

Hanna Sotek – pedagog  
(MOS w Białej)

## **Auto-Warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży z samopoznania i samorealizacji, komunikacji oraz planowania - opinia**

Poniższe refleksje oparte są na podstawie obserwacji przeprowadzonych podczas realizacji zajęć warsztatowych w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii w Białej dla dwóch grup dziewcząt w wieku pierwszej i drugiej klasy szkoły ponadpodstawowej.

Młodzież przebywająca w Ośrodku jest w szczególnym momencie rozwojowym. To właśnie teraz szukają odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące egzystencji, uczą się rozwiązywać kryzysy ale również planują dalsze życie zawodowe. Zaproponowana forma Auto-Warsztatów zdaje się być doskonałą odpowiedzią na dylematy uczestników.

Tematyka zajęć została tak dobrana, że pozwala na zastanowienie się i rozpoczęcie procesu decyzyjnego w celu wprowadzenia zmiany w zakresie własnego funkcjonowania społecznego, emocjonalnego a przede wszystkim wykorzystanie dotychczasowego doświadczenia życiowego w dalszym rozwoju.

Bardzo ważną częścią spotkania było uświadomienie młodym ludziom, że większość wydarzeń, które mogą mieć wpływ na życie i na poprawę funkcjonowania w otaczającym świecie zależy od nich samych. Ma to istotne znaczenie w budowaniu poczucia własnej wartości. Znacząco wpływa na wzmacnianie własnej sprawczości, decyzyjności i autonomii. Wartościowym wymiarem w przeprowadzonych warsztatach było poddanie dyskusji faktu, iż ważnym jest, oprócz realizacji własnych potrzeb, stosowanie takich rozwiązań w życiu, aby nie ranić innych i nie powodować szkód emocjonalnych, fizycznych czy materialnych. Zwrócił moją uwagę wątek dotyczący realizacji planów, celów i marzeń. Oprócz ogólnie znanych prawd, że cele należy realizować, posiadać plany i marzyć, myślą przewodnią tej części było uzmysłowienie młodzieży, że w ten sposób osiągają satysfakcję z własnego działania, dążą do samorealizacji i samodoskonalenia.

Zastosowane metody i techniki pozwoliły na poznanie przez młodych ludzi świata dorosłych. Przykłady obrazujące omawiane treści zostały dobrane adekwatnie do tematu a przede wszystkim do wieku uczestników. Drama dała możliwość zintegrowania się dziewczętom, „aktorkom” wczuć w rolę, a pozostałym obserwować reakcje w konkretnych sytuacjach życiowych. Wykorzystanie rysunku było dobrym pomysłem aby poznać możliwości

uczestniczek w zakresie budowania wyobrażeń na zadany temat. Można również za pomocą interpretacji próbować diagnozować stan emocjonalny. Karta pracy pod nazwą „okno Johari” to świetne narzędzie, które pozwoliło na zwrócenie uwagi dziewczętom, że samopoznanie ma kluczowe znaczenie w procesie samorozwoju i samorealizacji poprzez wgląd w siebie oraz interakcję ze światem i innymi. Możliwość skonfrontowania tego co ja wiem o sobie z tym, co wiedzą o mnie inni, a także poznanie mechanizmów, które warunkują stan wiedzy „o nas” w czterech obszarach wyznaczonych kategoriami: „co ja wiem o sobie”, „co inni mogą wiedzieć o mnie”, „czego ja o sobie nie wiem” i „czego nie wiedzą o mnie inni”, a także świadomość skąd i w jaki sposób pozyskują taką wiedzę, uświadamia nam proces „stawania się”, „autokreacji” poprzez konkretne działanie i otwartą komunikację ze światem zewnętrznym. Bardzo ważnym w tym względzie jest przekaz ćwiczenia, że to, jak nas odbierają inni a zwłaszcza to czego nie wiemy o sobie a wiedzą inni, nie musi stanowić (i tak naprawdę nie stanowi) o naszej tożsamości a tym bardziej wartości. Większe znaczenie dla poczucia wartości ma to, jak my siebie odbieramy, co w sobie akceptujemy a czego nie akceptujemy i co z tym faktem robimy. Dyskusje grupowe oprócz rozwijania tematu, poznania opinii uczestników i możliwości wyrażenia własnej opinii oswajają z grupą i prowadzącymi zajęcia trenerami, pomagają w nabyciu pewności, że warto rozmawiać z dorosłymi (a także między sobą) o ważnych, życiowych sprawach, a przede wszystkim uczą szacunku dla sądów wyrażanych przez innych w omawianym temacie. Zajęcia dały tym samym możliwość ugruntowania umiejętności komunikacyjnych, a ćwiczenie asertywności przy wykorzystaniu społecznie akceptowanych sposobów argumentowania wzmocniły poczucie własnej wartości i pewności siebie, a także przekonanie o korzyściach płynących z pozytywnych zachowań nie tylko w kontekście budowania pozytywnych relacji czy przestrzegania zasad życia społecznego w grupie, ale zwłaszcza w kontekście osiągnięcia ważnych życiowych celów, wewnętrznej integracji i czerpania satysfakcji z własnych dokonań, dążeń i działań.

Wszystkie korzyści wspomniane przeze mnie powyżej były możliwe przy zastosowaniu metody warsztatowej. Młodzież zwłaszcza w tym wieku potrzebuje przestrzeni do rozmowy na temat przyszłości, własnych problemów i kompleksów. Jednak to, co zasługuje na szczególną uwagę, to fakt, iż taka forma pozwala się uczyć od siebie nawzajem. Poznawać własne historie, dzielić się doświadczeniem, omawiać zastosowane rozwiązania i modelować alternatywne wyjścia.

Podsumowując, uważam, że warsztaty przeprowadzone przez trenerów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej p. Jakuba Plachę oraz p. Agnieszkę Przybyszewską są adekwatną

do potrzeb rozwojowych, kulturowych, a przede wszystkim emocjonalnych i poznawczych, formą dla osób w wieku szkoły ponadpodstawowej. Poruszają ważne kwestie mające wpływ na dalsze plany młodych ludzi. Wyposażają uczestników w umiejętności niezbędne do samodzielnego funkcjonowania w dorosłym życiu (planowanie i realizacja celów, samodoskonalenie i samorealizacja). Pozwalają również zatrzymać się i zastanowić nad samym sobą. I co istotne (zwłaszcza dla młodych osób przebywających w Młodzieżowych Ośrodkach Socjoterapii i Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych) zwracają uwagę, że czas podejmować decyzje i zakańczać kryzysy rozwojowe, ustalić listę priorytetów i planować ścieżkę rozwoju osobistego i zawodowego.

Warsztaty zrealizowano we współpracy z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej w ramach realizacji zadania polegającego na budowie modelowego systemu zapobiegania przyczynom przestępczości.



---

Zadanie sfinansowano ze środków budżetu państwa.

Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości  
[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl)