



Analiza wartości psychologicznej warsztatów “Wolność - Samorządność - Solidarność”

Warsztaty dla młodzieży “Wolność-Samorządność-Solidarność” poza wartością edukacyjną mogą również mieć pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny dorastających młodych ludzi.

Warsztaty prowadzone są przez trenerów, dla których wyżej wspomniane wartości są ważnym drogowskazem w ich życiu zarówno zawodowym jak i obywatelskim. Młodzi ludzie mają możliwość zapoznania się i posłuchania w żywym kontakcie o doświadczeniach prowadzących związanych ze zmianami społecznymi i ustrojowymi w państwie, o ich zaangażowaniu i rozwoju. W ten sposób **modelowane są zachowania związane z aktywizmem społecznym**. Uczestnicy wchodzą w dialog, zadają pytania. Jest to metoda nauki o historii i zaangażowaniu w najbardziej skutecznej formie.

Postawa prowadzących pełni bardzo ważną rolę. Poza wartością słuchania “z pierwszej ręki” o historycznych wydarzeniach sam kontakt trener - uczestnicy ma wartość psychologiczną dla młodego, rozwijającego się człowieka. Prowadzący jest autentycznym, otwartym dorosłym, który jest zaintrygowany opiniami i odczuciami uczestników. Dopytuje, zauważa reakcje młodych osób, cały warsztat odbywa się w duchu życzliwości. Jednocześnie pilnowane są zasady, które na początku warsztatu są ustalane. Taki **model współpracy dorosłego z młodzieżą oparty na szacunku, autentyczności, ale też zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa** może budować dobre warunki do angażowania się w pracę na warsztacie, ale też do **budowania samoakceptacji i chęci wyrażania siebie**.

W trakcie warsztatów pojawiają się liczne **treści psychoedukacyjne**, dotyczące komunikacji, tego jak powstaje motywacja do działania, a także mechanizmów powstawania ruchów społecznych. Treści wplecione są w ćwiczenia i interakcje prowadzącego z uczestnikami, co pomaga w przyswajaniu ich.

Ważnym elementem warsztatów jest **praca w grupie**. Uczestnicy mają wspólnie wypracować znaczenie danych wartości, zastanowić się nad tym jakie problemy dostrzegają w rzeczywistości społecznej i jak chcieliby je rozwiązać. Zadania wymagają od nich dialogu i współpracy. Muszą poradzić sobie z ewentualnymi

różnicami zdań i poglądów, podjąć decyzje jako grupa i opracować rozwiązanie problemu. Taka praca **rozwija ich zdolności komunikacji w grupie i otwiera na poszanowanie różnic**. Obecnie, gdy młodzież przy pomocy mediów społecznościowych i postępującej indywidualizacji, funkcjonuje w coraz bardziej jednorodnych, mało zróżnicowanych poglądowo grupach, ćwiczenie umiejętności porozumienia się i współpracy jest bardzo cennym doświadczeniem.

Dużym walorem jest również wzmacnianie poczucia sprawstwa u młodych ludzi. Pytani są o ich zaangażowanie w wolontariaty czy inne formy aktywizmu. Mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach, posłuchać od innych uczestników i zainspirować się. Są doceniani przez prowadzących. W trakcie warsztatu zachęceni są do wyrażania opinii, do formułowania problemów, oraz do wymyślania rozwiązań. Nauka poprzez doświadczanie i samodzielne opracowywanie problemów może dawać im **poczucie kompetencji**, które jest szalenie ważne w rozwoju nastolatka. Zachęca do podejmowania wyzwań i **buduje samoocenę**.

Sam temat warsztatów, który dotyczy wartości, jest dla uczestników, będących w okresie rozwojowym nastolatka, ważny do zastanawiania się i rozmowy. Jest to czas, w którym **buduje się system wartości**. Kiedy w bezpiecznej i życzliwej atmosferze, w dialogu z dorosłym mogą rozważać co dla nich jest w życiu ważne, ma to walor rozwojowy. Pobudza autorefleksję, zachęca do zastanowienia się jak chcieliby funkcjonować w przyszłości i jaki mieć wpływ na otaczającą ich rzeczywistość.

Podsumowując, warsztaty poza treścią edukacyjną mogą nieść dużą wartość dla rozwoju emocjonalnego nastolatka. Dialog z prowadzącymi i praca w grupach na temat zaangażowania społecznego i wartości może zachęcić część z młodych osób do większej aktywności i współdziałania na rzecz ważnych dla nich spraw. Ich zaangażowanie społeczne i **doświadczenia wspólnoty** teraz, będą budować poczucie kompetencji, **dobrych relacji** z ludźmi i **samooceny** przyszłych dorosłych.

Opracowanie:

Monika Otto-Ługowska - psycholog, psychoterapeutka.

Prowadzi psychoterapię indywidualną dla młodzieży i dorosłych, oraz warsztaty umiejętności społecznych dla nastolatków. Pracuje w Ośrodku Rewers oraz Młodzieżowej Poradni Profilaktyki i Terapii "Poza Iluzją".

