

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

BROSZURA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Niniejszy dokument został opracowany w ramach projektu DASS przy udziale wszystkich partnerów konsorcjum.

"Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z poparciem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji."



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	4
1. WPROWADZENIE	5
1.1 OPIS PROJEKTU DASS	5
1.2 DASS I JEGO CELE	7
1.3 GRUPY DOCELOWE	8
2. TANIEC I SZTUKA PRZECIWKO STRESOWI	10
2.1 CZYM MOŻE BYĆ TANIEC?	11
2.2 PODEJŚCIE KREATYWNE	11
3. METODOLOGIA	12
3.1 DLACZEGO TAKA METODOLOGIA?	14
3.2 ZANIM ZACZNIESZ	15
3.2.1 OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH	15
3.2.2 ZASADY ŻYCZLIWOŚCI DLA BUDOWANIA BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI ...	20
3.3 OPINIE PROWADZĄCYCH NA TEMAT WARSZTATÓW	22
3.3.1 OPINIE Z WARSZTATÓW ONLINE	22
3.3.2 OPINIE ZE STACJONARNYCH WARSZTATÓW TANECZNYCH	24
4. ĆWICZENIA	25
4.1 WARSZTATY ONLINE	25
WARSZTATY O: WPROWADZENIE DO SZKOLENIA DASS	26
WARSZTATY 1: SYTUACJE STRESOWE I SZTUKA	27
WARSZTATY 2: DŹWIĘK EMOCJI	29
WARSZTATY 3: WYRAŻ SIEBIE	31
WARSZTATY 4: POZYTYWNE STRATEGIE	33
4.2 STACJONARNE WARSZTATY TANECZNE	35
WARSZTATY 1: UKSZTAŁTUJ SVOJE RUCHY DO TAŃCA	35
WARSZTATY 2: POKOLORUJ SVOJE UCZUCIA I ZATAŃCZ	37
WARSZTATY 3: ZATAŃCZ SVOJĄ HISTORIĘ	38
PODSUMOWANIE	40
PRZYDATNE LINKI	41
ZAŁĄCZNIKI	42
ZAŁĄCZNIK I: BADANIA MIĘDZYNARODOWE	43
ZAŁĄCZNIK II: ANALIZA STATYSTYCZNA	47
ZAŁĄCZNIK III: ZBIÓR WARSZTATÓW MŁODZIEŻY	55



Drogi Czytelniku,

Broszura, którą trzymasz w rękach, została opracowana przez partnerów DASS z wielką troską i uczuciem, z nadzieją na pomoc młodym ludziom w trudnych czasach. Osoby pracujące z młodzieżą, wychowawcy, trenerzy, nauczyciele, profesjonalni tancerze i artyści pracujący z młodzieżą znajdą na jej stronach cenny zbiór metodologii, które mogą zastosować w pracy ze swoimi grupami.

Przeglądając różne sekcje broszury, odkryjesz przydatne narzędzia i metody, które jako pracownik młodzieżowy możesz wykorzystać, aby przekazać młodym ludziom sposoby radzenia sobie ze stresem i wyrażaniem emocji. Aby to osiągnąć, jako zespół wykorzystujemy różne rodzaje sztuki, które są znane z uwalniania kreatywności i ułatwiania wyrażania uczuć (pozytywnych lub negatywnych). Aby ułatwić ekspresję bez słów, ponieważ czasami trudno jest znaleźć słowa, szczególnie nastolatkom, poświęcamy znaczną część sztuce tańca i ruchu ciała, które niezaprzeczalnie mogą przyczynić się do uwolnienia stresu i zarządzania stresem, ponieważ ciało jest świątynią emocji i "nieświadomą pamięcią wydarzeń" (Fabio DOLCE_choreograf_Cie Essevesse).

W tej broszurze znajdują się dwa zestawy ćwiczeń, które składają się z warsztatów wraz ze szczegółowymi instrukcjami, jak wdrożyć je w swoich grupach. Pierwszy zestaw ćwiczeń to "Warsztaty online", które mogą być realizowane zarówno wirtualnie, jak i fizycznie, a każdy z nich eksploruje różne rodzaje sztuki i sposób, w jaki mogą one pomóc młodzieży wyrazić swoje emocje. Drugi zestaw ćwiczeń to "Warsztaty taneczne twarzą w twarz", które obejmują samouczki wideo z ćwiczeniami tanecznymi i ruchowymi mającymi na celu rozładowanie stresu.

Ponadto udostępniamy przydatne wskazówki i opinie z naszego osobistego doświadczenia z przeprowadzania warsztatów, które poprowadzą Cię przez procedurę i zagwarantują pomyślne wdrożenie.

Mamy nadzieję, że niniejsza broszura będzie praktycznym przewodnikiem i poręcznym narzędziem pomagającym młodym ludziom odzyskać równowagę psychiczną i fizyczną oraz poradzić sobie z niepokojem i negatywnymi uczuciami.

Dziękujemy,
Partnerzy DASS

**TO NIE CIĘŻAR CIĘ
PRZYGNIATA, ALE
SPOSÓB W JAKI GO
NOSISZ!**

1. WPROWADZENIE

1.1 OPIS PROJEKTU DASS

Projekt "DASS – Dancing Against Stressful Situations" został stworzony z myślą o konsekwencjach kryzysu Covid-19 dla zdrowia psychicznego ludzi i skutkach lockdownu, zwłaszcza dla młodych ludzi, którzy czuli się zestresowani, napięci i przeciążeni emocjami. Chociaż młodzież jest głównymi użytkownikami narzędzi cyfrowych i sieci społecznościowych, nowa rzeczywistość życia społecznego podczas pandemii spowodowała pozbawienie wolności i interakcji, które są uważane za istotne dla funkcjonowania elementy życia młodych ludzi. Oprócz kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym, znaczny odsetek młodzieży doświadczył konsekwencji dla zdrowia fizycznego, izolacji, wyzwań w relacjach rodzinnych, niepewności co do planów życiowych i przyszłości, a także presji online i cyberprzemocy.

Projekt dotyczy zwiększonego poziomu stresu, z jakim borykają się młodzi ludzie w trudnych sytuacjach i traumatycznych doświadczeniach oraz rozwija kreatywne podejścia do zwalczania problemów psychologicznych, które mogą ich dotyczyć. Koncentruje się przede wszystkim na wzmocnieniu pozycji młodych ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem osób żyjących w niekorzystnej sytuacji lub w trudnych warunkach, pomagając im przezwyciężyć stres i dyskomfort, z którymi mogą się spotkać w codziennym życiu.

Projekt DASS w szczególności obejmuje rozwój i zastosowanie tańca i innych form sztuki jako narzędzi wspierających młodzież w skupieniu się na sobie i uświadomieniu sobie swojego ciała, uwolnieniu stresu, odzyskaniu równowagi, a w rezultacie poprawie jakości życia i relacji z innymi.

Projekt DASS jest współfinansowany przez Komisję Europejską w ramach programu Erasmus+, KA220 – Partnerstwa współpracy na rzecz młodzieży i obejmuje pięciu partnerów z pięciu różnych krajów:



Cie Essevesse (Francja) – główny partner projektu, z siedzibą w Marsylii we Francji, współkierowany przez sycylijskich choreografów Antonino Ceresia i Fabio Dolce. Obaj artyści połączyli swoją wiedzę i wizje artystyczne, aby rozwinąć trzy główne kierunki działalności firmy: Kreacji, Edukacji i Badań nad terapeutycznymi efektami tańca i ekspresji ciała
Więcej informacji: <https://essevesse.com>



CEIPES (Włochy) – Międzynarodowe Centrum Promocji Edukacji i Rozwoju jest organizacją non-profit założoną w 2007 roku z siedzibą w Palermo we Włoszech. Prowadzi sieć ponad 8 europejskich i pozaeuropejskich stowarzyszeń zajmujących się edukacją, szkoleniami i rozwojem społecznym. Więcej informacji: <https://ceipes.org/>.



**Diversity
Hub**

Fundacja Diversity Hub (Polska) – jest organizacją non-profit, której pierwotnym celem jest zapewnienie wsparcia eksperckiego w zakresie zarządzania różnorodnością. Dostarcza wiedzę, doświadczenie i najlepsze praktyki oraz pomaga biznesowi czerpać korzyści z różnorodności, a jednocześnie wpływać na zmiany społeczne.

Więcej informacji:

<https://www.diversityhub.pl>



**Smart
Umbrella**
Innovation & Development

Smart Umbrella (Grecja) – Smart Umbrella Management Solutions działa jako inteligentny hub i centrum wsparcia dla innowacji, start-upów, scale-upów i branż kreatywnych. Stanowi wirtualne centrum biznesowe i rozwojowe zapewniające doradztwo w zakresie rozwoju biznesu poprzez doradztwo, coaching, mentoring, szkolenia VET oraz wsparcie w ramach projektów europejskich. Więcej informacji:

<https://www.smartumbrella.eu/>



**active
youth**

Asociacja "Aktyvus jaunimas" (Litwa) – Stowarzyszenie Aktywnej Młodzieży (AY) jest organizacją non-profit, która zrzesza młodych liderów z Litwy chcących pracować na rzecz ułatwiania dialogu międzykulturowego i zwiększenia kompetencji młodzieży europejskiej. Więcej informacji: <https://activeyouth.lt/>

Projekt obejmuje wiele działań mających na celu osiągnięcie trzech głównych rezultatów. Pierwszy rezultat odnosi się do opracowania i wdrożenia "Tanecznych i artystycznych warsztatów online", które obejmują stworzenie treści 5 warsztatów online oraz szkolenia online dla osób pracujących z młodzieżą we wszystkich krajach partnerskich. Drugi rezultat odnosi się do opracowania niniejszej broszury DASS zawierającej metodologię, praktyki i działania mające na celu radzenie sobie z wszelkiego rodzaju uczuciami generowanymi przez stresujące wydarzenia. Trzeci i ostatni rezultat odnosi się do rozwoju aplikacji "Mind yourself", która jest samopomocową aplikacją mobilną dla młodzieży łączącą uważność, taniec i sztukę.

1.2 DASS I JEGO CELE



Projekt DASS zajmuje się wyzwaniami dotyczącymi młodzieży, dzięki stworzeniu ścieżki edukacyjnej poprzez szkolenia wykorzystujące terapeutyczne efekty tańca i innych form sztuki, związanych z doświadczeniami przeżywanymi w innych dyscyplinach artystycznych, podzielonych na różne warsztaty. Projekt rozwija kreatywne podejście, które w dłuższej perspektywie może przynieść korzyści młodym ludziom i ich dobremu samopoczuciu, jednocześnie pomagając poradzić sobie z negatywnymi skutkami ewentualnego kryzysu.

Cele:

- Wzmacnianie twórczości wśród młodzieży zmagającej się z trudnymi sytuacjami życiowymi.
- Rozwój wrażliwości artystycznej i tym samym wzmacnianie dobrostanu psychofizycznego wśród młodzieży.
- Rozwijanie umiejętności rozumienia i opisywania uczuć bez strachu przed osądem oraz umiejętności wyrażania siebie.
- Zapewnienie długoterminowych korzyści młodym ludziom poprzez zastosowanie metodologii tańca wraz z uzupełniającymi narzędziami artystycznymi dla młodych ludzi, którzy doświadczają stresu i dyskomfortu jako negatywnych konsekwencji pandemii.
- Promowanie integracji społecznej, różnorodności i tolerancji, a także dialogu międzykulturowego.
- Wspieranie pozytywnego i edukacyjnego wykorzystania narzędzi cyfrowych wśród młodych ludzi, tworząc bezpieczną przestrzeń do wirtualnej nauki.
- Podnoszenie kompetencji osób pracujących z młodzieżą poprzez szkolenia w zakresie innowacyjnych metodologii do zastosowania w ich codziennej pracy.
- Poprawa budowania potencjału osób pracujących z młodzieżą i poprawa wysokiej jakości pracy z młodzieżą.
- Zwiększenie zdolności pracowników partnerów do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z młodzieżą i zwiększenie wpływu organizacji na młodzież.

Faktem jest, że podczas pandemii wiele instytucji na szczeblu krajowym i europejskim przeprowadziło badania nad konsekwencjami dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi z powodu środków podjętych w okresie COVID-19. Aby zwiększyć świadomość i być bardziej proaktywnym, ministerstwa zdrowia i służby zdrowia rozpowszechniły listy doradcze z proponowanymi działaniami mającymi na celu zachowanie zdrowia ciała i umysłu. Najbardziej obiecujące i skuteczne działania sugerowane na tych listach obejmują podjęcie hobby związanego ze sztuką i/lub angażowanie się w ćwiczenia fizyczne.

Ponadto analizy danych zastanych przeprowadzone przez partnerów konsorcjum w ich krajach sugerują, że podobne działania, zarówno publiczne, jak i prywatne, są intensywniej rozwijane po pandemii ([Załącznik I](#)). Działania te są ukierunkowane na dobre samopoczucie psychiczne, zwłaszcza młodych ludzi, którzy nie są pewni, jak radzić sobie ze stresem i lękiem. Narzędzia wykorzystywane do opracowywania tych działań obejmują różne formy sztuki, z których najskuteczniejsze i najszerzej stosowane to taniec i ruch ciała, rysunek, kreatywne pisanie itp. Ponadto badania wykazały, że młodzi ludzie zwracają się do mediów społecznościowych i odpowiednich aplikacji internetowych, aby uzyskać wsparcie i wzmocnienie w celu uwolnienia się od stresu ([Załącznik II](#)).



1.3 GRUPY DOCELOWE

Młodzi ludzie są obecnie zaawansowanymi użytkownikami technologii i sieci społecznościowych i mają tendencję do zwracania się do nich w celu uzyskiwania wsparcia i rozwiązywania swoich problemów. W tym celu projekt DASS zapewnia niezbędne narzędzia zarówno osobom, które mogą odegrać kluczową rolę w pomaganiu młodzieży, jak i samym młodym ludziom.



Broszura DASS, która zawiera dobre praktyki, metodologie, działania i praktyczne ćwiczenia, jest skierowana do profesjonalistów, którzy ściśle współpracują z młodymi ludźmi i dokładają wszelkich starań, aby podnieść ich na duchu i ułatwić im podróż przez okres dojrzewania. Dlatego też broszura DASS stanowi innowacyjne narzędzie, które może być wykorzystywane przez osoby pracujące z młodzieżą w celu wskazywania im kierunku. Mówiąc bardziej szczegółowo, w tym kontekście osoby pracujące z młodzieżą obejmują następujące grupy:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| ● Edukatorzy | ● Terapeuci |
| ● Nauczyciele | ● Pracownicy socjalni |
| ● Trenerzy | ● Mentorzy |
| ● Artyści | ● Mediatorzy |
| ● Profesjonalni tancerze | ● Inne osoby zajmujące się młodzieżą |
| ● Arteterapeuci | |

Broszura DASS jest skierowana do młodych ludzi pośrednio, ponieważ osoby pracujące z młodzieżą mogą wykorzystać proponowaną metodologię i warsztaty w pracy z nimi, aby zmniejszyć ich stres spowodowany wymagającymi sytuacjami i nieprzewidywalnymi zdarzeniami.

Jednocześnie projekt DASS jest również skierowany bezpośrednio do młodych ludzi poprzez opracowanie aplikacji "Mind Yourself", która zawiera narzędzia wspierające ich równowagę fizyczną i psychiczną. Grupa docelowa tej inicjatywy obejmuje młodych ludzi, którzy należą do tych kategorii:

- Mają od 16 do 30 lat
- Mieszkają na przedmieściach i obszarach wiejskich
- Żyją w niekorzystnych warunkach
- Pochodzą z trudnych dzielnic
- Młodzież podatna na zagrożenia
- Młodzi migranci
- Młodzież NEET

2. TANIEC I SZTUKA PRZECIWKO STRESOWI

Słowa nie wystarczą, aby pozwolić człowiekowi w pełni wyrazić siebie. Często nie ma słów, które mogą przetłumaczyć stan emocjonalny lub uczucie, i dlatego artyści używają swojego medium, aby wydobyć z siebie coś, czego często nie można zdefiniować słowami, nawet przez nich samych. Jediną rzeczą, która ma dla nich sens, jest ich dzieło sztuki. Dzięki tej procedurze mogą uwolnić się – przynajmniej na jakiś czas – od potrzeby komunikowania tego konkretnego uczucia lub stanu emocjonalnego.

Dlatego wykorzystujemy sztukę, aby pomóc ludziom poczuć się lepiej i zwalczyć stres. Oczywiście w ramach tego programu nie zamierzamy szkolić artystów; dzielimy się narzędziami, które stymulują potrzebną kreatywność, poprzez wykorzystanie środków artystycznych, do wyrażania uczuć i rozwijania samoświadomości. Może to pomóc w znalezieniu rozwiązań, gdy czujemy się zestresowani jakąś sytuacją. Ze względu na to, że sztuka nie musi być koniecznie rozumiana, zwłaszcza gdy jest abstrakcyjna i pozostaje indywidualnym sposobem ekspresji, może zdjąć presję używania słów, które ludzie muszą zrozumieć, pomagając w pełni wykorzystać potencjał ekspresji, przekształcając emocje wywołane stresem w kolory, dźwięki, ruch, poezję, obrazy i dowolne medium, do którego dana osoba się odnosi. Co więcej, kiedy patrzemy na to, co tworzymy poprzez formę sztuki, czasami możemy odblokować zrozumienie siebie w tym konkretnym temacie, a to zamienia się w wyjątkowe i osobiste doświadczenie.

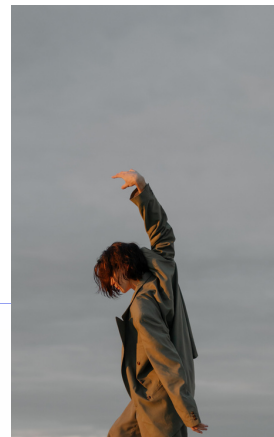
Wykorzystanie tańca obejmuje w istocie wszystko, co wspomniano powyżej, jednak szczególna siła tej formy sztuki polega na tym, że zaangażowany jest ruch ciała. **Ciało jest świątynią emocji, wszystkie nasze doświadczenia pozostawiają ślad w naszym ciele.** Jeśli pozwolimy ruchowi wyrazić emocje, które tkwią w naszym ciele, możemy uwolnić się od bólu.

Co więcej, taniec może polepszyć integrację w grupie, jednocześnie promując indywidualność poprzez atmosferę zabawy. Interakcja z innymi może pomóc przezwyciężyć własne ograniczenia i zwiększyć umiejętności komunikacyjne. Poczucie przynależności do grupy może być również bardzo pomocne, gdy czujemy się przytłoczeni stresującymi sytuacjami, ponieważ możemy dzielić się naszymi uczuciami i uczyć się na doświadczeniach innych.

**CIESZ SIĘ
TWORZENIEM
WŁASNYCH ŚCIEŻEK
POPRAZ SZUKĘ I
TANIEC!**

2.1 CZYM MOŻE BYĆ TANIEC ?

Taniec może przybierać różne formy, a każdy człowiek może mieć własną definicję tego słowa. W zależności od naszego pochodzenia kulturowego lub wykształcenia, taniec może być czymś zupełnie innym. Taniec to ruch i zaczynając od tej definicji, możesz przypisać mu dowolne znaczenie, które ma dla ciebie sens. Istnieją trzy istotne elementy, które tańczą przez cały czas: psychika, serce i części ciała poruszane przez nasz oddech; są w ciągłym ruchu, zawsze w ruchu, nigdy się nie zatrzymują. Tak więc część nas zawsze tańczy. Oczywiście istnieją kursy szkoleniowe, które pozwalają ludziom nauczyć się konkretnych technik wywodzących się z historii tańca: tańce ludowe (bardzo różne w zależności od regionu każdego kraju), balet, taniec współczesny, hip hop, taniec towarzyski, voguing, taniec uliczny itp. Jednak zawsze jest miejsce na indywidualną ekspresję ciała i właśnie tym chcemy się zająć w ramach tego programu.



2.2. PODEJŚCIE KREATYWNE

Kreatywność może być postrzegana z różnych perspektyw, w tym jako naturalna, biologiczna predyspozycja ludzkiego umysłu lub jako "styl myślenia", obejmujący sposób, w jaki postrzegamy, przetwarzamy i podejmujemy decyzje na podstawie informacji. Dlatego kreatywność można zdefiniować jako uniwersalną cechę ludzką, reprezentującą potencjał naszych umysłów do generowania wewnętrznych wizji, konstruowania pomysłów i łączenia wiedzy w coś nowego i obszerniejszego. Chociaż niektóre osoby mogą mieć większą naturalną skłonność do kreatywności, najważniejszym faktem jest to, że każdy z nas może być kreatywny i każdy z nas ma unikalne sposoby wyrażania tego!

W projekcie DASS podchodzimy do kreatywności jako kompetencji, której można się nauczyć, odkryć i opanować niezależnie od naszych wrodzonych predyspozycji. Podejście to postrzega kreatywność jako połączenie umiejętności, doświadczeń, wiedzy i postaw, które można wykorzystać w różnych sytuacjach. W tej broszurze staramy się przedstawić wiedzę i najlepsze praktyki dotyczące kreatywności. Koncentrujemy się na uwalnianiu KREATYWNOŚCI, co wiąże się z postawą zaufania wobec samego siebie w celu znalezienia własnej unikalnej drogi. Proponujemy podróż, która obejmuje doświadczanie różnych form sztuki, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem, wyrażaniu emocji, rozwijaniu samoakceptacji, a tym samym pokonywaniu wyzwań życiowych.

Jaki jest Twój preferowany sposób wyrażania siebie? Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże ci zidentyfikować twoje unikalne podejście do włączania kreatywności i sztuki do twojego codziennego życia i pracy z młodzieżą.

Broszura DASS oferuje 2 zestawy aktywności. Pierwsza aktywność odnosi się do czterech warsztatów online, a druga do trzech bezpośrednich warsztatów tanecznych.

Ważnym i podstawowym faktem, o którym należy pamiętać w celu zrozumienia proponowanej metodologii, jest to, że bycie kreatywnym i tworzenie sztuki to dwie różne dziedziny. W tym kontekście skupiamy się głównie na kreatywności, ponieważ **KĄDY MOŻE BYĆ KREATYWNY!** ([Podejście kreatywne](#))

Co więcej, powodem organizowania warsztatów online jest podjęcie środków ostrożności i lepsze przygotowanie na wypadek kolejnego lockdownu. Możliwe jest jednak dostosowanie treści do sesji fizycznych i zależy to od prowadzącego, przy jednoczesnym zachowaniu oryginalnych zasad metodologii.

Metodologia, którą zastosowaliśmy w obu zestawach warsztatów, wykorzystuje kreatywność jako narzędzie, które sprzyja głębszemu kontaktowi z samym sobą w celu stawienia czoła stresowi. Obejmuje ona stworzenie bezpiecznej przestrzeni, wykorzystanie działań przełamujących lody, działań kreatywnych i zakończenie doświadczenia przez przeprowadzenie oceny.

Jeśli chodzi o część kreatywną, rdzeń procesu, działania są przedstawione w taki sposób, aby pozostawić uczestnikom przestrzeń do interpretacji, nie są one uważane wyłącznie za ćwiczenia. Ćwiczenie oznacza mniej lub bardziej poprawny sposób prowadzenia aktywności, a w przypadku tego, co proponujemy, nie ma złych lub poprawnych sposobów uczestniczenia w aktywności, jest tyle sposobów, ilu uczestników, ponieważ ich interpretacja w danym momencie jest najważniejsza. W proponowanej strukturze ([Ćwiczenia](#)), jeśli chodzi o część kreatywną, prowadzący powinien po prostu rozpocząć aktywność i pozostawić uczestnikom możliwość dostosowania się, w zależności od ich zrozumienia tego, co zostało powiedziane. Nie będzie żadnego dobrego ani złego sposobu i nie będzie żadnego osądu ani ze strony prowadzących w stosunku do uczestników, ani ze strony uczestników wobec ich rówieśników.

Proponujemy tę metodologię, aby zaprosić uczestników do znalezienia rozwiązań, ich własnych rozwiązań, gdy napotykają "problem". W naszej metodologii "problem" jest reprezentowany przez fakt, że działania są otwarte na wiele interpretacji, a zatem wiele wyników: **CO MOGĘ ZROBIĆ?** Dokonując wyboru, uczestnicy pobudzają swoją kreatywność i w jakiś sposób samostanowią siebie oraz, bez względu na to, jaki wynik osiągną, konfrontują się ze swoim wyjściem w danym momencie. Może to pomóc w odblokowaniu sprawczości uczestników w obliczu stresującej sytuacji, pomagając im znaleźć własny sposób radzenia sobie z nią.

Czas trwania każdego proponowanego działania jest bardzo elastyczny w zależności od dostępności uczestników, jednak sugerowany czas trwania każdego działania można znaleźć w poniższych sekcjach. Niezależnie od tego, czy warsztaty są prowadzone online, czy twarzą w twarz, czas trwania może się różnić, a prowadzący oceni go na podstawie responsywności grupy. Z drugiej strony, kolejność realizacji warsztatów ma ogromne znaczenie. Warsztaty, zarówno online, jak i twarzą w twarz, zostały stworzone w porządku chronologicznym, wzmacniając introspekcję uczestników stopniowo, aż dojdą do własnych wniosków. W związku z tym zaleca się przestrzeganie kolejności proponowanych warsztatów.

Metodologia stosowana w obu zestawach działań opiera się na tych samych zasadach. Istnieją jednak pewne istotne różnice, które zostały stwierdzone podczas faz testowych projektu DASS. Obejmują one:

Warsztaty Online

Warsztaty online zakładają wykorzystanie różnych form sztuki: rysunek/malarstwo; muzyka; pisanie; śpiew; taniec; sztuka wizualna (filmy, fotografie itp.) w celu stymulowania kreatywności. Każdy warsztat obejmuje ćwiczenie przełamujące lody, jedno lub więcej kreatywnych zadań oraz jednostkową i grupową ocenę.

Aby wziąć udział w tych warsztatach, nie ma potrzeby posiadania szczególnych kompetencji lub umiejętności, ponieważ zadania twórcze będą interpretowane przez uczestników na ich własny sposób i z wykorzystaniem ich możliwości.

Uczestnicy nigdy nie będą zobowiązani do pokazywania wyników swojej kreatywności podczas sesji, aby ich doświadczenie było tak osobiste i intymne, jak tego potrzebują, aby mogli w pełni wyrazić siebie. Uczestnicy będą jednak mogli dzielić się swoją pracą, jeśli zechcą. Bardzo ważne jest, aby wziąć ten aspekt pod uwagę, jeśli prowadzący zdecyduje się poprowadzić te warsztaty w formie fizycznej.

Zalecamy spotkanie online z uczestnikami przed rozpoczęciem programu ([Warsztaty O](#)) w celu wyjaśnienia jego specyfiki i zasad bezpiecznej przestrzeni wirtualnej. Promowanie bezpiecznej przestrzeni wirtualnej ma kluczowe znaczenie dla naszej metodologii i jest szerzej analizowane poniżej ([Zasada życzliwości](#)).



Stacjonarne warsztaty taneczne

Warsztaty taneczne składają się z 4 sesji: rozgrzewki, która jest taka sama dla wszystkich trzech warsztatów; zajęć kreatywnych, które postępują przez cały program; rozciągania, które pozostaje takie samo dla wszystkich trzech warsztatów; przestrzeni do dzielenia się wszelkimi odczuciami lub komentarzami uczestników.

Przed rozgrzewką prowadzący powinien zawsze zapytać uczestników, czy mają jakieś problemy zdrowotne, upewniać się, że zwracają uwagę na swoje ciało: **nie proponujemy tutaj zajęć tanecznych, ale warsztaty skoncentrowane na ekspresji i kreatywności.**

Niemniej podczas rozgrzewki i rozciągania dzielimy się kilkoma konkretnymi ćwiczeniami, które muszą być dostosowane do grupy uczestników. W przypadku osób z niepełnosprawnością fizyczną najlepszym sposobem jest poproszenie ich o dostosowanie swoich możliwości: będą wiedzieć, co mogą zrobić i jak uniknąć zranienia. W obecności osób z niepełnosprawnością umysłową prowadzący powinien prowadzić warsztaty wraz z ekspertem w zakresie tej konkretnej niepełnosprawności.



3.1 DLACZEGO TAKA METODOLOGIA?



*Metodologia ta jest specjalnie
dostosowana do potrzeb młodych ludzi.*

Dorastanie i wczesna dorosłość to formacyjne okresy w życiu człowieka, w których umysł jest otwarty na twórcze eksploracje, które umożliwiają jednostkom budowanie własnej tożsamości, respektowanie odpowiedzialności społecznej oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami i regulowania emocji. Dlatego kreatywność odgrywa istotną rolę, umożliwiając jednostkom rozwój i spełnienie.

Umysł nastolatka jest zorientowany na poszukiwanie nowości i doświadczeń, które są niezbędne do osiągnięcia dojrzałości poznawczej i emocjonalnej. Przechodząc od dzieciństwa do dorosłości, musimy odkrywać siebie i otaczający nas świat, aby podejmować decyzje o tym, kim jesteśmy i wyznaczać kierunek przyszłego życia. Liczne badania neurobiologiczne wykazały, że faza nastoletnia to czas znaczących zmian w mózgu, w którym tworzą się nowe połączenia, a sam mózg osiąga dojrzałość, stabilność i względnie trwałą strukturę. Proces ten często jest jednak bardzo chaotyczny, wywołując wątpliwości, nieprzyjemne doświadczenia, a nawet poczucie osamotnienia i izolacji społecznej. Można go uznać za naturalnie stresujący okres życia.

Metodologia przedstawiona w tej broszurze ma na celu wspieranie rozwoju nastolatków poprzez umożliwienie im odkrywania ich wewnętrznego ja i znajdowania narzędzi do wyrażania siebie. Nie jest to przewodnik po tym, jak zostać artystą lub tancerzem, ale kompleksowa metoda tworzenia, refleksji, jednoczenia umysłu i ciała oraz znajdowania własnej ścieżki rozwoju i radzenia sobie z trudnościami.

Wyobraź sobie, że jesteś nastolatkiem, twoje ciało się zmienia, doświadczasz różnych nowych emocji i chcesz być częścią społeczeństwa, mieć głos i być niezależnym. Dzieląc się naszą metodologią, zapraszamy do stworzenia bezpiecznej przestrzeni, która wspiera potrzeby rozwojowe młodzieży, pomagając im osiągnąć samoakceptację i ulgę w stresujących doświadczeniach.

Przedstawiona metodologia jest zalecana do stosowania w grupie nie tylko jako oddzielne działania, ale jako część codziennej pracy z młodymi ludźmi.

**ODNAJDŹ RADOŚĆ
W ODKRYWANIU
WSPÓLNEGO RYTMU
Z INNYMI!**

3.2 ZANIM ZACZNIESZ



3.2.1 Ogólne wskazówki dla prowadzących

Gdy już osoba pracująca z młodzieżą zapozna się z metodologią, należy pamiętać o kilku ważnych kwestiach przed rozpoczęciem pracy. Opierając się na osobistych doświadczeniach, partnerzy projektu DASS zebrali konkretne wskazówki dla prowadzących, jak w pełni wykorzystać daną metodologię.

Istnieją pewne ogólne wytyczne, których powinno się przestrzegać, aby ułatwić działania online i offline. W pierwszej części tej sekcji zapewniamy osobom pracującym z młodzieżą ogólne wskazówki do wykorzystania podczas wdrażania działań, a następnie oddzielamy elementy dla aktywności online i offline. Na koniec podajemy informacje o tym, jak stworzyć bezpieczną przestrzeń podczas warsztatów.

Ogólne wskazówki

Ważne jest, aby osoba pracująca z młodzieżą, była przygotowana do prowadzenia warsztatów zarówno twarzą w twarz, jak i online. Poniższe wskazówki są dobrym początkiem, aby lepiej zrozumieć, jak zapewnić uczestnikom bogate doświadczenie warsztatowe. Niezależnie od tego, czy pracujesz z jednym uczestnikiem, czy z grupą, istnieje kilka kluczowych wskazówek, o których należy pamiętać, aby zapewnić udane warsztaty.

Zaleca się współpracę z **co najmniej jednym innym prowadzącym** w celu poprowadzenia ćwiczenia. Pomoże to zapewnić wsparcie, dodatkowe pomysły i różne perspektywy. Pamiętaj, że Twoją rolą jako prowadzącego jest **kierowanie aktywnością, a nie ocenianie uczestników**. Ten punkt jest ważny, ponieważ gdy uczestnik czuje się obserwowany, nie może w pełni się zrelaksować i zanurzyć w twórczej aktywności. Każde odczucie i interpretacja danego zadania jest mile widziana i ważne jest, aby upewnić się, że uczestnicy czują się wspierani.

Podczas prowadzenia warsztatów zarówno twarzą w twarz, jak i online, **zarządzanie czasem** ma kluczowe znaczenie. Prowadzący może zarządzać czasem w zależności od tego, jakich rezultatów oczekuje od ćwiczeń. Czas może być wykorzystany do osiągnięcia różnych celów: jeśli prowadzący daje za mało czasu, może to zachęcić uczestników do późniejszego zakończenia kreatywnych działań – więc uczestnik poświęca więcej czasu na samodzielną aktywność. Z drugiej strony, jeśli prowadzący daje za dużo czasu, może sprawić, że uczestnicy będą się starać mając nadmiar danego czasu – zrobić więcej niż absolutne minimum. Baw się czasem i bądź elastyczny, wykorzystuj go zgodnie z celami, które chcesz osiągnąć. Śledź czas i przekazuj go uczestnikom, aby nie musieli się o niego martwić i mogli skupić się na kreatywnych działaniach. Pamiętaj także o **robieniu przerw w razie potrzeby**.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni (więcej informacji poniżej) jest kluczowe dla udanej realizacji. Dotyczy to zarówno działań online, jak i offline. W przypadku działań online należy pamiętać, że uczestnicy mogą się nawzajem nie znać, być bardzo różni, mieć różne doświadczenia, pochodzić z różnych środowisk, w tym ze środowisk marginalizowanych. W związku z tym zwracanie uwagi na potrzeby i obawy każdego uczestnika jest istotne dla zapewnienia, że wszyscy czują się wysłuchani i docenieni. Na koniec zajęć zaproś uczestników do podzielenia się swoimi refleksjami, daj im przestrzeń do dyskusji, często pojawiają się dzięki temu przydatne wnioski. Ważne jest jednak, aby nie zmuszać ich do tego, ponieważ może to sprawić, że poczną się niekomfortowo.

Zostań uznany za świetnego lidera. Dynamiczna atmosfera nauki musi być utrzymywana przez cały czas trwania warsztatów poprzez utrzymywanie optymistycznego nastawienia i dobrego nastroju. Celebrowanie osiągnięć grupy, różnic i podobieństw może wzmocnić poczucie przynależności i zachęcić do wydajnego procesu uczenia się dla wszystkich zaangażowanych stron. Nawet jeśli niektóre osoby zrezygnowały z udziału w określonych działaniach, ważne jest, aby podziękować wszystkim za zaangażowanie i pomysły na koniec sesji.



Ważna kwestia, o której warto pamiętać: decydując się na pozostanie poza aktywnością, uczestnik już dokonuje konkretnego wyboru uczestnictwa. Uczestnicy mogą przejąć kontrolę i odpowiedzialność za swoją naukę i zaangażowanie, gdy mają możliwość decydowania, w jakim stopniu chcą być zaangażowani w działania. Niektórzy ludzie mogą w pełni uczestniczyć w każdej oferowanej aktywności, podczas gdy inni mogą woleć obserwować z daleka lub całkowicie powstrzymać się od niektórych działań. Wszystkie wybory są ważne i należy je uszanować. Uczestnicy, którzy nie biorą aktywnego udziału w jednym ćwiczeniu, mogą być w stanie uczestniczyć w tym samym ćwiczeniu później, w innym momencie, w innej grupie, z innym prowadzącym, więc pamiętaj o tym, gdy spotkasz się z NIE ze strony uczestnika.

Ogólnie rzecz biorąc, prowadzenie warsztatów może być radosnym i satysfakcjonującym doświadczeniem zarówno dla prowadzącego, jak i uczestników. Pamiętając o tych wskazówkach, upewnisz się, że Twoje warsztaty będą udane i przyjemne dla wszystkich zaangażowanych.



Wskazówki dotyczące aktywności online

Prowadzenie warsztatów online może być trudnym, ale wartościowym doświadczeniem. Udana warsztat online wymaga starannego przygotowania, jasnej komunikacji i pozytywnego nastawienia.

Na początek kluczowe jest **dobrze przygotowanie techniczne**. Po pierwsze, ważne jest, aby wybrać odpowiednią platformę internetową. Prowadzący musi znać platformę i zapoznać się z jej narzędziami i parametrami: jak tworzyć podpokoje, jak wyłączać lub włączać mikrofony, jak odtwarzać filmy z dźwiękiem itp. Po drugie, uczestnicy powinni być z góry poinformowani o stronach internetowych i narzędziach, które będą używane podczas każdego warsztatu. Możesz wprowadzić aplikacje i narzędzia online na początku warsztatów i dać uczestnikom trochę czasu na zapoznanie się z ich obsługą lub, jeśli to możliwe, poinformować ich wcześniej za pośrednictwem kanałów komunikacji. Aby zapewnić płynniejszą interakcję i zaangażowanie, należy doradzić uczestnikom, aby korzystali z komputerów zamiast telefonów.

Aby zaliczyć warsztaty online do udanych wymagane jest przygotowanie siebie i uczestników na poziomie mentalnym. Poinformuj uczestników o celu warsztatów i oczekiwaniach wobec nich. Poinformuj ich o interaktywności, artyzmie i intymności warsztatów. Oznacza to, że podczas warsztatów w celu uzyskania pełnego doświadczenia, uczestnicy **powinni przebywać w cichej i prywatnej przestrzeni**, pokoju, w którym mogą się skupić, być sobą, zrelaksowani, bez żadnych zakłóceń.

Ponadto niezwykle ważne jest dobre przygotowanie prowadzącego. Zapoznaj się z ćwiczeniami integracyjnymi i aktywnościami warsztatowymi, aby móc je bardzo przejrzysto przekazać – jasna komunikacja w ćwiczeniach online ma kluczowe znaczenie i może być trudniejsza niż podczas ćwiczeń twarzą w twarz.

Aby stworzyć bezpieczną przestrzeń online, ważne jest, aby wszyscy zostali wysłuchani i pozwolić im wyrazić swoje obawy lub ograniczenia z prowadzącym. Można to osiągnąć poprzez umożliwienie uczestnikom zadawania pytań lub wyrażania siebie na **prywatnym czacie** na platformie roboczej. Więcej wskazówek dotyczących tworzenia bezpiecznej przestrzeni przedstawiono poniżej.

Podsumowując, prowadzenie warsztatów online wymaga starannego przygotowania, jasnej komunikacji i pozytywnego nastawienia. Zapewnienie bezpiecznej i pełnej szacunku przestrzeni dla wszystkich uczestników jest niezbędne do stworzenia dynamicznej i angażującej atmosfery nauki. Postępując zgodnie z tymi wskazówkami, prowadzący mogą zapewnić satysfakcjonujące i udane warsztaty online dla wszystkich zaangażowanych.



Wskazówki dotyczące stacjonarnych zajęć tanecznych

Niezależnie od tego, czy oferujemy warsztaty online, czy stacjonarne, cel jest zawsze ten sam: wzmocnienie pozycji młodych ludzi poprzez sztukę. W przypadku tego programu zajęcia offline są tworzone głównie poprzez taniec, a zaadresowanie kilku kwestii jest niezbędne, aby zapewnić wszystkim bezpieczeństwo i komfort.

Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej ważne jest przeprowadzenie odpowiedniej rozgrzewki, która będzie zarówno skuteczna, jak i bezpieczna. Poświęć czas na zademonstrowanie każdego ruchu i upewnij się, że uczestnicy rozumieją, jak prawidłowo je wykonywać. Jeśli musisz dotknąć uczestników, aby zademonstrować prawidłową technikę, **zawsze najpierw poproś o pozwolenie**.

Podczas zajęć ważne jest, aby stworzyć radosną i swobodną atmosferę, która zachęci uczestników do wyrażania siebie i angażowania się w wykonywane zadania. Zachęcaj do wygłupów i zabawy, aby rozładować napięcie i sprawić, by wszyscy czuli się komfortowo. Pamiętaj, że każdy ma unikalną osobowość i nie ma złego sposobu na podejście do zadania lub wyrażenie siebie, o ile odbywa się to w bezpieczny i pełen szacunku sposób.

Jednocześnie ważne jest zapewnienie bezpieczeństwa zgodnie z wszelkimi niezbędnymi wytycznymi lub środkami ostrożności. Jeśli dana aktywność fizyczna może być potencjalnie niebezpieczna, należy **wyraźnie poinformować uczestników o wszelkich niezbędnych środkach bezpieczeństwa** i środkach ostrożności. Wskazówki dotyczące rozgrzewki i rozciągania można znaleźć w naszych samouczkach wideo przygotowanych przez profesjonalistów (linki: [Rozgrzewka](#); [Rozciąganie](#)).

Podczas całych warsztatów należy aktywnie słuchać uczestników i w razie potrzeby zapewniać im wsparcie i zachętę. Zachęcaj również uczestników do wzajemnego wspierania się; pomoże to zbudować silniejsze poczucie wspólnoty i spójności w grupie.

Podsumowując, prowadzenie warsztatów stacjonarnych wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na bezpieczeństwo, przy jednoczesnym stworzeniu środowiska, które jest zabawne i angażujące. Postępując zgodnie z tymi wskazówkami i budując atmosferę, możesz zapewnić udane i przyjemne warsztaty dla wszystkich zaangażowanych.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS



3.2.2 Zasady życzliwości dla budowania bezpiecznej przestrzeni (wirtualnej i twarzą w twarz)



Poniższe zasady zostały zebrane w celu zapewnienia stworzenia bezpiecznej przestrzeni wirtualnej, a bardziej ogólnie w celu zapobiegania cyberprzemocy. Należy je traktować jako wskazówki lub wytyczne dla osób pracujących z młodzieżą, które prowadzą warsztaty online lub mieszane.

Wewnętrzne zasady bezpiecznej przestrzeni wirtualnej

Komunikacja – Słownictwo

- ▶ Prowadzący powinien zapytać uczestników o ich imię lub pseudonim i płeć, aby upewnić się, że każdy uczestnik jest określany zgodnie ze swoją płcią i używać inkluzywnego języka.
- Prowadzący powinien zapytać uczestników, czy jest coś, co może ich urazić, lub zaprosić ich do wysłania prywatnej wiadomości, jeśli coś zostało powiedziane w nieodpowiedni sposób.
- Jeśli chodzi o zajęcia taneczne, prowadzący powinien najpierw zapytać, czy są jakieś problemy zdrowotne, ból i upewnić się, że każdy uczestnik szanuje swoje ciało i jego stan.
- Prowadzący powinien zaprosić uczestników do skorzystania z opcji "Podnieś rękę", jeśli mają pytania lub chcą coś powiedzieć, podczas gdy ktoś inny mówi.
- Prowadzący powinien upewnić się, że uczestnicy mają miejsce na podzielenie się swoimi odczuciami lub pomysłami.

Bezpieczna przestrzeń wirtualna

▶ *Podczas planowania spotkania:*

- Wprowadź hasło zabezpieczające, aby dołączyć do spotkania (tylko użytkownicy posiadający link do zaproszenia lub kod dostępu mogą dołączyć).
- Stwórz poczekalnię, w ten sposób tylko użytkownicy dopuszczeni przez moderatora będą mogli dołączyć do spotkania.
- Ustawienia wideo dla uczestników: jako administrator lub współadministrator spotkania, włącz na początku wszystkie ustawienia związane z bezpieczeństwem spotkania za pomocą zielonego przycisku tarczy w lewym górnym rogu ekranu.
- Wybieraj zaawansowane opcje, których możesz potrzebować, takie jak wyciszenie uczestników po wejściu lub zatwierdzenie lub zablokowanie wejścia dla użytkowników z określonych krajów/regionów.
- Nigdy nie publikuj online linku do spotkania.



W trakcie przygotowywania spotkania w ustawieniach zabezpieczeń można:

- Zablokować spotkanie.
- Stworzyć poczekalnię.
- Ukryć zdjęcia profilowe.
- Zezwalać uczestnikom na udostępnianie ekranu, czatowanie, zmianę nazwy, wyłączanie wyciszenia i uruchamianie wideo.
- Uczestnicy nie powinni próbować rozpraszać się nawzajem.

Propozycja:

Zawsze pamiętaj, że spotkanie online musi być traktowane z taką samą uwagą i szacunkiem, jak spotkanie stacjonarne.

Ostrzeżenie przed cyberprzemocą

Cyberprzemoc: działanie polegające na korzystaniu z Internetu w celu skrzywdzenia lub zastraszenia innej osoby, zwłaszcza poprzez wysyłanie jej nieprzyjemnych wiadomości



Cyberprzemoc to znęcanie się

z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Może mieć miejsce w mediach społecznościowych, na platformach komunikacyjnych, platformach do gier i telefonach komórkowych. Jest to powtarzające się zachowanie, mające na celu przestraszenie, rozgniewanie lub zawstydzenie docelowych osób. Przykłady obejmują:

- rozpowszechnianie kłamstw na czyjś temat lub publikowanie kompromitujących zdjęć lub filmów w mediach społecznościowych.
- wysyłanie krzywdzących, obraźliwych lub zawierających groźby wiadomości, obrazów lub filmów za pośrednictwem platform komunikacyjnych.
- podszywanie się pod kogoś i wysyłanie niemiłych wiadomości do innych osób w ich imieniu lub za pośrednictwem fałszywych kont.

Znęcanie się twarzą w twarz i cyberprzemoc często występują obok siebie. Ale cyberprzemoc pozostawia cyfrowy ślad – zapis, który może okazać się przydatny i dostarczyć dowodów, które pomogą zapobiec nadużyciom.

Cyberprzemoc, w różnych formach, jest bardzo powszechna, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, a sprzyja jej częste korzystanie z technologii.

Konsekwencje cyberprzemocy mogą być poważne, zwłaszcza dla zdrowia psychicznego, w skrajnych przypadkach prowadząc nawet do samobójstwa.

Chociaż zachęca się rodziców, szkoły i internetowe serwisy społecznościowe do zapewnienia bezpiecznego środowiska online, niewiele wiadomo na temat środków prawnych, które można wykorzystać, aby zapobiec cyberprzemocy lub działać jako środek odstraszający.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź poniższy link: [Science Direct – Cyberbullying](#)

3.3 OPINIE PROWADZĄCYCH NA TEMAT WARSZTATÓW

3.3.1 Opinie z warsztatów online

Warsztaty DASS online zostały zrealizowane w krajach partnerskich, a mianowicie we Francji, Włoszech, Polsce, Grecji i na Litwie. Sześć ścieżek online zostało zaprojektowanych, aby pomóc młodym ludziom radzić sobie ze stresem za pomocą narzędzi arteterapii i pomóc nam rozwinąć wyniki projektu DASS (treść tej broszury i treść aplikacji), a także udoskonalić cztery proponowane warsztaty online. Format online był wyzwaniem, a członkowie konsorcjum byli jednomyślni co do faktu, że po pandemii COVID uczestnicy warsztatów artystycznych będą woleli spotykać się osobiście i unikać kamer internetowych. Jednak utrzymanie formatu online było dla nas ważne, aby móc zmierzyć skuteczność tych warsztatów w przypadku przyszłego lockdownu. Dla niektórych młodych uczestników było to szczególnie trudne, natomiast starsi uczestnicy uznali to za wciągające. Uczestnicy ze środowisk marginalizowanych uznali program za pomocny. Kluczowe znaczenie miało pozytywne nastawienie prowadzącego oraz szacunek dla prywatności i emocji. Warsztaty skupiające się na tańcu i ruchu otrzymały najwięcej pozytywnych recenzji i cieszyły się największą popularnością. Bezpieczna przestrzeń była ważna i łatwiejsza do stworzenia po tym, jak uczestnicy poznali się nawzajem. Dobre przygotowanie również okazało się kluczowe, w tym ciche otoczenie i poszukiwanie rekomendacji od ośrodków młodzieżowych dla uczestników. Ogólnie rzecz biorąc, programy były skuteczne w radzeniu sobie ze stresem i pomaganiu uczestnikom w nauce nowych technik radzenia sobie i wyrażania emocji.



We Francji prowadzący napotkali wyzwania, takie jak rezygnacja uczestników i trudności z formatem online. Dostosowali się jednak do potrzeb uczestników, powtarzali warsztaty i stworzyli bezpieczną przestrzeń dla ekspresji artystycznej. Uczestnicy docenili różnorodność programu, wirtualne narzędzia, zabawę i strukturę warsztatów, choć wyrazili chęć interakcji twarzą w twarz. Prowadzący otrzymali pozytywne opinie i docenili możliwość podniesienia swoich umiejętności. [Tutaj można zapoznać się z opiniami uczestników.](#)



We Włoszech szkolenie było skierowane do młodzieży będącej w niekorzystnej sytuacji społecznej. Uczestnicy wykazali zainteresowanie, ale mieli trudności z formatem online. Uznali, że rysowanie emocji jest skuteczne i pragnęli doświadczeń offline. Prowadzący przystosował swoje metody do opinii uczestników, tworząc bezpieczną przestrzeń do integracji. Trudności techniczne i zaangażowanie w media społecznościowe stanowiły problem, ale metodologia i prowadzący zostali wysoko ocenieni. Moderator zalecił format hybrydowy i położył nacisk na przygotowanie i inkluzywność.



Grecki prowadzący stanął w obliczu wyzwań związanych z harmonogramem i niepewnością uczestników. Stworzył jednak przyjazną atmosferę, która zaowocowała kreatywnymi i pozytywnymi doświadczeniami. Prowadzący otrzymał pochwałę za stworzenie bezpiecznej i komfortowej atmosfery oraz zachęcanie do zrelaksowania się i wyrażania siebie. Uczestnicy zidentyfikowali obszary wymagające poprawy i zadeklarowali osobisty rozwój dzięki szkoleniu. [Tutaj można zapoznać się z opiniami uczestników.](#)



Litewski prowadzący miał trudności z zebraniem uczestników, ale w trakcie warsztatów online odnotował postępy i zadowolenie. Podkreślił wyzwania związane z zaangażowaniem powściągliwych uczestników i przedstawił zalecenia dotyczące jaśniejszej komunikacji i wyboru uczestników. Wychodząc ze swojej strefy komfortu, prowadzący zdobył cenne doświadczenie.



W Polsce uczestnicy zmagali się ze znacznym stresem i początkową niepewnością. Prowadzący sukcesywnie zachęcał do angażowania się i robienia tego w zgodzie ze sobą. Starsi uczestnicy wykazywali większą otwartość, podczas gdy młodszy woleli pracować samodzielnie. Indywidualne podejście i radzenie sobie z trudnościami były kluczowe. Uczestnicy uznali to doświadczenie za wspierające i inspirujące, ale należy wcześniej rozważyć kwestię aktywnego zaangażowania. Moderator zasugerował, aby wybierać warsztaty stacjonarne dla młodszych uczestników i podkreślił znaczenie poszanowania prywatności i dobrowolnego uczestnictwa.

Ogólnie rzecz biorąc, prowadzący podkreślali znaczenie dostosowywania się do uczestników, tworzenia bezpiecznej przestrzeni do integracji oraz doceniania indywidualnych potrzeb. Podkreślali korzyści płynące z korzystania ze sztuki i kreatywnych metodologii, osobistego zaangażowania i zapewniania różnorodnych doświadczeń. Zachęcanie uczestników do próbowania nowych rzeczy przy jednoczesnym poszanowaniu ich preferencji, samoświadomości i emocji uznano za niezbędne.

3.3.2 Opinie ze stacjonarnych warsztatów tanecznych

Na podstawie opinii 10 osób pracujących z młodzieżą, które uczestniczyły w międzynarodowym szkoleniu w ramach projektu DASS, działania taneczne i metodologia stosowana podczas sesji zostały wysoko ocenione. Sesja rozgrzewkowa została szczególnie doceniona za przygotowanie zarówno ciała, jak i umysłu do dalszych kreatywnych działań, a większość uczestników wyraziła zamiar włączenia poznanych technik do swojej codziennej pracy z młodzieżą. Uczestnicy uznali rozgrzewkę za skuteczną w integrowaniu, podnoszeniu poziomu energii i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do ruchu. Niektóre sugestie dotyczące ulepszeń obejmowały zróżnicowanie ćwiczeń i uwzględnienie potrzeb uczestników z urazami lub ograniczeniami.

Uczestnicy uznali warsztat **"Dostosuj swoje ruchy do tańca"** za szczególnie cenny ze względu na wprowadzenie nowych narzędzi i języka ekspresji. Pozwoliły one uczestnikom swobodnie wyrażać swoje pomysły poprzez taniec i zachęcały do ruchu poprzez proste kształty. Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy uznali warsztaty za przydatne i dobrze zorganizowane. Docenili możliwość dostosowania metodologii do różnych sytuacji. Zalecili również zapewnienie różnorodnej muzyki podczas zajęć i umożliwienie uczestnikom pracy indywidualnej lub w grupach.

Ćwiczenia oparte na tańcu skutecznie pomogły uczestnikom w odkrywaniu emocji i wyrażaniu siebie poprzez ruch. Ćwiczenia związane ze stresem były szczególnie pomocne w zrozumieniu i radzeniu sobie z nim. Ponadto, techniki rozciągania, których uczestnicy nauczyli się podczas warsztatów, spotkały się z pozytywną reakcją, a większość uczestników wyraziła zamiar włączenia ich do swojej codziennej pracy z młodzieżą.

W oparciu o te informacje zwrotne można uznać zajęcia taneczne i metodologię zastosowaną w warsztatach za użyteczne dla młodzieży. Mogą pomóc im przeanalizować skutki traumatycznych wydarzeń, zaspokoić ich potrzeby i wzmacniać osoby z mniejszymi możliwościami. Ćwiczenia te zapewniają nowe narzędzia i techniki, które osoby pracujące z młodzieżą mogą włączyć do swoich nieformalnych działań, umożliwiając młodym ludziom odkrywanie różnych form ekspresji i radzenia sobie z wyzwaniami. **Ważne jest, aby pamiętać, że chociaż działania te mają korzyści terapeutyczne, nie powinny zastępować profesjonalnej opieki psychiatrycznej ani interwencji kryzysowych.** Jednakże, przy odpowiednim zastosowaniu, ruch, taniec i inne formy sztuki mogą służyć jako cenne narzędzia dla osób pracujących z młodzieżą we wspieraniu ich w drodze do uzdrowienia i rozwoju osobistego.





4.1 Warsztaty online

Poniżej znajdują się materiały i informacje na temat realizacji czterech warsztatów DASS w wersji online – artystycznego i wzmacniającego programu dla młodzieży, który można także przeprowadzić w formie stacjonarnej. Każdy warsztat koncentruje się na jednej technice artystycznej używanej do identyfikacji uczuć, wyrażania siebie i radzenia sobie ze stresem. Cztery warsztaty poprzedzone są spotkaniem wprowadzającym (Warsztat 0), którego celem jest przedstawienie uczestnikom tematów i celów DASS programu.



WARSZTATY 0: WPROWADZENIE DO SZKOLENIA DASS

Główny cel: Przedstawienie uczestnikom programu warsztatów DASS.

Uczestnicy: Maksymalnie 10 młodych osób

Szacowany całkowity czas: 30 minut

Ćwiczenie integracyjne: maksymalnie 10 minut

Ułatwienie przedstawienia się każdego uczestnika, w tym prowadzącego (przynajmniej imię lub pseudonim oraz płeć, jeśli chcą ją ujawnić).

Ćwiczenie integracyjne:

Online: [Koło emocji](#).

Prowadzący udostępnia ekran z kołem emocji, a każdy uczestnik odgrywa losowo pojawiającą się emocję, starając się przekazać to uczucie poprzez mimikę twarzy i ruch ciała.

Tworząc w twarz: utwórz kod QR do wirtualnego koła emocji lub stwórz koło samodzielnie (wersja stacjonarna): wytnij okrąg z kartonu, podziel go na części i narysuj emotikony w każdej z nich. Wytnij strzałkę z kartonu i połącz ją za pomocą ćwieków lub pinesek. Następnie zrób dokładnie to samo, co w przypadku formy online.



Prezentacja

- Zaprezentuj [zasady życzliwości](#) – jak zorganizować wirtualną bezpieczną przestrzeń.
- Prowadzący powinien przedstawić [projekt DASS](#) i poinformować o aplikacji "Mind yourself APP".
- Przedstaw wszystkie narzędzia oraz potrzebne materiały, aby uczestnicy mogli się z nimi zapoznać, takie jak np. [Jamboard](#).
- Podkreśl, że 4 warsztaty są przygotowane dla ich osobistego doświadczenia, jednak jeżeli zechcą zostać częścią społeczności DASS, będą także mogli tworzyć treści przeznaczone dla szerszej grupy młodzieży.
- Przypomnij, czym jest cyberprzemoc i jak ważne jest jej unikanie.
- Zapytaj uczestników, czy mają osobistą przestrzeń do udziału w 4 warsztatach, a jeśli nie mają takiej możliwości, zaproponuj im znalezienie spokojnego miejsca.
- Omów zasady uczestnictwa, tak by każdy mógł poczuć się bezpiecznie.

Materiały i Logistyka

Online:

- Internet, komputer lub tablet z kamerą, wykorzystywane platformy (zoom, whereby lub google meet).
- [Koło emocji](#)

Face to face:

- QR lub koło emocji w wersji fizycznej.

WARSZTAT 1: STRESUJĄCE SYTUACJE I SZTUKA

Główny cel: Analiza stresujących czynników występujących w codziennym życiu młodych ludzi, przede wszystkim tych, które są konsekwencją pandemii. Wprowadzenie do metodologii tańca i ruchu.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie młodych ludzi z kreatywnymi metodami do identyfikacji ich własnych emocji.
- Wsluchanie się w ich potrzeby.
- Zachęcenie do wyrażenia siebie i swoich emocji poprzez malowanie oraz rysowanie.

Uczestnicy: 10 młodych osób

Szacowany całkowity czas: 90 minut

Wprowadzenie (maks. 10 min):

- Przypomnij uczestnikom o zachowywaniu [bezpiecznej przestrzeni](#).
- Przedstaw główne cele warsztatu.
- Odtwórz [film taneczny](#) stworzony podczas pandemii lub [ten film](#), aby pokazać uczestnikom przykłady kreatywności, która rozwinęła się podczas pandemii.
- Przedstaw strukturę Warsztatu 1: uczestnicy przejdą przez ćwiczenie przełamujące lody, kilka kreatywnych ćwiczeń oraz ocenę własną i wspólną.

Ćwiczenie integracyjne (maks. 5 min):

Poproś każdego uczestnika, aby przedstawił się, mówiąc swoje imię/pseudonim, przypominając swoją płęć i pokazując ruch, który go reprezentuje.

(np. "Joe" wypowiada swoje imię, płęć (on) i macha ręką).

Wszyscy będą powtarzać imiona, płęć i ruchy poprzednich osób w porządku chronologicznym.

Na koniec prezentacji ostatnia osoba powtórzy imię, płęć i ruch każdego uczestnika w odpowiedniej kolejności. Nie wahaj się zaoferować pomocy!

Medium:

Prezentujemy kreatywną metodę analizy poprzez rysowanie/malowanie, podczas której uczestnicy będą mogli wyrazić siebie unikając oceniania. Będą mogli wybrać rysunek wirtualny lub fizyczny. [patrz: "materiały" poniżej].

Prosimy o zapoznanie się z [Metodologią](#) powyżej.

Ćwiczenia kreatywne (30 min)

Pierwsze ćwiczenie (5 min)

Zaproś uczestników do wybrania kolorów, które reprezentują:

- jeden kolor do opisu ich życia przed pandemią,
- jeden kolor do doświadczeń w trakcie pandemii,
- jeden kolor dla chwili obecnej.

Drugie ćwiczenie (15 min)

Uczestnicy powinni teraz narysować:

- cechę lub symbol (wyrażoną w postaci drogi od punku A do B) reprezentującą ich życie przed pandemią (dowolny kształt). (5' min)
- cechę lub symbol od A do B reprezentującą ich życie podczas pandemii (dowolny kształt). (5' min)
- cechę lub symbol od A do B reprezentującą ich obecne życie (dowolny kształt). (5' min)

Trzecie ćwiczenie (10 min)

Poproś uczestników, aby opowiedzieli swoją historię sprzed, w trakcie i po pandemii, zaznaczając ją na kartce papieru (lub w wersji wirtualnej, np. pisząc, rysując, kolorując itp.), nawiązując do tego, co odkryli o sobie w poprzednich dwóch ćwiczeniach. Powinni zakończyć to ćwiczenie, zaznaczając cechy i kolory, reprezentujące to, o co chcą zadbać w swoim życiu.

(Upewnij się, że odpowiadasz na pytania uczestników zgodnie z metodologią!).

Podsumowanie i ewaluacja:

Proponujemy kreatywną ewaluację tego doświadczenia przy pomocy Google Jamboard.

Sugerowane pytanie: – Jak się teraz czujesz? Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś nadać kształt i kolor swoim emocjom? Czy uważasz to za przydatne?

Działania dodatkowe:

Jeśli uczestnicy chcą być częścią społeczności DASS, warto zachęcić ich do wykorzystania swojej kreatywności za pośrednictwem mediów społecznościowych, przedstawiając swoje doświadczenie po warsztacie. Gorąco zachęcamy, aby zawsze prosić ich o oznaczanie [@dass_project](https://www.tiktok.com/@dass_project) na Tik Tok i [@dassproject1](https://www.instagram.com/dassproject1) na Instagramie oraz używanie **#dassproject**.

Materiały i Logistyka

Papier, kolorowe przybory, rysunki, internet, komputer lub tablet z kamerą, platforma online (zoom lub inne)

Darmowe strony internetowe do malowania/rysowania:

- [sketch together](https://sketchtogether.com)
- [Kleki](https://kleki.com)
- [Sumo paint](https://sumopaint.com)
- [Aggie](https://aggie.com)

Darmowa muzyka:

- [Freemusicarchive.org](https://freemusicarchive.org)
- [Epidemicsound.com](https://epidemicsound.com)
- [Freesound.org](https://freesound.org)
- [YouTube Audio Library](https://www.youtube.com/audiolibrary)

WARSZTAT 2: DŹWIĘK EMOCJI

Główny cel: Wykorzystanie terapeutycznego oddziaływania sztuki w pracy nad stresującymi sytuacjami, niepokojem, obawami i reakcjami stresowymi.

Cele szczegółowe:

- Identyfikacja uczuć.
- Wyrażanie emocji za pomocą muzyki i słów.
- Dzielenie się emocjami.
- Słuchanie siebie nawzajem.

Uczestnicy: 10 młodych osób

Szacowany całkowity czas: 90 minut



Wprowadzenie (5 min):

- Zawsze przypominaj uczestnikom o dbałości o [bezpieczną przestrzeń](#).
- Przedstaw strukturę Warsztatu 2: integracja, kilka ćwiczeń kreatywnych oraz ewaluacja własna i wspólna.

Ćwiczenie integracyjne (5 min):

"Kto jest dyrygentem orkiestry?"

Wybierz jedną osobę, która opuści salę (w wersji online zostanie wysłana do oddzielnego pokoju). Następnie spośród uczestników online (graczy) wybierz drugą osobę, która zostanie dyrektorem orkiestry.

Od tego momentu dyrygent orkiestry wydaje prosty dźwięk (np. klaśnięcie w dłonie lub uderzenia o klatkę piersiową), który wszyscy powinni odtworzyć jednocześnie. Następnie dyrygent zmienia dźwięk, a pozostali podążają za nim (w kilku sekwencjach).

Zanim wybrana osoba wróci do pokoju, prowadzący powinien poprosić graczy, aby unikali wpatrywania się w dyrygenta, tak, aby uniknąć ujawnienia jego tożsamości. Gracze powinni szybko podążać za dźwiękami wydawanymi przez dyrygenta orkiestry. Gdy główny gracz powróci do głównej sali (pokoju), będzie mieć trzy szanse, aby zidentyfikować dyrygenta orkiestry.

Medium:

Podczas warsztatu, kreatywne metody będą obejmować dźwięki, słowa, poezję, muzykę i piosenki. Uczestnicy będą mieli do dyspozycji opcje wirtualne [patrz: "materiały" poniżej].

Ćwiczenia kreatywne (30 min):

Pierwsze ćwiczenie (2 min):

- Poproś uczestników o wybranie i zapisanie kilku słów kluczowych (od 6 do 10), oddających ich doświadczenie z Warsztatu 1.

Drugie ćwiczenie (3 min):

- Poproś ich, aby stworzyli (samodzielnie) rytm lub wybrali już istniejący, dobrze im znany (czas trwania to 30 sekund – 1 minuta), klaszcząc w dłonie lub wydając dowolny dźwięk. Mogą użyć aplikacji [BeepBox](#).

Trzecie ćwiczenie (3 min):

- Poproś uczestników, aby stworzyli piosenkę (np. rap, poezję śpiewaną) inspirowaną wybranymi wcześniej słowami (włączając te słowa do tekstu swojej piosenki) przy użyciu stworzonego lub wybranego rytmu.

Czwarte ćwiczenie:

- Zachęć uczestników, aby podzielili się swoimi piosenkami z grupą (jeśli zechcą).

Podsumowanie i ewaluacja:

Jamboard: użyj kreatywnych metod, aby uczestnicy mogli odpowiedzieć na pytania ewaluacyjne.

Sugerowane pytanie: Jakie emocje wrażeń/aś za pomocą swojej piosenki.

Działania dodatkowe:

Jeśli uczestnicy chcą być częścią społeczności DASS, warto zachęcić ich do wykorzystania swojej kreatywności za pośrednictwem mediów społecznościowych, przedstawiając swoje doświadczenie po warsztacie. Gorąco zachęcamy, aby zawsze prosić ich o oznaczanie [@dass_project](#) na Tik Tok i [@dassproject1](#) na Instagramie oraz używanie **#dassproject**.

Materiały i Logistyka:

Papier, długopis lub ołówek, media społecznościowe, internet, komputer lub tablet z kamerą, platforma online.

Linki do wirtualnych narzędzi do pisanie:

- [Storybird](#)
- [Story Jumper](#)
- [Beepbox](#)

Darmowa muzyka:

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [YouTube Audio Library](#)



WARSZTAT 3: WYRAŻ SIEBIE

Główny cel: Praca nad wyrażaniem uczuć poprzez ruch i rozwijanie relacji z samym sobą i innymi.

Cele szczegółowe:

- Praca w parach.
- Wyrażanie siebie poprzez taniec i ruch.
- Łączenie się z innymi poprzez ruch.
- Dzielenie się emocjami.
- Tworzenie choreografii wraz z inną osobą.

Uczestnicy: 10 młodych osób

Szacowany całkowity czas: 90 minut

Wprowadzenie (5 min):

Zawsze przypominaj uczestnikom o zasadach [bezpiecznej przestrzeni](#). Przedstaw strukturę Warsztatu 3: Wyraż siebie.

Ćwiczenie integracyjne (maks. 5 min):

Prysznic przykrych emocji:

Poproś uczestników, aby wstali i odtworzyli moment brania prysznica, tak by "zmyć z siebie" wszelkie przykre emocje. Niech zaczną od głowy, masując barki i ramiona, przechodząc przez całe ciało i kończąc na nogach i stopach.

Medium:

Podczas warsztatu wykorzystany zostanie taniec i ekspresja ciała. W pewnym momencie warsztatu uczestnicy będą pracować w parach (jest to pierwsze twórczo-interaktywne działanie w ramach programu).



Ćwiczenia kreatywne (40 min):

Pierwsze ćwiczenie (10 min) – Chwila relaksu:

- Poproś uczestników, aby zamknęli oczy (jeśli to możliwe) a następnie skupili się na oddychaniu – wdechu i wydechu przez co najmniej 2 minuty.
- Następnie, zaproś ich do wyobrażenia sobie przyjemnego miejsca, w którym czują się swobodnie. Niech pozostaną w tym miejscu przez co najmniej 3–5 min.
- Poproś ich, aby przez co najmniej 2–3 minuty wyobrażali sobie, że tańczą w tym miejscu.
- Na koniec poproś uczestników, by po raz ostatni skupili się na oddechu, a po upływie minuty, by otworzyli oczy.

([Przykład muzyki relaksacyjnej do udostępnienia uczestnikom](#)).

Drugie ćwiczenie (5 min):

- Z wyobrazonego tańca uczestnicy powinni wybrać i poeksperymentować z 5 ruchami. Mogą wstać, wyłączyć kamery i popraktować te ruchy.

Trzecie ćwiczenie (10 min):

- Losowo podziel uczestników na pary (online: osobne pokoje)
- Poproś każdą parę o stworzenie choreografii, zaczynając od 10 ruchów, które wymyślili (po 5 na osobę). Mogą również czerpać inspirację z [filmu](#) stworzonego podczas pandemii i udostępnionego podczas Warsztatu 1.

Czwarte ćwiczenie (15 min):

- Zaproś każdą parę do zaprezentowania swojej choreografii reszcie grupy.

Podsumowanie i ewaluacja:

Jamboard: użyj kreatywnych metod, aby uczestnicy mogli odpowiedzieć na pytania ewaluacyjne.

Sugerowane pytanie: Jak się czułeś/aś podczas tańca ze swoim partnerem?

Działania dodatkowe:

Jeśli uczestnicy chcą być częścią społeczności DASS, warto zachęcić ich do wykorzystania swojej kreatywności za pośrednictwem mediów społecznościowych, przedstawiając swoje doświadczenie po warsztacie. Gorąco zachęcamy, aby zawsze prosić ich o oznaczanie [@dass_project](#) na Tik Tok i [@dassproject1](#) na Instagramie oraz używanie **#dassproject**.

Materiały i Logistyka:

- Muzyka, media społecznościowe, internet, komputer lub tablet, platforma online.
- [Link do proponowanej muzyki](#)

WARSZTAT 4: POZYTYWNE STRATEGIE

Główny cel: Praca nad tworzeniem pozytywnych reakcji fizycznych i psychicznych.

Cele szczegółowe:

- Zidentyfikowanie wartościowych strategii radzenia sobie.
- Połączenie sztuki ze strategiami radzenia sobie.
- Zapewnienie kreatywnych rozwiązań.
- Praca w grupach.

Uczestnicy: 10 młodych osób

Szacowany całkowity czas: 90 minut



Wprowadzenie (maks. 10 min):

Zawsze przypominaj uczestnikom o zasadach bezpiecznej przestrzeni. Przedstaw strukturę Warsztatu 4: Pozytywne strategie.

Ćwiczenie integracyjne (maks. 5 min):

Wersja 1 – "Czy mnie słyszysz?"

Jest to ćwiczenie z zakresu budowania zespołu i współpracy. Jeden z uczestników (opisujący) opisuje obraz, który pozostali (rysujący) mają odgadnąć i narysować. Obraz można wygenerować za pomocą [tego programu](#).

Rysownicy powinni być jak najbardziej precyzyjni, podążając za opisem. Na koniec ćwiczenia opisujący pokazuje obraz, a rysujący pokazują swoje dzieła.

(To ćwiczenie jest zalecane, dla grup potrzebujących wzmocnienia umiejętności komunikacyjnych i wartości pracy zespołowej, ponieważ stymuluje precyzyjność u osoby opisującej obraz i koncentrację uwagi u osoby rysujących).



Wersja 2 – Malowanie arkusza

Jest to aktywność, która może być przydatna w formie online.

Do realizacji tego ćwiczenia wymagany jest ["szablon"](#) arkusza kalkulacyjnego (przed wykorzystaniem należy wykonać kopię tego szablonu). Grupa powinna odtworzyć zaprezentowany obraz. Aby to zrobić, każdy uczestnik powinien wpisać numery odpowiadające kolorom w polach arkusza (jak widać na tabeli po lewej stronie, np. numer 1 odpowiada kolorowi czerwonemu i tak dalej – więcej wyjaśnień poniżej). Uczestnicy będą mieli tylko 10 minut na wykonanie najlepszej możliwej repliki danego obrazu.

Wyjaśnienie: wpisując numery w komórkach, będzie można je pokolorować. Każdy numer odpowiada jednemu kolorowi zgodnie z tabelą widoczną po lewej stronie ekranu. Jeśli klikniesz na kolor, odpowiadający mu numer pojawi się w polu pliku Excel.

Ta aktywność jest zalecana, gdy prowadzący chce zdynamizować spotkanie.

Medium:

Podczas tego warsztatu uczestnicy wykorzystają swoje umiejętności komunikacyjne w celu rozwijania autonomii, refleksji, współpracy i kreatywności.

Uczestnicy utworzą dwie 5-osobowe grupy (zrównoważone pod względem płci) w celu wspólnej pracy i znalezienia nowego kreatywnego działania, które pomoże młodym ludziom stawić czoła stresującym sytuacjom z pozytywnym nastawieniem.

Ćwiczenia kreatywne (30 min):

Pierwsze ćwiczenie:

- Poproś każdego uczestnika, aby pomyślał o narzędziu (metodach kreatywnych), które wywołało w nim/w niej przyjemnie reakcje podczas poprzednich warsztatów.

Drugie ćwiczenie:

- Stwórz 2 pokoje dla 2 grup – po 5 osób w każdym pokoju.
- Poproś każdego uczestnika, aby podzielił się swoją ulubioną metodą kreatywną (np. tańcem, ruchem, rysunkiem, poezją, muzyką itp.) ze swoimi rówieśnikami.

Trzecie ćwiczenie:

- Każda grupa powinna teraz wymyślić i zaproponować nowe kreatywne działanie w nawiązaniu do dyskusji podczas drugiego ćwiczenia (zebranie ulubionych metod i na ich podstawie zaproponowanie nowej).

Podsumowanie i ewaluacja:

Jamboard: użyj kreatywnych metod, aby uczestnicy mogli odpowiedzieć na pytania ewaluacyjne.

Sugerowane pytanie: Jakie jest teraz Twoja wyobrażenie na temat pozytywnego wpływu sztuki?

Dodatkowe działania:

Jeśli uczestnicy chcą być częścią społeczności DASS, warto zachęcić ich do wykorzystania swojej kreatywności za pośrednictwem mediów społecznościowych, przedstawiając swoje doświadczenie po warsztacie. Gorąco zachęcamy, aby zawsze prosić ich o oznaczanie [@dass_project](#) na Tik Tok i [@dassproject1](#) na Instagramie oraz używanie **#dassproject**.

Materiały i Logistyka:

- Media społecznościowe, internet, komputer lub tablet, platforma online.
- Link do [generatora](#).
- Link do [szablonu arkusza kalkulacyjnego](#) (wykonaj kopię).

Działania zaproponowane przez naszych uczestników po Warsztacie 4:

Przedstawiony projekt warsztatów zaprojektowanych przez młodych ludzi podczas praktycznej sesji Warsztatu 4 ma na celu pomóc młodzieży w nawiązywaniu kontaktów, wyrażaniu siebie i rozwijaniu kreatywności. Warsztaty wymyślone przez francuskich i włoskich uczestników znajdują się w [załączniku III](#) do niniejszej broszury.

4.2 STACJONARNE WARSZTATY TANECZNE

W tym podrozdziale znajdziesz opis trzech warsztatów tanecznych wraz z tutorialami. Stworzyliśmy dla Ciebie sześć samouczków, które zostały umieszczone w [playliście DASS na kanale YouTube](#).

Tutorial: [Witamy w programie DASS](#) pomaga zrozumieć metodologię i zawiera opinie uczestników warsztatów.

Tutorial: [Rozgrzewka](#) przedstawia zestaw ćwiczeń rozgrzewających, które należy przeprowadzić na początku warsztatów, natomiast tutorial: [Rozciąganie](#) przedstawia ćwiczenia rozciągające, które należy przeprowadzić na koniec warsztatów (oba zestawy ćwiczeń powinny być przeprowadzone tak samo we wszystkich trzech warsztatach tanecznych i są prezentowane w czasie rzeczywistym).

Trzy ostatnie tutoriala (do których linki znajdują się poniżej) przedstawiają ćwiczenia taneczne z każdego warsztatu: pokazują one twórcze doświadczenie uczestników, którzy wzięli udział w fazie testowej projektu i pozostają przykładem tego, jak mogą wyglądać zajęcia.

Upewnij się, że obejrzałeś tutoriala i uważnie przeczytałeś opis zajęć tanecznych wraz z zasadami [Bezpiecznej przestrzeni](#) oraz [Wskazówkami dla trenerów](#), pomocnych przed poprowadzeniem tych warsztatów.

Warsztat 1: Ukształtuj swoje ruchy do tańca

Warsztat ma na celu pobudzenie kreatywności uczestników i pomoc w tworzeniu słownictwa tanecznego, które ułatwi im ekspresję siebie i komunikację.

Rozgrzewka (ok. 10 min):

Ta aktywność ma na celu rozluźnienie atmosfery i zmniejszenie napięcia wśród uczestników, rozruszanie stawów i rozgrzanie mięśni w celu przygotowania się do zajęć tanecznych.

Przed rozpoczęciem zawsze należy zapytać uczestników, czy mają jakieś szczególne problemy zdrowotne i poprosić ich o szacunek dla własnego ciała i jego ograniczeń.

Rozgrzewkę można również wykorzystać na początku innych typów warsztatów lub sesji grupowych z uczestnikami.

Prosimy o uważne śledzenie [tutorialu](#) i dostosowanie ćwiczeń do potrzeb grupy.

Pamiętaj, że będzie on taki sam dla 3 warsztatów tanecznych.

Ćwiczenia:

- Prowadzący zaprasza uczestników do wybrania 3 kształtów: jednego prostego, jednego bardziej złożonego i ostatniego jeszcze bardziej złożonego, a następnie narysowania ich na kartce papieru (ok. 3 min). Należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w [tutorialu](#).



- Uczestnicy powinni teraz podzielić się w pary. Gdy będą gotowi, prowadzący prosi ich o wybranie 3 stawów, różnych od ich partnera, i wymyślenie trzech ruchów reprezentujących 3 wybrane przez nich kształty. Powinni również stworzyć podróż w pomieszczeniu, przechodząc od leżenia na podłodze do wstawania oraz poruszanie się pomiędzy. W tej podróży powinni uwzględnić wymyślane wcześniej ruchy, w jakiej kolejności i prędkości chcą (mogą łączyć ruchy według własnego uznania). (ok. 15 min)
- Kiedy będą gotowi, są zapraszani do pokazania partnerom swojej podróży wraz z wymyślonymi ruchami, a następnie połączyć je ze sobą nawzajem, aby wspólnie stworzyć choreografię (około 30 minut).
- Teraz nadszedł czas, aby każdy duet pokazał swoją choreografię reszcie grupy, jeśli zechcą.

Rozciąganie i połączenie się z samym sobą (ok. 15 min):

Ta aktywność ma na celu rozciągnięcie mięśni, mobilizację kręgosłupa, uwolnienie napięć ciała i połączenie się z doznaniem cielesnym w chwili obecnej.

Ważne: ta aktywność sama w sobie jest bardzo pomocna w radzeniu sobie ze stresem i powinna być sugerowana jako dobra codzienna praktyka dla wszystkich młodych ludzi. Można jej również użyć na zakończenie innego typu warsztatów lub sesji grupowej z uczestnikami.

Postępuj zgodnie z [samouczkiem](#) na naszej liście odtwarzania.

Rozciąganie pozostanie zawsze takie sama dla wszystkich trzech warsztatów tanecznych.



Ewaluacja sesji:

Ta część warsztatu ma na celu umożliwienie uczestnikom podzielenia się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami, komentarzami na temat tego doświadczenia, aby zwerbalizować swoje emocje.

Uczestnicy nigdy nie powinni być zmuszani do dzielenia się swoimi przeżyciami w dużej grupie; trener powinien zawsze doceniać każdą formę ekspresji ciała podczas takich warsztatów.

Ta sama zasada będzie obowiązywać podczas wszystkich trzech warsztatów.

Warsztat 2: Pokoloruj swoje uczucia i zatańcz

Warsztat ma na celu wykorzystanie tańca jako osobistego i wspólnego sposobu wyrażania emocji.

Rozgrzewka (ok. 10 min)

Zapoznaj się z [samouckiem](#).

Ćwiczenia:

- Prowadzący zaprasza uczestników, aby położyli się na podłodze i prowadzi ich przez wyimaginowaną podróż, aby mogli się zrelaksować i oddać ciężar ciała podłodze, tworząc mentalną przestrzeń, w której czują się swobodnie i gdzie mogą połączyć się ze swoimi zmysłami, emocjami i uczuciami. Postępuj zgodnie z głosem przewodnim, który znajdziesz w [samouczku](#) (zaczynając od 1'22) i przestrzegaj czasu.
- Na koniec prowadzący zaprasza uczestników do zidentyfikowania trzech najsilniejszych uczuć i przypisania każdemu z nich koloru.
- Teraz prowadzący zaprasza ich do ostrożnego wstania i wypłukania tych uczuć poprzez podskakiwanie na nogach, potrząsanie ciałem, wydawanie dźwięków głosem podczas podskakiwania (na przykład używając dźwięku samogłoski "a") i powrót do stanu ciała gotowego do ruchu (około 10 minut).
- Uczestnicy powinni teraz przypisać 2 ruchy do każdego koloru, który zidentyfikowali, jeden z górną częścią ciała i jeden z dolną częścią ciała, i mogą być tak długie, jak chcą (około 10 minut).
- Gdy będą gotowi, powinni utworzyć trójki i uczyć się nawzajem swoich ruchów, łączyć je według własnego uznania i wybrać podróż w pokoju, aby stworzyć choreografię. W choreografii mogą zawrzeć solówki, duety, tria, unisony i pozwolić wyrazić swoją kreatywność (ok. 20 min).
- Teraz nadszedł czas, aby zaprezentowali swoją choreografię pozostałym uczestnikom.

Rozciąganie i połączenie z samym sobą (ok. 15 min)

Zapoznaj się z [samouckiem](#).

Ocena sesji

Użyj tej samej metodologii, co w poprzednim warsztacie.



Warsztat 3: Zatańcz swoją historię

Warsztat ten ma na celu połączenie się z osobistymi doświadczeniami, przetworzenie ich i wykorzystanie kreatywności w celu promowania rozwoju osobistego.

Rozgrzewka (ok. 10 min)

Zapoznaj się z [samoucziem](#).

Ćwiczenia:

- Prowadzący zaprasza uczestników do zapisania kilku kroków tanecznych, które znają. Powinni również wymyślić kilka nowych kroków, które ich zdaniem powinny zostać włączone do słownictwa tanecznego. (ok. 5 min)
- Gdy uczestnicy będą gotowi, powinni połączyć wszystkie kroki w listę. Wymyślony krok powinien zostać podkreślony.
- Uczestnicy powinni poświęcić kilka minut na przejrzenie listy i zbadanie ruchów związanych z niektórymi krokami tanecznymi. (ok. 10 min)
- Teraz prowadzący zaprasza uczestników do znalezienia miejsca w pokoju, w którym czują się dobrze, znalezienia wygodnej pozycji i zamknięcia oczu, aby przypomnieć sobie dwa wydarzenia, które miały miejsce w ich życiu, jedno, w którym odczuwali dobry stres, a drugie, w którym odczuwali zły stres. Powinni wizualizować stan ciała związany z tymi dwoma różnymi doświadczeniami. Postępuj zgodnie z głosem przewodnim, który znajdziesz w [samoucuku](#) i przestrzegaj czasu. (ok. 1'58 s)
- Uczestnicy są teraz proszeni o utworzenie duetów i porozmawianie ze swoim partnerem o doświadczeniach, które właśnie mieli i pokazanie stanów ciała, które zidentyfikowali. (ok. 5 min)
- Teraz prowadzący zaprasza uczestników do utworzenia grup składających się z 4 osób i opowiedzenia historii poprzez choreografię. Użyte słownictwo powinno pochodzić z listy, którą stworzyli, zawierającej połowę istniejących kroków tanecznych i połowę wymyślonych kroków. (ok. 30 min)
- Kiedy będą gotowi, powinni pokazać swoją historię.

Rozciąganie i połączenie z samym sobą (ok. 15 min)

Zapoznaj się z [samoucziem](#).

Ocena sesji

Użyj tej samej metodologii, co w poprzednim warsztacie.





Zalecenia

Zalecana odzież:

Wygodne ubrania (unikając dżinsów i obcisłych ubrań).

Potrzebne materiały:

- Głośniki z połączeniem BT lub jack do słuchania muzyki.
- Długopisy, ołówki, kolory, arkusze papieru.
- Flipchart.
- Studio tańca lub dowolne miejsce, w którym można tańczyć (upewnij się, że przestrzeń jest bezpieczna i wystarczająco ciepła).

Sugerowana muzyka:

Możesz użyć dowolnej muzyki, aby pomóc w zarządzaniu atmosferą w grupie. Upewnij się, że pomaga ona w osiągnięciu celu ćwiczenia:

- podczas rozgrzewki upewnij się, że używasz muzyki dopingującej;
- podczas zajęć, które zachęcają ludzi do koncentracji, upewnij się, że używasz spokojnej muzyki;
- jeśli chodzi o kreatywne momenty, upewnij się, że muzyka dopingująca przeplata się ze spokojną muzyką i pozwól uczestnikom wybrać własną muzykę, gdy dzielą się swoją choreografią;
- podczas rozciągania należy używać muzyki relaksacyjnej.

PODSUMOWANIE

Broszura DASS to narzędzie opracowane w ramach projektu DASS; projektu Erasmus+ mającego na celu wzmocnienie pozycji młodych ludzi, zwłaszcza tych żyjących w niekorzystnej sytuacji lub w trudnych warunkach, poprzez tworzenie innowacyjnych podejść do zwalczania stresu i niepokoju. W tym celu niniejsza broszura została opracowana, aby zaoferować kreatywne metodologie w celu wzmocnienia budowania potencjału jako osoby pracującej z młodzieżą i dać narzędzia do zastosowania tańca i innych form sztuki w celu wspierania grup w uwalnianiu stresu i odzyskiwaniu równowagi i kontroli nad swoim życiem i relacjami z innymi.

Po stworzeniu podstaw do rozwoju proponowanych warsztatów poprzez analizę wyników badań pierwotnych i wtórnych w każdym kraju partnerskim ([ZAŁĄCZNIK I](#)) oraz zebranie informacji od grupy docelowej – młodych ludzi – w celu zrozumienia ich potrzeb w zakresie radzenia sobie ze stresem ([ZAŁĄCZNIK II](#)), partnerzy konsorcjum DASS serdecznie i z pewnością zapraszają do udziału w rozpowszechnianiu tej broszury i aplikacji "Mind yourself" w swojej sieci i grupach.

Mając na uwadze stymulację kreatywności, jaką niesie ze sobą projekt DASS oraz siłę sztuki w przekształcaniu ludzi, PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS w tej niesamowitej podróży i POMÓŻ młodym ludziom rozwinąć EKSPRESJĘ SIEBIE i KREATYWNOŚĆ!

PRZYDATNE LINKI

[Beautiful Mind International](#) Projekt ma na celu edukowanie ludzi w temacie zdrowia psychicznego, wynikających z niego problemów i sposobów ich przezwyciężania.

[Dance Against Bullying](#) to projekt realizowany w ramach programu Erasmus+, którego celem jest przeciwdziałanie zjawisku nękania wśród młodych ludzi za pomocą narzędzi tańca współczesnego i pielęgnowanie tej innowacyjnej metodologii.

[Improve by Move](#) to projekt w ramach programu Erasmus+, którego celem jest dzielenie się podstawami tańca z osobami pracującymi z młodzieżą w celu promowania ruchu wśród młodych ludzi.

[Lifelong Dancing](#) to projekt Erasmus+ mający na celu przybliżanie ścieżki tańca w edukacji dorosłych w celu wspierania usamodzielnienia i integracji.

[Skill IT](#) for Youth to europejska inicjatywa mająca na celu podniesienie jakości pracy z młodzieżą, łącząca podniesienie jakości i atrakcyjności usług, uzyskiwane dzięki cyfryzacji pracy z młodzieżą.

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK I: BADANIA MIĘDZYNARODOWE

Metodologia:

Partnerzy naszego konsorcjum opracowali badania nad inicjatywami podejmowanymi w naszych krajach w celu wykorzystania tańca, sztuki i mediów społecznościowych do wzmocnienia i wspierania młodzieży stojącej w obliczu niepewności i wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym z powodu COVID-19. Inicjatywy te mają na celu promowanie dobrostanu osobistego i społecznego, przeciwdziałanie zastraszaniu i oferowanie podejść terapeutycznych, takich jak terapia tańcem, muzykoterapia i arteterapia. Niektóre kraje mają wsparcie rządowe i ustanowione programy, podczas gdy inne polegają na inicjatywach prywatnych i organizacjach pozarządowych. Wyzwania, takie jak finansowanie, zasoby i dostępność, pozostają, ale jednocześnie istnieje potrzeba kreatywnego podejścia angażującego osoby pracujące z młodzieżą, nauczycieli i specjalistów w dziedzinie tańca i sztuki.



We Włoszech projekty takie jak D&MY, APID, DAB i Love Life and Dance promują dobrostan osobisty i społeczny poprzez taniec i ruch oraz zajmują się kwestią znęcania. Inicjatywy w mediach społecznościowych, takie jak YEPP Media Italy i #EUDEFENDERS, promują istotne społecznie tematy jak i dziedzictwo kulturowe. Badania podkreślają jednak potrzebę wsparcia wykraczającego poza narzędzia technologiczne i media społecznościowe oraz wzywają do kreatywnego podejścia angażującego osoby pracujące z młodzieżą, nauczycieli i specjalistów w dziedzinie tańca i sztuki.



Terapia sztuką i tańcem jest coraz częściej stosowana w Polsce w kontekście zdrowia psychicznego młodzieży, wykorzystując takie techniki jak bajkoterapia, biblioterapia, choreoterapia, muzykoterapia i teatroterapia. Badania wykazują pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, w tym zmniejszenie lęku i depresji, poprawę samooceny, świadomości ciała i relacji społecznych. Wyzwanie stanowią finansowanie i środki, ale zwiększenie świadomości społecznej i współpraca z podmiotami zajmującymi się zdrowiem psychicznym może pomóc w rozwiązaniu tych kwestii.



We Francji partnerstwo między Public Health France i Fil Santé Jeunes oferuje anonimowe usługi i wirtualne zasoby dla młodych ludzi, ale brakuje szeroko dostępnych narzędzi artystycznych, takich jak arteterapia czy taniec dla młodzieży. Pomimo popularności tańca w mediach społecznościowych, nie ma aplikacji mobilnej, która pozwoliłaby młodym ludziom połączyć się z ich kreatywnością poprzez taniec współczesny i dać okazję do tworzenia choreografii powiązanych z tematem zdrowia psychicznego. Zajęcie się tą luką mogłoby zapewnić nowe możliwości wsparcia dla młodych ludzi we Francji.



Rządowe wysiłki na rzecz zastosowania tańca, ruchu i sztuki w celu wzmocnienia młodzieży są w Grecji ograniczone, ale prywatne inicjatywy profesjonalistów oferują różne praktyki, takie jak terapia tańcem i ruchem, malowanie, rysowanie i pisanie. Aplikacje internetowe oferujące ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, oceny stresu, muzykę i gry antystresowe są szeroko stosowane. Pomimo ograniczonego wsparcia rządowego, prywatne inicjatywy i międzynarodowe projekty przyczyniają się do wzmocnienia greckiej młodzieży poprzez taniec, ruch i sztukę.



Na Litwie organizacje pozarządowe takie jak Youth Line oraz inicjatywy takie jak Capoeira Connects Europe i Beautiful Mind International wykorzystują taniec, sztuki walki, arteterapię i terapię poznawczo-behawioralną do wspierania młodych ludzi. Organizacje takie jak Dance-Movement Therapy Association prowadzą badania i oferują sesje terapeutyczne, istnieją także aplikacje promujące dobre samopoczucie psychiczne. Potrzebne są jednak dalsze wysiłki w celu zwiększenia dostępności, cyfryzacji, tworzenia sieci i rozpowszechniania tych praktyk, aby dotrzeć do większej liczby młodych dorosłych.

Podsumowując, wykorzystanie tańca, sztuki i mediów społecznościowych do wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu młodzieży zyskuje na popularności w krajach naszych partnerów. Pozytywny wpływ tych inicjatyw na zdrowie psychiczne młodzieży jest oczywisty, ale należy zająć się wyzwaniami, takimi jak finansowanie, zasoby i dostępność. Konieczne są dalsze wysiłki w celu zwiększenia świadomości, współpracy i rozpowszechniania tych praktyk oraz zapewnienia, że młodzież stojąca w obliczu niepewności i wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym otrzyma niezbędne wsparcie poprzez kreatywne i innowacyjne podejścia obejmujące taniec, sztukę i media społecznościowe.

Ankieta:

Projekt łączy w sobie dwa ważne i istotne słowa kluczowe: sztukę i stres. DASS ma szlachetny cel: umożliwić młodzieży wykorzystanie sztuki jako narzędzia do przezwycięzania trudnych sytuacji. Jednak sposób, w jaki można to zrobić, nie może nie mieć podstaw.

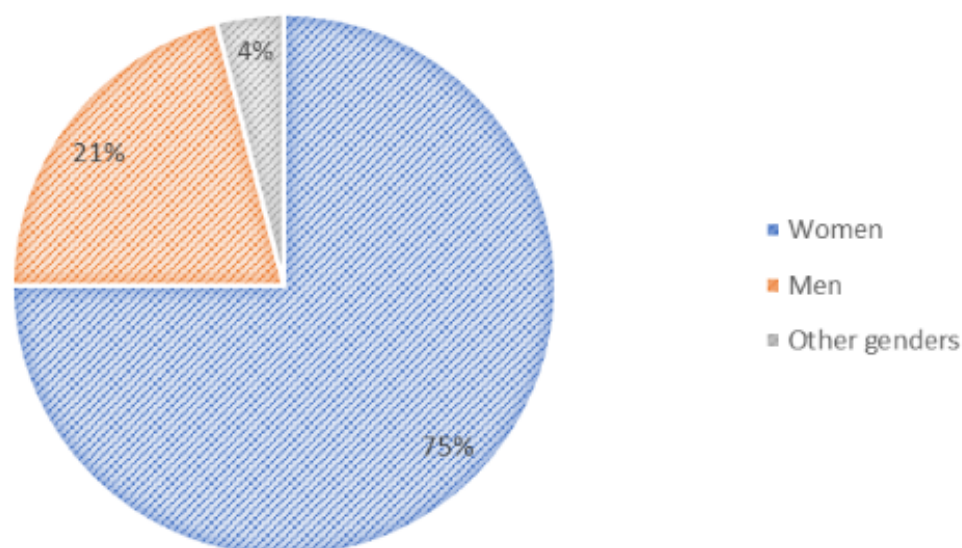
Ponieważ głównym celem projektu jest pomoc młodym dorosłym w radzeniu sobie ze stresem za pomocą sztuki, przede wszystkim należało wyjaśnić, co dokładnie można poprawić. Kwestionariusz posłużył do takich badań. Ankieta miała na celu przedstawienie obecnej sytuacji, jaka miała miejsce podczas pandemii i tego, czego brakuje w życiu młodych ludzi, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne.

W rezultacie kraje partnerskie przeprowadziły kwestionariusz w celu zebrania informacji na temat tego, w jaki sposób młodzi ludzie angażują się w sztukę w sytuacjach stresowych. W kwestionariuszu poproszono młodzież o podzielenie się swoimi doświadczeniami z różnymi formami sztuki i obszarami ich zainteresowań. Biorąc pod uwagę wpływ pandemii, w kwestionariuszu zbadano również, czy młodzi dorośli aktywnie ćwiczyli, czy też nie korzystali z niektórych form sztuki z powodu ograniczeń. Ponadto partnerzy starali się zrozumieć, czy sztuka była wykorzystywana jako mechanizm radzenia sobie w tym trudnym okresie. Kwestionariusz badał także rolę mediów 44 społecznościowych w radzeniu sobie ze stresem, w tym czy były one postrzegane jako pomocne i aktywnie wykorzystywane przez młodzież.

Na podstawie analizy badań stworzono warsztaty online dla osób pracujących z młodzieżą. Warsztaty online opierają się na metodologii i aktywnościach i najlepiej odpowiadają potrzebom młodzieży zgodnie z kwestionariuszem przeanalizowanym poniżej. Dlatego ankieta posłużyła jako narzędzie do stworzenia metodologii na podstawie raportu z analizy.

Grupą docelową byli młodzi dorośli z różnych środowisk (w tym ze środowisk defaworyzowanych). Uczestnicy pochodzili z Litwy, Włoch, Francji, Polski i Grecji. Dlaczego wybrano grupę docelową młodych dorosłych (16–30 lat)? Celem projektu DASS jest pomoc młodzieży w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami, takimi jak pandemia, wojny i inne przeszkody geograficzne lub społeczno-ekonomiczne. Ta grupa jest jedną z najbardziej narażonych, ponieważ ich codzienne życie zostało dotknięte prawie najbardziej podczas pandemii. Większość młodych ludzi w tym wieku nie ma rodziny ani rutyny, która zapewniłaby im równowagę podczas izolacji od większości działań i przestrzeni publicznej. Ogólnie rzecz biorąc, jest to stresujący okres w życiu: ukończenie szkoły, egzaminy, rozpoczęcie samodzielnego życia, założenie rodziny... Dlatego za pomocą kwestionariusza chcieliśmy zrozumieć, w jaki sposób sztuka jest wykorzystywana do zwalczania stresu przez tę grupę wiekową. Staraliśmy się również poznać praktyki związane ze sztuką, kwestie i aspiracje młodych dorosłych. Ostatecznym celem DASS jest stworzenie aplikacji, która będzie używana głównie przez młodych ludzi, aby pomóc im radzić sobie z izolacją, stresem i wyzwaniami.

Badanie przeprowadzono w 5 krajach – Francji, Włoszech, Grecji, Polsce i na Litwie, z udziałem łącznie 221 respondentów. Wśród uczestników badania 166 (75%) stanowiły kobiety, a 46 (21%) mężczyźni. 9 uczestników (4%) określiło siebie jako inną płć.

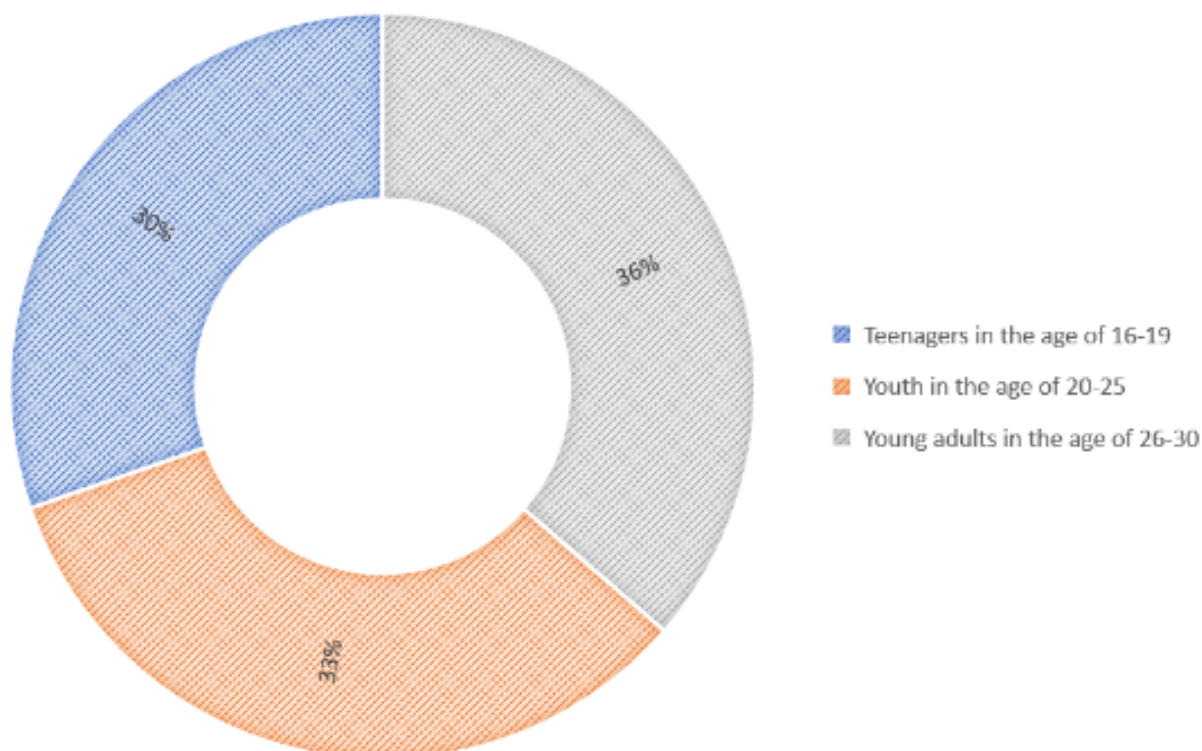


Badanie obejmowało trzy grupy wiekowe podzielone w następujący sposób:

66 nastolatków w wieku 16–19 lat (30%).

74 młodych ludzi w wieku 20–25 lat (33%).

- 80 młodych dorosłych w wieku 26–30 lat (36%).



Trzy rezultaty: warsztaty online, niniejsza broszura i aplikacja wynikają z siebie nawzajem i mają solidne opracowanie treści. Po pierwsze, kwestionariusz pozwolił nam zrozumieć potrzeby młodzieży. Po drugie, zapewnił najlepszą bazę do stworzenia narzędzia metodologicznego dla osób pracujących z młodzieżą. Przeszkoleni pracownicy młodzieżowi ze znajomością potrzeb młodzieży i metodologii mogli pomóc młodym ludziom w radzeniu sobie ze stresem za pomocą sztuki podczas fazy testowania. Po przetestowaniu tych praktyk, zostały one udoskonalone (zgodnie z opiniami naszych uczestników) i udostępnione w tej broszurze dla pracowników młodzieżowych. Jest ona dostępna online w 6 językach, dzięki czemu może być używana w całej Europie.

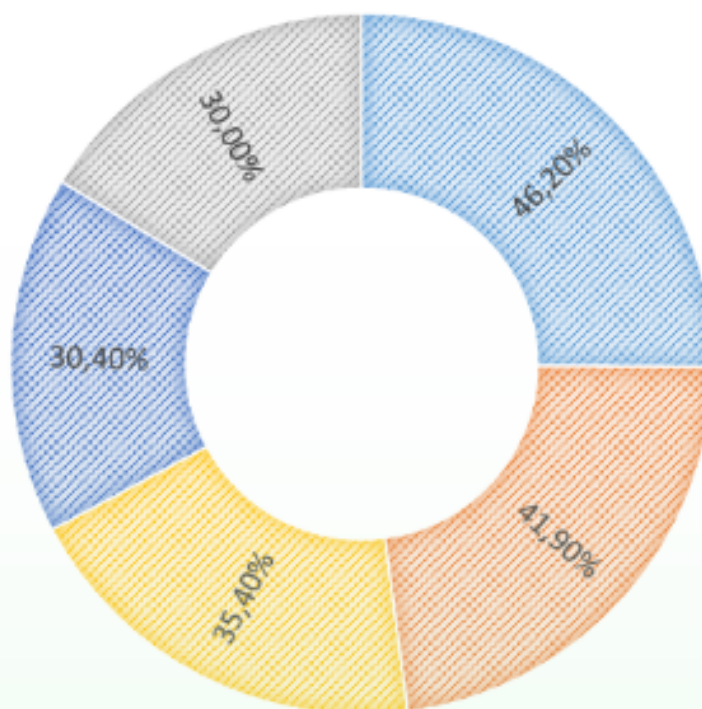
I wreszcie, w oparciu o zebrane informacje, opracowaliśmy aplikację "Mind Yourself". Aplikacja ta jest pomocą w trudnych czasach dla młodzieży z problemami. Zawiera wszystkie najlepsze praktyki, które wynikają ze zrozumienia potrzeb młodzieży w oparciu o kwestionariusz i nasze doświadczenia zdobyte podczas całego projektu.

ZAŁĄCZNIK II: ANALIZA STATYSTYCZNA

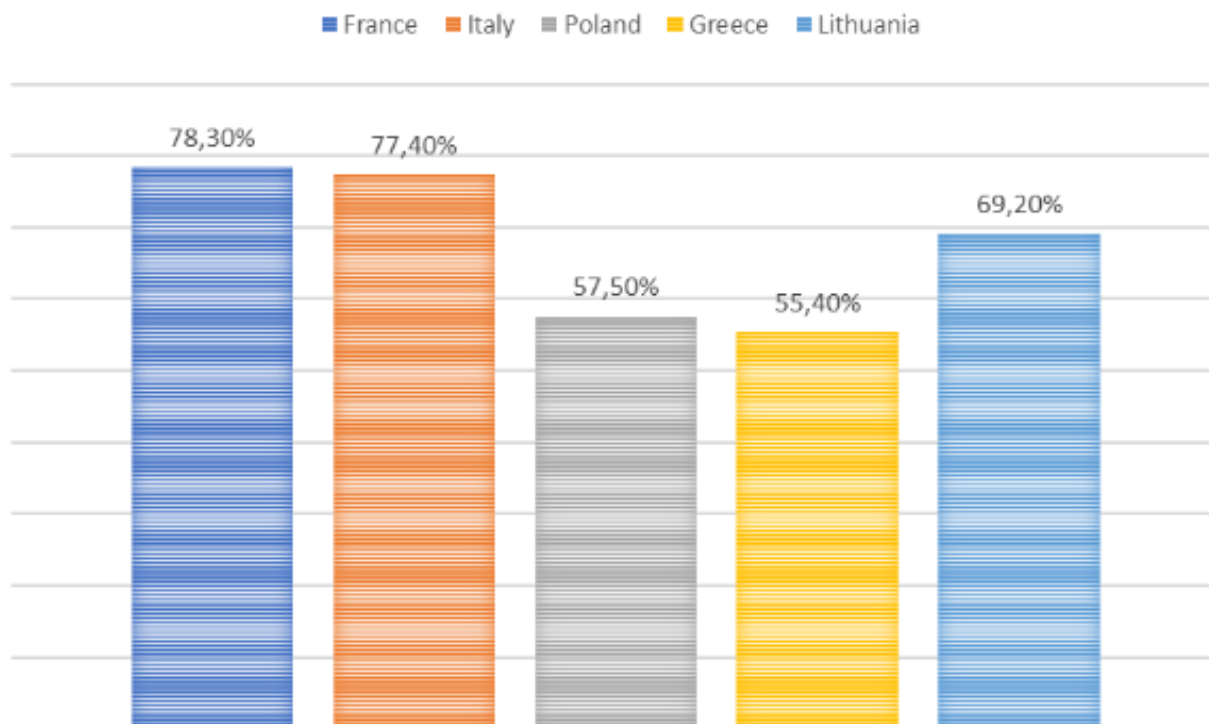
Radzenie sobie ze stresem

Pierwsza część ankiety dotyczyła oceny tego, jak młodzi ludzie radzą sobie ze stresem. Spośród wszystkich respondentów 36,78% zadeklarowało, że wie, jak radzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Wyniki w każdym kraju były podobne:

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania

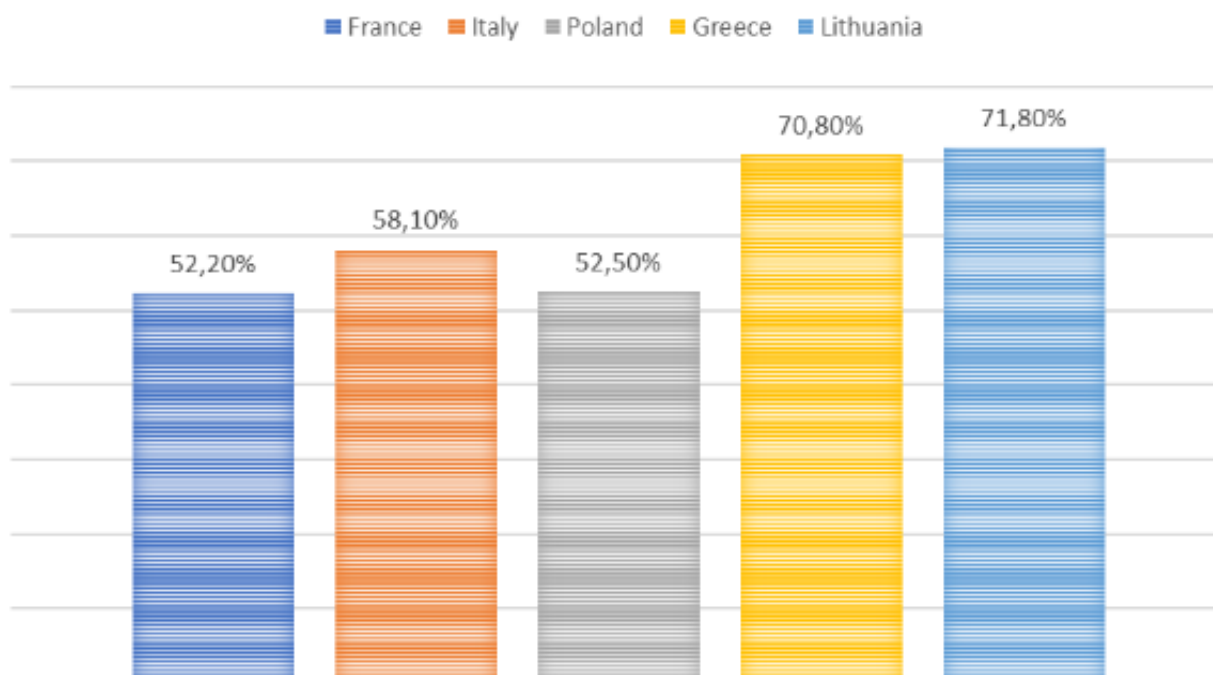


Spośród ankietowanych 67,56% potwierdziło, że stosuje techniki radzenia sobie ze stresem. Wyniki dla poszczególnych krajów przedstawiają się następująco:



Sztuka jako narzędzie radzenia sobie ze stresem

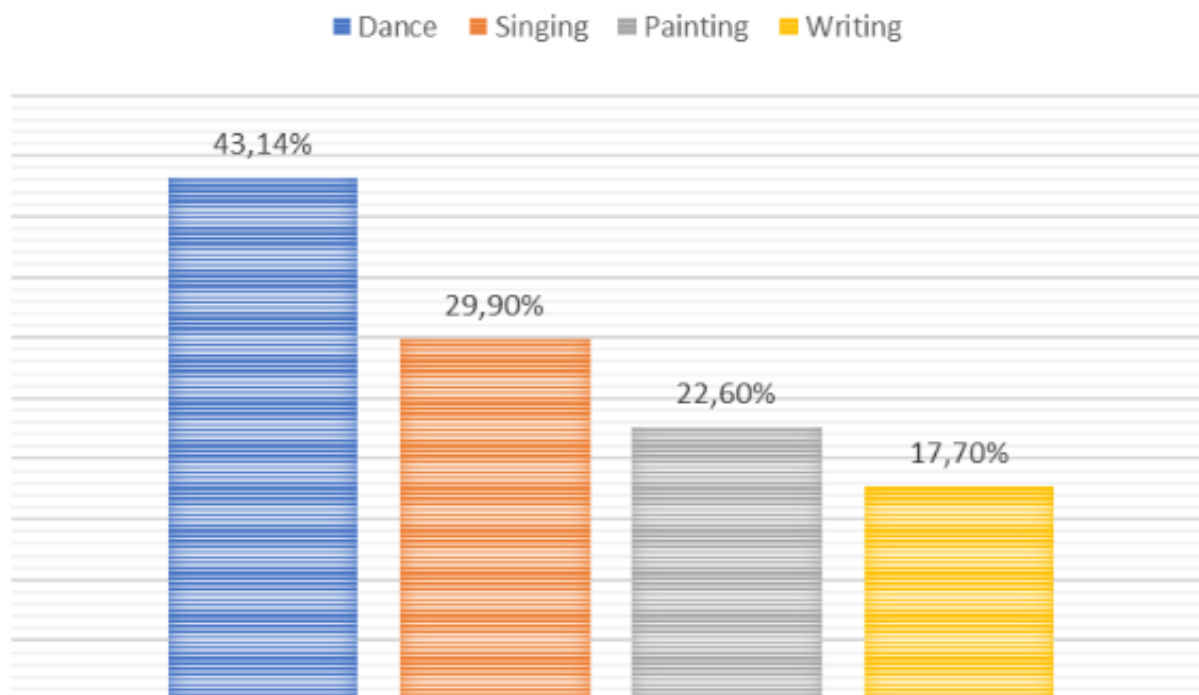
Ponadto uczestnicy zostali zapytani, czy wykorzystywali sztukę jako metodę radzenia sobie ze stresem. Wyniki pokazały, że 61,08% respondentów korzystało ze sztuki w celu radzenia sobie ze stresującymi doświadczeniami. Najczęstsze wykorzystanie sztuki w celu radzenia sobie ze stresem wykazano na Litwie (71,80%) i w Grecji (70,80%), ale we wszystkich krajach ponad połowa respondentów zadeklarowała korzystanie z różnych form sztuki – we Włoszech 58,10%, w Polsce 52,50% i we Francji 52,20% uczestników. Wyniki te zostały przedstawione na poniższym wykresie:



Uczestnicy, którzy zadeklarowali korzystanie ze sztuki, zostali następnie poproszeni o wybranie rodzajów sztuki, które pomogły im radzić sobie ze stresem. Wyniki różniły się znacznie w zależności od kraju:

- We **Francji** najpopularniejszymi formami sztuki były pisanie (25,9%), taniec i muzyka (18,5% dla każdej kategorii).
- Wśród **włoskich** respondentów najczęściej wybierano taniec (42,9%), aktorstwo (23,8%), tworzenie filmów i fotografowanie (19% dla każdej kategorii).
- **Grecka** młodzież najczęściej wybierała taniec (78,7%), śpiew (36,2%) i malarstwo (21,3%).
- Wśród **polskiej** młodzieży najwięcej odpowiedzi dotyczyło malarstwa (59,1%), śpiewu (50%) i tańca (27,3%).
- Na **Litwie** najwyższy odsetek odpowiedzi dotyczył tańca (48,3%), śpiewu (37,9%), malarstwa i pisanie (24,1% dla każdej kategorii).

Ogólnie rzecz biorąc, podsumowanie wyników we wszystkich krajach wykazało, że taniec (43,14%), śpiew (29,90%), malarstwo (22,60%) i pisanie (17,70%) były najczęściej wybieranymi formami sztuki stosowanymi jako metody łagodzenia stresu wśród młodych ludzi. Dane te zostały przedstawione na poniższym wykresie:

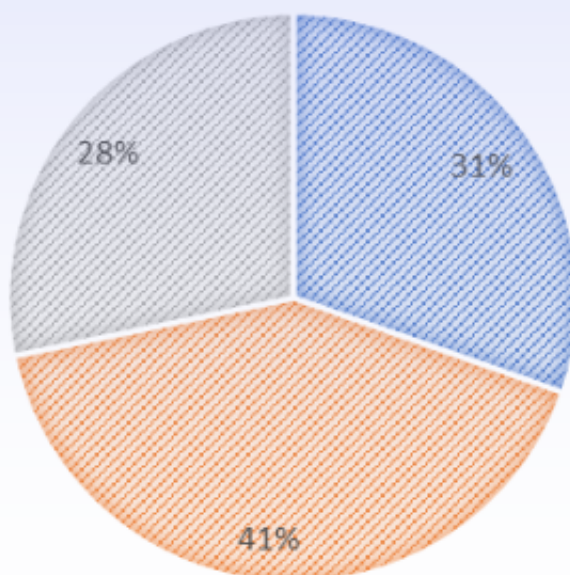


Korzystanie z mediów społecznościowych

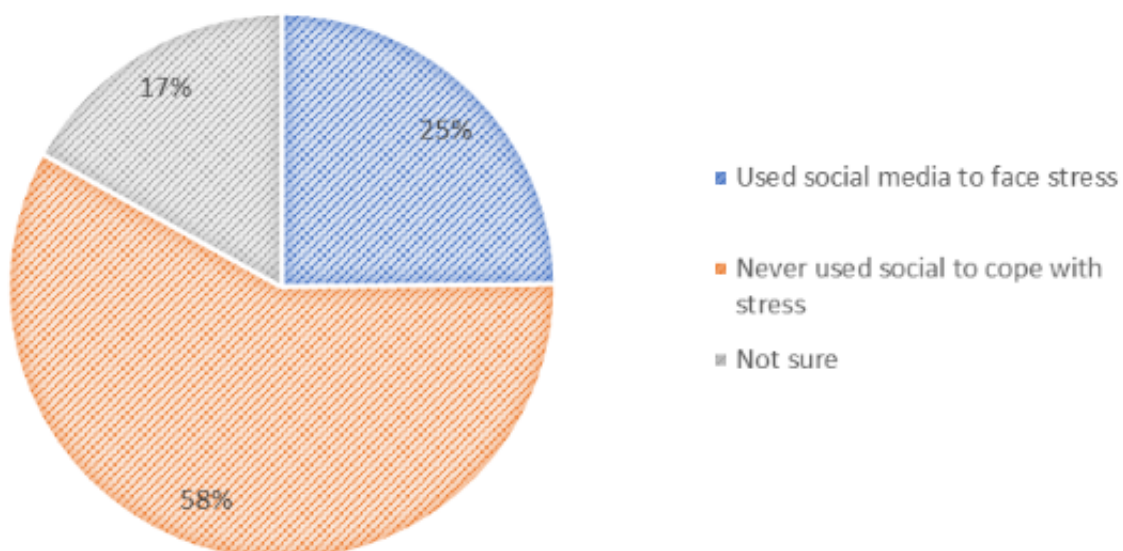
Kolejną częścią badania była diagnoza wykorzystywania mediów społecznościowych wśród młodzieży pod kątem radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.

Po pierwsze, zbadano przekonania dotyczące korzystania z mediów społecznościowych jako sposobu radzenia sobie ze stresem. Tylko 31% spośród wszystkich badanych zgodziło się z tym stwierdzeniem. 41% uczestników było przekonanych, że media społecznościowe nie mają zastosowania w łagodzeniu stresu, podczas gdy 28% uczestników nie wyraziło się jednoznacznie. Dane te zostały zilustrowane na poniższym wykresie:

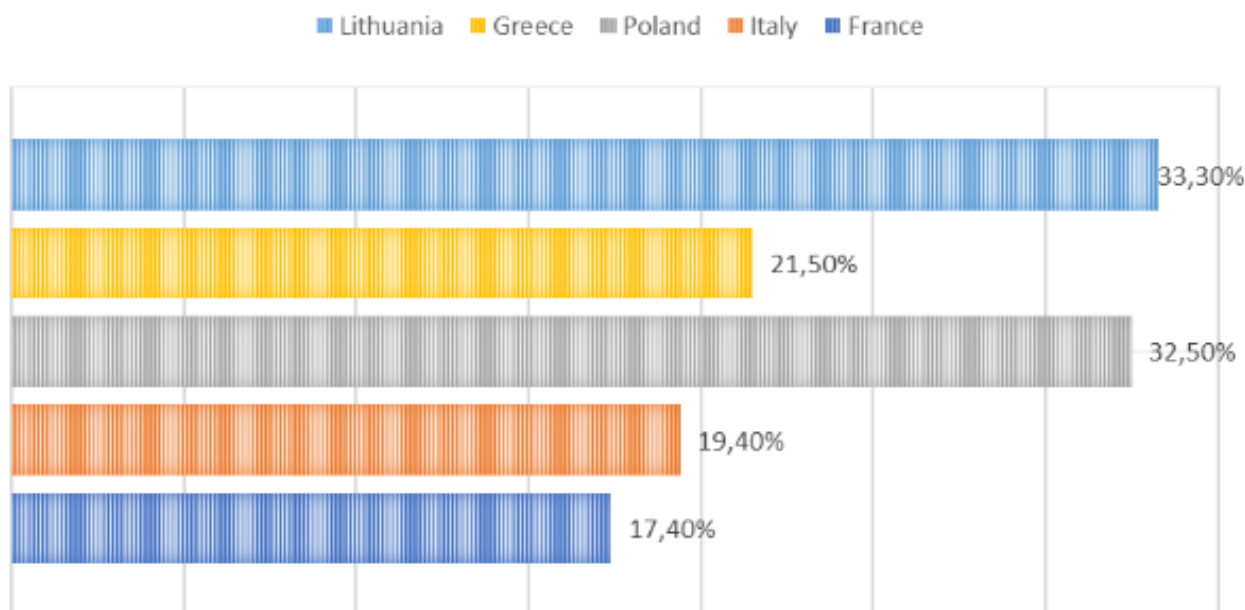
■ Agree ■ Disagree ■ Not sure



Następnie uczestnicy zostali zapytani o swoje doświadczenia z radzeniem sobie ze stresem za pośrednictwem mediów społecznościowych. Wyniki pozostały zbieżne – tylko 25% młodych ludzi korzystało z mediów społecznościowych w celu radzenia sobie ze stresem, podczas gdy 58% uczestników nie miało takich doświadczeń. 17% wszystkich ankietowanych nie było pewnych, czy kiedykolwiek korzystało z mediów społecznościowych w celu radzenia sobie ze stresem.



Opinie młodzieży w krajach partnerskich nie różniły się znacząco pod tym względem. Poniższe wskazania to porównania między krajami dotyczące tego, ilu młodych ludzi korzysta z mediów społecznościowych, aby radzić sobie ze stresem:

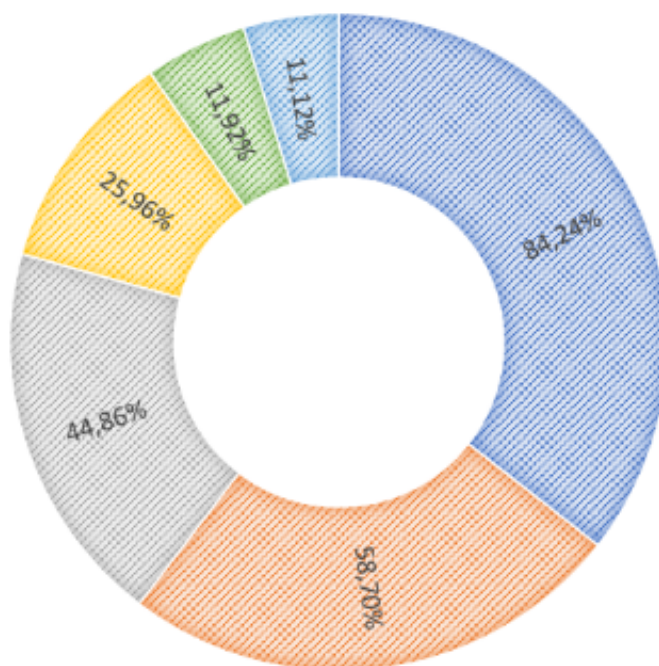


Co więcej, uczestnicy, którzy zadeklarowali, że korzystają z mediów społecznościowych w celu radzenia sobie ze stresem, zostali zapytani, co pomaga im najbardziej. Wyniki były podobne we wszystkich krajach:

- 51,62% młodych ludzi korzystało z mediów społecznościowych obserwując osoby, które pokazują im jak poprawić swoje samopoczucie.
- 44,18% uczestników wskazało, że obserwuje osoby, które uczą ich, jak radzić sobie ze stresem.

Badanie miało również na celu ustalenie, z jakich aplikacji społecznościowych młodzi ludzie korzystają najczęściej. Wyniki przedstawiono poniżej:

Instagram Facebook TikTok Snapchat Twitter Telegram

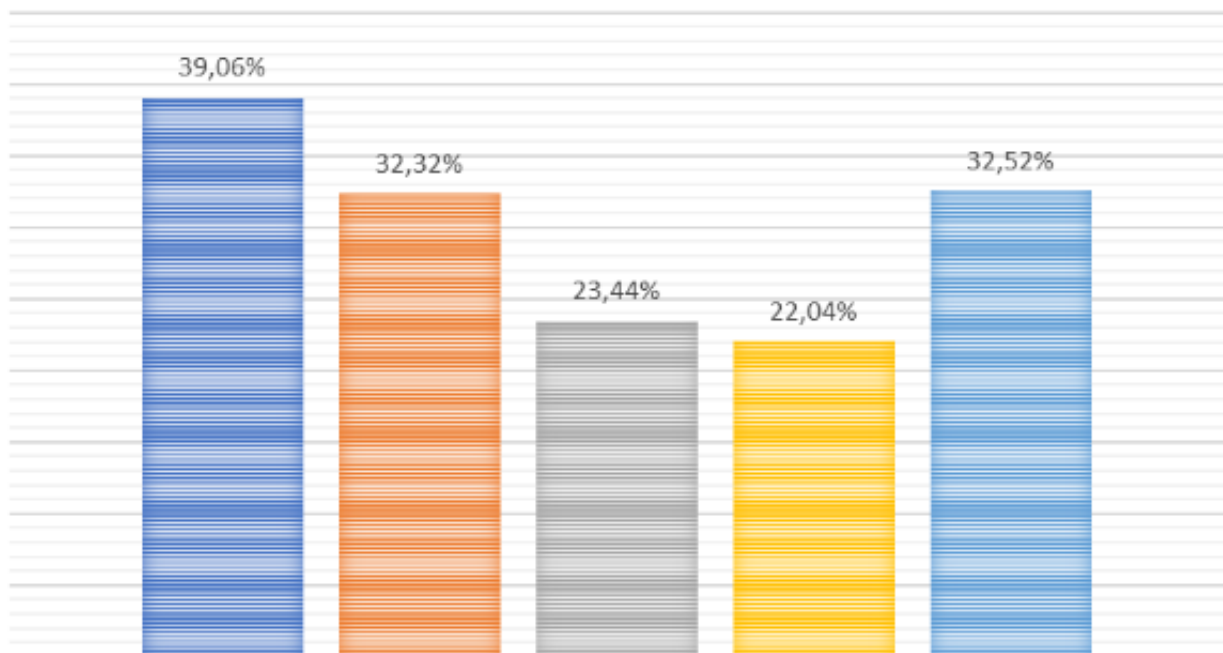


W tym przypadku wyniki między kulturami różniły się. Chociaż Instagram był najpopularniejszym medium społecznościowym we wszystkich krajach, inne wymienione aplikacje są używane w różnym stopniu:

- Wśród **francuskich** nastolatków Snapchat i TikTok okazały się drugimi najpopularniejszymi mediami.
- We **włoskiej** ankiecie Facebook był na drugim miejscu, a Telegram na trzecim.
- W **polskich** ankietach Facebook okazał się prawie tak popularny jak Instagram. Młodzież bardzo często korzysta również z TikToka i Snapchata.
- Wśród **greckiej** młodzieży zarówno Facebook, jak i TikTok były jednymi z najczęściej wybieranych.
- Z kolei młodzież **litewska** wskazywała głównie na Instagram i Facebook jako najczęściej używane aplikacje.

Młodzi ludzie zostali zapytani, czy i jak wyrażają swoje uczucia w mediach społecznościowych. Najczęściej wybieranymi odpowiedziami były: wyrażanie siebie poprzez zdjęcia (39,06% wszystkich uczestników), relacje (32,32%), teksty (23,44%) i memy (22,04%). Co ważne, 32,52% młodych ludzi zadeklarowało, że nie korzysta z mediów społecznościowych do wyrażania jakichkolwiek uczuć.

■ Pictures ■ Stories ■ Texts ■ Memes ■ Not using social media to express feelings



ZAŁĄCZNIK III: ZBIÓR WARSZTATÓW MŁODZIEŻY

W tej sekcji można znaleźć dodatkowe warsztaty online do wykorzystania z młodzieżą. Te warsztaty zostały zainspirowane, stworzone i zaproponowane przez naszych uczestników podczas szkolenia online.

FRANCUSCY UCZESTNICY. WARSZTAT 1



Ćwiczenie integracyjne:

GDZIE JESTEM?

- Od 1 do 3 osób wybiera miasto (to, w którym się znajdują lub miejsce, które jest im bliskie).
- Celem jest wykorzystanie zmysłów do odgadnięcia miejsca poprzez podawanie wskazówek, takich jak kolory, zapachy, dźwięki lub inne informacje specyficzne dla wybranego miasta: jedna wskazówka do każdego zmysłu.

Główne ćwiczenie:

ZANURZ SIĘ I TWÓRZ

- Zanurz się w słuchaniu dźwięków (możesz użyć narzędzi takich jak bank dźwięków: <https://bigsoundbank.com/>. Przykładowe dźwięki: odgłosy miasta, odgłosy podwodne, szum lasu, szum morza;
- Użyj tych dźwięków, aby napisać tekst (słowa kluczowe, wiersz, zdania...);
- Wyślij dźwięk i tekst do swojego partnera, który stworzy taniec z tych elementów;
- Kreatywne rozszerzenie: stworzenie wideo-tańca-wiersza z tych materiałów.

Ewaluacja:

- Kwestionariusz online z możliwością dodawania komentarzy i wyjaśnień.
- Rozmowa w kręgu: wymiana doświadczeń.

WARSZTAT 2

Ćwiczenie integracyjne:

ZDEFINIUJ SIEBIE

- Przedstaw się, podając jeden lub więcej przymiotników, które Cię określają.

Główne ćwiczenie:

PODZIEL SIĘ SWOJĄ HISTORIĄ

- Podstawowa zasada: każda osoba musi użyć co najmniej jednego przymiotnika, który podała, aby określić siebie podczas ćwiczenia integracyjnego.
- Zgodnie z ustaloną kolejnością, każda osoba napisze cztery lub pięć zdań w celu sporządzenia historii:
- Pierwszy uczestnik pisze 4/5 zdań;
- Drugi będzie musiał przeczytać ostatnie słowa napisane przez pierwszego uczestnika, aby napisać kolejne 4/5 zdań;
- Trzeci uczestnik robi to samo i tak dalej, aż wszyscy uczestnicy napiszą swoje zdania;
- Na koniec odbędzie się wspólnie czytanie stworzonej historii, na kilka głosów. Kolejność narratorów jest określona. Pierwszy narrator czyta całe zdanie lub wybrane zdanie, następnie drugi i tak dalej...

Ewaluacja:

Przeczytaj całą historię innym grupom i prowadzącemu, jeśli uczestnicy byli podzieleni na grupy;

Podziel się swoimi odczuciami na temat ćwiczenia pisarskiego (ustnie lub za pomocą innych środków artystycznych).

WŁOSCY UCZESTNICY. WARSZTAT 1



Ćwiczenie integracyjne:

SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA

- Medytacja z przewodnikiem na temat świadomości ciała

Główne ćwiczenie:

ZATAŃCZ SWOJE UCZUCIA

- Kiedy jesteś sam lub z przyjaciółmi i czujesz się zdenerwowany, użyj swojego ciała, aby wyrazić swoje uczucia, włącz muzykę, która najbardziej je reprezentuje i zatańcz.

Ewaluacja:

- Zapisz na kartce papieru lub w pamiętniku 3 emocje, które odczuwasz przed i po ćwiczeniach tanecznych.

WARSZTAT 2

Ćwiczenie integracyjne:

WIEDZMA NAKAZUJE KOLOR

- Jeden z uczestników zostanie wybrany przez moderatora na "wiedźmę". Wiedźma krzyczy głośno "Wiedźma nakazuje kolor", dodając nazwę wybranego koloru, np. "Wiedźma nakazuje kolor... czerwony!". Na to polecenie uczestnicy muszą biec i dotknąć dowolnego przedmiotu we wskazanym kolorze.

Główne ćwiczenie:

MALOWANIE ŚCIAN – WYRAŻ SWOJE UCZUCIA

- Przeanalizuj uczucia, z którymi się zmagasz, które mają silny związek ze środowiskiem społecznym/obywatelskim, w którym żyjesz, i omów je w grupie.
- Podziel się na pary i spróbuj graficznie przedstawić swoje uczucia. Każdy duet przedstawi całej grupie swoje rysunki i wspólnie zagłosują na preferowane.
- Malowanie na ścianie: teraz, jeśli zezwoli na to szkoła, lokalna instytucja lub prywatna ściana, namaluj na ścianie graficzną reprezentację ustaloną w grupie. Uliczne murale zostaną namalowane i podpisane przez autorów, aby podzielić się z lokalną społecznością swoimi uczuciami i przesłaniem.

Ewaluacja:

Opublikuj krótkie filmy na Tik Tok lub Instagramie, aby wyrazić, jak się czułeś podczas warsztatów i otwórz swoje filmy na komentarze.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

DZIĘKUJEMY!

TANIEC TO RADOŚĆ
Z RUCHU I SERCE
ŻYCIA!