

PRAKTYKA I UMIEJĘTNOŚCI W DZIAŁANIU

Trener: Katarzyna Dworaczek

PRZEBIEG AKCJI

Przygotowanie i prowadzenie warsztatów:

Wolontariusze – uczniowie działający w szkolnym klubie wolontariuszy – pod kierunkiem trenera przygotowali i poprowadzili wielkanocne warsztaty dla przedszkolaków z pobliskiego przedszkola.

Trener wykazał się kompetencjami z zakresu facylitacji procesu uczenia się społecznego i emocjonalnego, zgodnie z metodą Kids' Skills (umiejętność wspierania eksploracji emocji, budowania relacji i tworzenia bezpiecznej przestrzeni do działania).

Trener monitorował przebieg warsztatów, wspierał wolontariuszy w przekazywaniu treści w sposób dostosowany do wieku przedszkolaków, reagując na potrzeby grupy i indywidualne wyzwania uczestników.

Refleksja i planowanie świętowania:

Po zakończeniu warsztatów wolontariusze, wraz z opiekunem, w luźnej atmosferze przy herbacie i słodkościach, refleksyjnie zastanawiali się nad sposobem nagradzania grupy za zdobyte umiejętności.

Trener prowadził proces refleksji, wspierając rozwój kompetencji decyzyjnych, samodzielnego planowania działań oraz komunikacji interpersonalnej.

Wyjazd do schroniska „FAUNA” w Rudzie Śląskiej:

Uczestnicy zdecydowali się odwiedzić schronisko, miejsce, które wspierali od lat, aby nie tylko przynosić karmę, ale też poznać zwierzęta i zadbać o nie poprzez spacerowanie i kontakt z opiekunami.

Trener wykazał się kompetencjami w zakresie motywowania i organizowania działań w środowisku naturalnym, rozwijając w uczestnikach empatię, poczucie odpowiedzialności i umiejętność współpracy w grupie.

Zwiedzanie schroniska oraz poznanie poruszających historii zwierząt wywarło silny wpływ emocjonalny na młodzież, wzmacniając ich umiejętności rozpoznawania emocji, współodczuwania i radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.



AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Rola wydarzenia w wymiarze profilaktycznym i społecznym:

- Działania praktyczne, takie jak opieka nad zwierzętami, budowa relacji z młodszymi dziećmi i refleksja nad doświadczeniem, rozwijają kompetencje społeczne i emocjonalne, a tym samym pełnią funkcję profilaktyki uniwersalnej, wzmacniając odporność na stres i wzory pozytywnego zachowania.
- Młodzież uczy się działania doświadczeniem, przełamywania barier, współpracy i wsparcia innych – kluczowych elementów budowania siły psychicznej i poczucia sprawczości.

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych:** Uczestnicy poznawali i nazywali emocje swoje i innych podczas kontaktu z przedszkolakami i zwierzętami, ucząc się empatii i regulacji emocji.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych:** Działania w grupie i wolontariat rozwijały umiejętność współpracy, komunikacji i wzajemnego wsparcia.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości:** Wolontariusze podejmowali samodzielne decyzje w przygotowaniu i prowadzeniu warsztatów oraz w opiece nad zwierzętami, co wzmacniało ich wiarę w własne kompetencje.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej:** Praktyczne działanie w bezpiecznej, wspierającej przestrzeni pozwalało kształtować zdrowe wzorce zachowań i odporność na wyzwania emocjonalne.
- **Rola trenera jako facylitatora prężności:** Trener kierował procesem, modelował kompetencje społeczne i emocjonalne, wspierał refleksję, motywował do działania i umożliwiał uczestnikom doświadczanie sukcesu.

Trenerka zdała egzamin praktyczny, potwierdzając zdobycie tytułu praktyka Kids' Skills. Udowodniła umiejętność facylitacji rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży, skutecznego prowadzenia działań w grupie, wspierania poczucia sprawczości uczestników oraz integrowania elementów profilaktyki uniwersalnej w praktyce. Wydarzenie nie tylko nagrodziło klasę, ale stało się przestrzenią wzmacniania prężności psychicznej, kształtowania kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz rozwoju empatii i odpowiedzialności.

