

Nominacja do Nagrody Złote Ogniwko dla Profilaktyk Roku 2021 – Karolina Gubała

Uzasadnienie:

W świetle zebranych przez Kapitułę informacji kandydatka spełnia wszystkie podstawowe warunki określone Regulaminem:

- Swoją pracę profilaktyka-praktyka Karolina Gubała realizuje w duchu strategii *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki*.
- Jej Życie osobiste jest zgodne z tym co przekazuje innym (dzieciom, młodzieży, ich rodzicom i wychowawcom) w trakcie spotkań i zajęć.
- Ma znaczący dorobek twórczy i praktyczny, jest autorką i realizatorką programów profilaktycznych.
- Karolina Gubała ukończyła socjologię na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, studiowała psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim, jest certyfikowaną logoterapeutką,
- Jest profesjonalistką, której rozpoznawalność ogólnopolska jest mniejsza niż na to zasługuje.

Główne działania i obszary zaangażowania:

- Pani Karolina Gubała jest współautorką programów:
 - *Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych CUDER* – gra wielkoformatowej, w trakcie której uczestnicy poznają zależność między różnymi sferami funkcjonowania człowieka: Ciało, Umysł, Duch, Emocje, Relacje.
 - *Senior Cuder, czyli gra o sens życia* – gra, która staje się pretekstem do nawiązywania lub pogłębiania relacji z pozostałymi graczami, która w sposób atrakcyjny i nieinwazyjny otwiera przestrzeń do wymiany poglądów na temat spraw ważnych, egzystencjalnych.
 - *Program Profilaktyki Plenerowej „Archezja”* na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego – stwarzający możliwość swoistej podróży w czasie i przestrzeni. Bazując na atrakcjach tego pięknego zakątka Małopolski, wprowadza młodych ludzi w refleksję na temat przyczyn i konsekwencji podejmowanych decyzji, zachęca do podejmowania ambitnych zobowiązań w obszarze profilaktyki i zdrowego stylu życia. Kilkugodzinna podróż przez Dolinę Prądnika, symbolizuje drogę przez Średniowiecze, czasy biblijne do prehistorii. Wspólna wyprawa jest drogą ku dorosłości i drogą życia człowieka.
 - *Program Profilaktyczno-Wychowawczy „Język dobra, język zła”*.
 - *Rozpoznaj Autorytet*, w trakcie którego dzieci uczą się jak rozpoznać, ocenić kto jest prawdziwym autorytetem, jakie autorytet ma właściwości, i w jaki sposób kształtować w sobie pozytywne cechy.
 - *Pułapki w Internecie* – wersja autorskiego programu online. Program pokazuje trzy typy pułapek jakie młodzież może napotkać na swojej drodze w Internecie. Opowiada o tym, jak te pułapki rozpoznać i jak się przed nimi uchronić. Na co zwracać szczególną uwagę podczas korzystania z zasobów Internetu.
- Współtworzyła kampanie społeczne:
 - *Bądźmy poszukiwaczami autorytetu*
 - *Bądźmy poszukiwaczami miłości w rodzinie*
- Pani Karolina Gubała Pracuje w Placówce Wsparcia Dziennego „Miejsce Rodzinne w Zielonkach”, jako wychowawca. Zarówno dla podopiecznych, jak i dla współpracowników jest autorytetem.
- Innowacyjnym podejściem pani Karoliny Gubały jest połączenie pracy i pasji profilaktyka z pracą i pasją przewodnika – zarówno przewodnika po Krakowie, jak i po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Oprowadzanie grup młodzieżowych i jednocześnie zapraszanie ich do refleksji na temat tego co ważne – to podejście jest charakterystyczne dla Karoliny Gubały: wykorzystuje przestrzeń, w której się znajduje do atrakcyjnego przekazywania uczestnikom treści profilaktycznych.

Sposób podejścia do profilaktyki i współpracy z innymi profilaktykami:

Pani Karolina Gubała zna i stosuje strategię *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki*. Najczęściej w swojej pracy odwołuje się do pierwszej, czwartej i siódmej dźwigni.

- ✓ „Kieruj uwagę na to, co dobre” jest zdaniem często wypowiedzianym przez panią Karolinę do wychowanków, staje się jej swoistą dewizą. Zastosowanie pierwszej dźwigni znalazło miejsce także w trakcie zajęć programu *Archezja* i w zadaniach opracowanych do gry terenowej w Ojcowskim Parku Narodowym.
- ✓ Do dźwigni czwartej, *Buduj na wartościach i marzeniach młodzieży*, odwołuje się w zajęciach *Język dobra, język zła*, opierając się na wynikach badań na temat marzeń i pragnień młodzieży, które koordynowała w roku 2019 podczas kampanii "Bądźmy poszukiwaczami Autorytetu". W swojej pracy profilaktycznej Karolina Gubała często wykorzystuje tę dźwignię do zmiany przekonań normatywnych młodzieży. Korzysta z niej również w pracy wychowawczej oraz socjoterapeutycznej na świetlicy.
- ✓ Dźwignia siódma - **Angażuj we współpracę ludzi z pasją i zamiłowaniem do młodzieży** - szczególnie widoczna podczas praktyk studenckich, które prowadzi ze studentkami Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie oraz krakowskiej Akademii Ignatianum. Po każdym praktykach, Karolina Gubałą angażuje do pracy profilaktycznej kilkoro "zarażonych" pasją do profilaktyki studentów, dając im szansę stałej współpracy z Fundacją Wspierającą Wychowanie „Archezja”, w której jest członkiem zarządu.

Pani Karolina Gubała sama żyje profilaktyką, a tą pasją zaraża inne osoby. Potrafi zainspirować doświadczonych profilaktyków, praktykantów, ale także pracowników nauki, którzy włączają do swoich badań zagadnienia przez nią dostrzeżone. Sama aktywnie włącza się w badania naukowe dotyczące profilaktyki. M.in. koordynowała realizację badań nt. wpływu poziomu lęku wśród młodzieży na kontakt z używkami. Wyniki tych badań były prezentowane na licznych konferencjach dla profilaktyków-praktyków, dla samorządowców odpowiedzialnych za profilaktykę w społecznościach lokalnych, ale także konferencjach naukowych. Pełniła także rolę koordynatorki ogólnopolskich badań w ramach kampanii *Bądźmy poszukiwaczami Autorytetu* realizowanych w szkołach podstawowych na terenie całej Polski. W oparciu o wyniki tych badań dotyczące marzeń i pragnień młodzieży powstał program *Język dobra, język zła*.

Pani Karolina Gubała ma znaczący pozytywny wpływ na działanie całych zespołów, z którymi współpracuje, zarówno w placówce, jak i w fundacji.

Jedna z bliskich współpracowniczek Karoliny Gubały napisała o niej:

„Dzięki nieustannej dążności do samorozwoju, a także dzięki wykorzystaniu swoich pasji i zainteresowań w pracy profilaktyka, jest osobą wspierającą innych członków zespołu do rozwoju i do stawania się nie tylko lepszymi profilaktykami, ale i lepszymi ludźmi”.

A oto przykłady, co inni współpracownicy napisali o niej:

„Karolina daje z siebie zawsze 100%. Ciągłe się rozwija i szuka nowych rozwiązań w swojej pracy. Jej wychowankowie zawsze mogą na nią liczyć, a ona myśli i przeżywa każdą ich trudną sytuację. Karolina w każdym szuka tego co dobre i piękne.

Jest osobą, która nie tylko kocha to co robi, ale także odnajduje w swoich działaniach spełnienie i prawdziwy sens życia”.

„W każdej trudnej sytuacji pomoże znaleźć wyjście. Zawsze spokojna, uśmiechnięta – panuje nad swoimi emocjami. Pomaga wychowankom w rozwoju i wyborze wartości, jest przewodnikiem w dokonywaniu wyborów etycznych. Umiejętnie ukierunkowuje dzieci i młodzież w konstruowaniu własnego spojrzenia na świat”.

„W każdym dziecku dostrzega to co pozytywne i wspiera je w rozwoju swoich zainteresowań i talentów. Pomaga dzieciom dostrzec rzeczy – których same nie dostrzegają. Zauważa każde, nawet najmniejsze osiągnięcie wychowanka, przez co wzmacnia poczucie jego wartości i jednocześnie daje mobilizację do dalszego działania”.

„Karolina to nie tylko świetny profilaktyk, dobry wychowawca i dobra koleżanka. Karolina, to przede

wszystkim niezwykle człowiek”.

„Dzięki nieustannej dążności do samorozwoju, a także dzięki wykorzystaniu swoich pasji i zainteresowań w pracy profilaktyka, jest osobą wspierającą innych członków zespołu do rozwoju i do stawania się nie tylko lepszymi profilaktykami, ale i lepszymi ludźmi”.

Wybrane działania kandydatki w roku 2021 i ich znaczenie:

- **W 2021 roku w działaniach pani Karoliny Gubały szczególnie rzuca się w oczy zaangażowanie w logoprofilaktykę – zastosowanie koncepcji logoterapii Viktora Emila Frankla do pracy profilaktycznej:**
 - Zainspirowana myślą Viktora Frankla, jako liderka zespołu opracowała i wdrożyła program nazwany "CUDER- żyj z sensem". W praktyce zrealizowała wraz z zespołem dwie wersje zajęć opartych o logoteorię, wersję realizowaną w szkole i wersję on-line.
 - Podejmowała działania, które były m.in. odpowiedzią na dostrzeżoną przez nią potrzebę zajęcia się problemem lawinowego wzrostu zamachów samobójczych i myśli depresyjnych już nie tylko u młodzieży, ale i dzieci.
 - Uczestniczyła w pracach zespołu analizującego znaczenie pustki życiowej, jako możliwej przyczyny wielu problemów i zachowań ryzykownych, a szczególnie myśli depresyjnych i samobójczych. Brała udział w przygotowaniu planu badawczego badań mających zweryfikować hipotezę, że pustka życiowa młodych ludzi może być przyczyną depresji i myśli samobójczych.
 - Przetłumaczyła film pod tytułem " Viktor i Ja" autorstwa Alexandra Vesely, wnuka wielkiego Frankla.
 - Brała czynny udział w przygotowaniu wizyty Pana Vesely w Krakowie i wspaniale wywiązała się z roli tłumaczki.
 - Rozwijała ideę praktycznego zastosowania logoteorii Viktora Frankla do profilaktyki i wykorzystania niektórych technik terapeutycznych stosowanych w logo-terapii, jako inspiracji w pracy profilaktycznej. Opracowała na tej podstawie ćwiczenia i scenariusze zajęć, które zastosowała w praktyce.

Podsumowanie:

Pani Karolina Gubała od wczesnej dorosłości z zaangażowaniem realizuje swoją życiową pasję: pracę profilaktyczną z dziećmi i młodzieżą.

Potrafi w sposób twórczy i atrakcyjny dla odbiorców planować i realizować działania profilaktyczne: zarówno incydentalne, które są odpowiedzią na bieżącą potrzebę, jak i systematycznie realizowane programy profilaktyczne, które są precyzyjnie opisane i poddane ewaluacji.

Jest prawdziwym autorytetem dla swoich podopiecznych, jak i dla współpracowników – motywuje ich do samorozwoju.

W czasie światowej pandemii coronavirusa kontynuowała pracę na rzecz profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Rozwijała dotychczas realizowane programy i dostosowywała je do potrzeb działań online.

Z dużym zaangażowaniem włączyła się w rozwijanie koncepcji profilaktyki pustki egzystencjalnej, w oparciu o logoteorię Frankla, poszukując i zdobywając sojuszników to tej twórczej pracy.