizowania zabawy dla innych. Korzystaj z nadzwyczajnych umiejętności dzieci. Zabawy i gry inspirują do tworzenia nowych form zabawowych, reguł, regulaminów, co rozwija samodzielność i inicjatywę, wiedzę, pamięć, myślenie i mowę dzieci. Rozbudzają w dziecku potrzebę zainteresowania się światem kolorów, dźwięków, faktur, kształtów. Stwarzają możliwość do poszukiwania i kolekcjonowania przedmiotów służących zabawie, rozwijania pasji i zainteresowań. Zwiększają samoocenę.

Jestem przekonana, że gry i zabawy grupowe są szczególnym narzędziem w pracy pedagoga. Stosowanie tych metod w terapii i pracy z dziećmi wyzwala niewymuszoną aktywność i przyjęcie przez dzieci twórczej postawy, otwartej na zmiany. Wprowadzając do codziennej pracy

gry i zabawy, stwarzamy sytuacje, w które dzieci szczerze się angażują, często chętniej pracują, mają lepsze wyniki, rozwijają umiejętności niezbędne do osiągnięcia sukcesu. A przecież na sukcesie każdego zależy nam najbardziej.

Bibliografia

1. Bogdanowicz Z., *Zabawy dydaktyczne dla przedszkoli*, wyd. 5, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.
2. Dudzińska I., Fiutowska T., *W co i jak się bawić? Gry i zabawy dydaktyczne*, Wydawnictwo Didasko, Warszawa 1998.
3. Dymara B. (red.), *Dziecko w świecie zabawy. Zabawa i radość w literaturze, muzyce i życiu codziennym*, wyd. 1 popr., Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009.
4. Elkonin D., *Psychologia zabawy*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1984.
5. Landreth G. L., *Terapia zabawą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.
6. Gruszczyk-Kolczyńska E., Dobosz K., Zielińska E., *Jak nauczyć dzieci sztuki konstruowania gier*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.
7. Hemmerling W., *Zabawy w nauczaniu początkowym*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985.
8. Hurlock E., *Rozwój dziecka*, wyd. 2, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1961.
9. Jachmiska M., *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1994.
10. Jachmiska M., *Scenariusze lekcji wychowawczych*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1997.
11. Minczakiewicz E. M., *Zabawa w rozwoju poznawczym i emocjonalno-społecznym dzieci o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
12. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1995.
13. Okoń W., *Zabawa a rzeczywistość*, wyd. 2, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1995.
14. Piszczek M., *Terapia zabawą, terapia przez sztukę. Wybrane zagadnienia i metody*, wyd. 2 poszerz., Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 2002.
15. *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*., Żebrowska M. (red.), wyd. 7, Państwowe Wydawnictwa Naukowe, Warszawa 1976.
16. Reddy Linda A., *Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka. Interwencje przez zabawę,* wyd. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.

UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH

Katarzyna Cholewa

Uzależnienie od gier komputerowych jest nowym zjawiskiem. Coraz częściej wielu młodych ludzi sięga po tę wirtualną rozrywkę. Należy zadać sobie pytanie: dlaczego? Można stwierdzić, że gry są dla gracza pewnym wyzwaniem. Gracz może zmierzyć się z sytuacjami lub zadaniami, których nie doświadcza w życiu codziennym. Gdy pokonuje kolejne etapy gry, czuje satysfakcję. Inni uważają, iż gry spełniają ich marzenia. Młodzi ludzie mogą wcielać się w superbohaterów, którzy ratują świat z opresji. Dzięki temu czują się inni, lepsi. Każdy gracz w grach widzi co innego. Każdy ma inny powód, dla którego gra. Dla jednych jest to sposób na nudę, odreagowanie stresu, a dla innych ucieczka od rzeczywistości i problemów dnia codziennego. Trzeba jednak pamiętać, że zbyt długie spędzanie czasu przed komputerem jest szkodliwe.

Ważne, aby w szkołach więcej mówiło się o uzależnieniach. Szczególnie związanych z komputerami i Internetem. Ważne jest edukowanie młodzieży o zagrożeniach związanych z nadużywaniem gier komputerowych. Należy zwrócić uwagę na to, aby nauczyciele uświadamiali o wadach i zaletach korzystania z komputera. Pedagog powinien chronić dzieci i młodzież przed uzależnieniami. Bardzo ważna jest profilaktyka. Należy pamiętać, że gry rozwijają i kształtują, dlatego nie można ich zabraniać, a odpowiednio zarządzać czasem i rodzajem gier, w jakie młodzi ludzie grają.

Gry komputerowe w kulturze istnieją od lat 50. XX w. Popularne zaczęły stawać się w latach 80. Skok technologiczny sprawił, że w szybkim tempie rozpowszechniły się w społeczeństwie. Coraz więcej ludzi sięga po taką formę rozrywki, gdyż dostęp do komputerów jest łatwy. Jesteśmy cały czas otaczani nowymi multimediami. Domowe otoczenie jest już w pełni skomputeryzowane. Komputery i Internet pozwalają nam łączyć się w sieć lokalną, a nawet globalną. Grami komputerowymi interesujemy się już od najmłodszych lat. Dziś prawie każde dziecko w ma komputer w domu. Wiek, w którym zaczynają grać coraz bardziej się obniża. Teraz już 7-8-latki potrafią dobrze

obsługiwać komputer, co skutkuje także tym, iż zaczynają grać w gry i coraz częściej naśladują to, co w tych grach się dzieje.

Branża gier jako gałąź przemysłu rozrywkowego stale się rozwija. Twórcy gier sięgają często po sprawdzone w filmach i książkach pomysły. Powstało wiele gier na podstawie takich filmów jak „Matrix” czy „Piąty element”. Także bohaterowie książek takich jak „Harry Potter” czy „Władca Pierścienia” otrzymali drugie życie. Pozwoliło to cieszyć się fanom tych produkcji dalszymi przygodami ich ulubionych postaci. Gry na podstawie filmów i książek sprawdzają się cały czas. Można także dostrzec sytuację odwrotną, gdy postacie z gier stają się bohaterami filmów. Tak stało się między innymi z „Tomb Raider” lub „Prince of Persia”. Ich bohaterowie odnieśli sukces nie tylko kinowy, ale także komercyjny – postacie z gier pojawiają się wszędzie – na zabawkach dla dzieci, produktach spożywczych. Produkowane są także programy poświęcone są grom komputerowym. Mają je promować, przedstawiać zapowiedzi nowych tytułów oraz recenzje istniejących. Również prasa promuje gry komputerowe, takimi tytułami jak „CD Action” czy „Świat gier komputerowych”. Tu także przedstawiane są recenzje i zapowiedzi, ale także

najnowsze trendy w dziedzinie komputerów, relacje ze zlotów i imprez o tematyce gier. W tego typu prasie redaktorzy posługują się językiem, który zrozumieją jedynie gracze.

Gry silnie oddziałują także w kontekście społecznym. W świecie gier zawierane są znajomości, które często przenoszone są do realnego życia. Można spotkać także osoby, które dzięki grze spotkały swoją drugą połowę i zawarły małżeństwa.

Wiele ludzi chce także na grze zarobić. Co jest możliwe, ponieważ można sprzedawać pojedyncze przedmioty albo całe postacie za realne pieniądze. Coraz więcej słyszy się o e-sportach. Tworzone są zawodowe drużyny, które biorą udział w zawodach. Mają one swoich trenerów, a nawet menedżerów. Takie zawody są organizowane na dużą skalę i cieszą się wielką popularnością.

Uzależnienie od gier komputerowych przypomina wszystkie inne nałogi. Charakteryzuje się takimi samymi zachowaniami przymusowymi, czyli zachowaniami kompulsywnymi, ograniczeniem kontaktów z innymi osobami, brakiem zainteresowania innymi czynnościami. Pojawiają

się także objawy psychiczne oraz fizyczne, które charakterystyczne są dla zespołu odstawienia.

Proces powstawania uzależnienia od gier komputerowych przedstawia się za pomocą czterech modeli teoretycznych (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey, Alexander 1991).

> Uzależnienie od gier komputerowych jest funkcją wpływu, jaki gry mogą wywierać na wyobraźnię i życie wewnętrzne jednostki (ludzie grający w gry mają zawężoną wyobraźnię).

> Uzależnienie od gier komputerowych jest funkcją wpływu gier na poziom pobudzenia człowieka (ludzie, którzy grają zbyt długo, robią to dla efektu pobudzenia lub wytłumaczenia, który dają gry).

> Uzależnienia od gier komputerowych jest manifestacją osobowości oralnej, zależnej czy skłonnej do uzależnień (ludzie grający w nadmiarze robią to z powodu specyficznych cech osobowościowych, a nie za sprawą zewnętrznego źródła uzależnień).

> Uzależnienie od gier komputerowych stanowi odrębny wzorzec zachowania i gratyfikacji związanych z komputerem, tzn. ludzie grający w nadmiarze, czerpią satysfakcję z samego aktu grania tylko, kiedy im się nudzi.

Istnieje katalog objawów, które towarzyszą uzależnieniu od gier komputerowych. Stworzył go M. Griffiths, który uważa, że bardzo rzadko u jednej osoby występują wszystkie objawy. Twierdzi także, że nadmierne używanie gier łatwo pomylić z uzależnieniem: „O uzależnieniu od gier możemy mówić wtedy, gdy granie staje się najważniejszym działaniem w życiu człowieka, dominuje w jego myśleniu, wpływa na jego uczucia i pogarsza jego funkcjonowanie społeczne. Nie można natomiast, jako jedynego kryterium identyfikującego uzależnienie, brać pod uwagę czasu spędzonego na graniu" (M. Griffiths 2011).

Objawy uzależnienia od gier komputerowych u dzieci wg M. Griffithsa to:

- Najważniejszą aktywnością dziecka jest granie w gry komputerowe.
- Dziecko rezygnuje z dotychczasowych aktywności i spędza coraz więcej czasu przy grach komputerowych.
- Zaprzestanie grania powoduje pojawienie się objawów abstynenckich (nieprzyjemne samopoczucie, rozdrażnienie, niekontrolowana agresja).
- Konflikt z najbliższym otoczeniem (jego podłożem jest granie w gry komputerowe).
- Huśtawka nastrojów (albo dobry nastrój i samopoczucie, albo poczucie odrętwienia, niemocy).

Nawroty negatywnych doświadczeń z grą (nawet jeżeli wystąpiło zupełne zaprzestanie grania lub był okres skutecznej samokontroli nad grą, pojawiają się powroty do patologicznego korzystania z gier).

Jednym z powodów uzależnienia od gier komputerowych może być to, że dziecko jest odtrącane i wyśmiewane przez otoczenie. Gracz, czując się z tym źle, ucieka w wirtualny świat, który go nie ocenia, pozwala mu stworzyć alternatywną osobowość, dzięki której będzie atrakcyjniejszy niż w rzeczywistym świecie (Taper 2010).

Uzależnienie od gier komputerowych może wywołać także wiele niepożądanych objawów fizycznych takich jak: stany lękowe, fobie, nerwice lub depresje. Jest także wiele fizycznych objawów, które występują przy uzależnieniu od gier komputerowych, mi.in: garbienie się, senność/bezsenność, słaby wzrok, słabszy słuch, degeneracja mięśni, brak higieny, zespół cieśni nadgarstka, zaburzenia wagi,

zaburzenia sprawności myślenia, zaburzenie kontroli popędów, bóle pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, nadpobudliwość, padaczka ekranowa, otyłość.

Przyczyny uzależnienia od gier komputerowych są podobne jak przy uzależnieniu od Internetu lub komputera. Wylicza się wśród nich:

- ciekawość i zafascynowanie grami,
- potrzebę bycia na bieżąco w tematyce gier w grupie rówieśniczej,
- zbyt długie i często niekontrolowane korzystanie z gier komputerowych,
- przyzwolenie rodziców na tego rodzaju aktywność i brak ich świadomości, w co gra dziecko,
- niską samoocenę,
- samotność,
- konflikt z rodzicami.

Uzależnienie psychiczne (nazywane także psychologicznym) to silna potrzeba wykonywania danej czynności, w tym wypadku ciągłej gry w gry komputerowe. Niemożność realizacji tej potrzeby może prowadzić do fizjologicznych następstw. Uzależnienie psychiczne cechuje:

- wzrost napędu związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego,
- wzrost tolerancji na działanie środka (obniżenie efektu przyjemności, którego on dostarcza),
- kompulsywna konsumpcja środka kosztem zdrowia własnego oraz otoczenia,
- osłabienie woli,
- obsesja brania i natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające nawet po wieloletniej abstynencji,
- samooszukiwanie się usprawiedliwiające wykonywanie danej czynności (związane z psychologicznymi mechanizmami obronnymi),
- fizyczne wyniszczenie, brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym ze środkiem i jego zdobywaniem,
- wypalenie emocjonalne prowadzące nawet do samobójstwa (za: Kozak, 2011).

Wszystkie te cechy odnoszą się do uzależnienia od gier komputerowych. Młoda osoba stale szuka powodu, aby grać. Traci przez to kontakt z otoczeniem, pojawiają się także kłopoty ze zdrowiem. Młody człowiek ciągle myśli

o tym, żeby zagrać, co prowadzi często do poważnych konsekwencji.

Uzależnienie społeczne wiąże się z graniem w gry komputerowe pod wpływem mody lub graniem z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach. Tutaj uzależniamy się także od osób, z którymi mamy do czynienia.

Im częściej gramy, tym bardziej odsuwamy się od codziennych aktywności, czyli zajęć w szkole, w pracy. Pogłębia się marginalizacja społeczna. Ważne w walce z tym uzależnieniem są spotkania z innymi osobami, które mają podobny problem.

Uzależnienia od gier komputerowych pojawiają się zazwyczaj dlatego, że rodzice zbyt późno zwracają uwagę na zachowanie dziecka spędzającego zbyt dużo czasu na graniu. Wtedy, gdy dziecko jest już w fazie uzależnienia, starają się bezskutecznie interweniować, odbierając komputer czy konsolę do gier, wyłączając je z sieci. W takiej sytuacji dzieci zaczynają reagować wybuchami niekontrolowanej złości i agresji, pojawia się rozdrażnienie, bezsenność, reakcje fizjologiczne, depresja, a nawet próby samobójcze (Andrzejewska 2008). Uzależnienie najczęściej przejawia

się tym, że dziecko lub nastolatek zwodzą rodziców, że za chwilę wyłączą grę i odrobią lekcje albo wykonają przydzielone im obowiązki. W rzeczywistości jest to tylko zapewnienie słowne, bo gra przedłuża się o kolejne godziny (Andrzejewska 2008). Trzeba pamiętać o tym, że im osoba jest młodsza tym, jest bardziej narażona na uzależnienie.

Gry komputerowe mogą stanowić poważne zagrożenie. Jeżeli są używane z nieodpowiednim nastawieniem mogą stać się niebezpieczne. Mogą wpływać na psychikę młodego człowieka, ale także na inne sfery.

Jednym ze sposobów na zniwelowanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z gier komputerowych jest znalezienie nowego hobby. Młody człowiek może zacząć uprawiać sport, np. piłkę nożną lub siatkówkę. Pozwoli mu to oderwać się od komputera, a także pozytywnie wpłynie na zdrowie oraz kondycję fizyczną. Sprawi także, że więcej czasu będzie spędzał z przyjaciółmi i znajomymi. Może rozwijać inne pasje, które zaniedbywał, kiedy cały jego czas był poświęcony grom. Ważnym aspektem, który pomoże unikać negatywnych skutków grania, jest również kontrola rodziców. Powinni wiedzieć, w co gra ich dziecko

i ile czasu na to poświęca. Jeżeli zauważą niepokojące sytuacje, powinni od razu zareagować – porozmawiać z dzieckiem na temat korzystania z komputera. Można także zainstalować oprogramowanie, które będzie blokować nieodpowiednie strony, zaś niechciane gry można odinstalować. Gdy problemem jest czas, jaki dziecko spędza przy grach komputerowych, rodzice mogą zablokować komputer hasłem, które znają tylko oni. Wtedy rodzic jest spokojny, ponieważ to od niego zależy, w jakie gry gra i ile czasu spędza przed komputerem jego dziecko.

Aby zapobiegać uzależnieniom od gier, ważny jest odpowiedni do wieku gracza ich dobór. Istnieje specjalistyczna klasyfikacja, która pozwala na podział gier ze względu na wiek – Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (Pan-European Game Information, PEGI) to system ratingu wiekowego stworzony w celu udzielenia rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Został on uruchomiony wiosną 2003 r. Ten nowy system zastąpił liczne krajowe systemy ratingu wiekowego i jest teraz stosowany w znacznej części Europy. Wspierają go najwięksi producenci konsol, w tym Sony, Microsoft i Nintendo, a także wydawcy i twórcy gier interaktywnych w całej Europie. System ratingu

wiekowego opracowała Europejska Federacja Oprogramowania Interaktywnego (Interactive Software Federation of Europe, ISFE). Pozwala on sprawdzić, dla jakiego wieku dana gra jest przeznaczona oraz jakie elementy zawiera. Dzięki temu rodzic wie, w co jego dziecko gra. System ten chroni młodych ludzi przed nieodpowiednimi treściami, które są przeznaczone dla osób dorosłych.

Jest wiele innych sposobów, aby ustrzec młodych ludzi przed złymi skutkami korzystania z gier komputerowych. Należy pamiętać, że najważniejsza jest rozwaga w korzystaniu z komputera. Gry komputerowe to rozrywka dla każdego, należy jednak pamiętać, aby korzystać z niej odpowiedzialnie.

INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY

Warszawa 2021

Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA