



Dofinansowane przez
Unię Europejską

STOP EPIDEMII SAMOTNOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY

**Scenariusze
warsztatów**



Epidemii samotności
wśród młodzieży

Projekt "STOP epidemii samotności" to inicjatywa mająca na celu zwrócenie uwagi na problem narastającego poczucia samotności wśród młodzieży oraz opracowanie skutecznych rozwiązań, które pomogą zminimalizować ten problem i zapobiec jego rozprzestrzenianiu.

Obserwujemy narastający problem poczucia samotności wśród młodzieży, zwłaszcza w kontekście zwiększonego izolowania się spowodowanego pandemią COVID-19. To zjawisko ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne młodych ludzi, dlatego uważamy, że jest to problem, który należy rozwiązać.

Działania prewencyjne mają ogromne znaczenie, ponieważ pomagają unikać długoterminowych negatywnych skutków problemów społecznych, takich jak samotność. Pragniemy pomóc młodym ludziom w budowaniu trwałych relacji, poprawianiu jakości swojego życia społecznego i emocjonalnego oraz wzmocnieniu ich zdolności radzenia sobie z trudnościami.

Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii razem z grupą młodych osób aktywnie zaangażowanych w projekt, podjęła się stworzenia kompleksowego programu działań, którego celem jest nie tylko zrozumienie głęboko zakorzenionych przyczyn samotności, ale także dostarczenie narzędzi i wsparcia umożliwiającego młodzieży pokonanie tego problemu.

Projekt "Stop epidemii samotności" o numerze 2023-3-PL01-KA154-YOU-000175832, jest finansowany z środków Unii Europejskiej.

WPROWADZENIE



**samotność
wśród młodzieży
i metody reagowania**

Samotność wskazuje na potrzebę towarzystwa i przynależności, a jeśli nic z nią nie zrobimy, może bardzo osłabić poczucie wartości osoby, która jej doświadcza. Może sprawić, że zaczniemy kwestionować naszą wartość w oczach innych i wątpić w to, gdzie naprawdę przynależymy w życiu.

Spędzamy coraz więcej czasu, korzystając z urządzeń cyfrowych, co nie jest dobre nie tylko dla naszych oczu, ale także dla naszego samopoczucia psychicznego. **Kontakty online nie wystarczą, o czym świadczą wyniki badania** (Primack, Shensa, Sidani, Miller, 2017), które pokazały, że osoby poświęcające najwięcej czasu na media społecznościowe, w największym stopniu odczuwają i doświadczają izolacji społecznej. Samotności nie można pokonać, łącząc się z ekranem, zamiast ze światem wokół nas.

Samotność to brak więzi, nie brak ludzi wokół nas. Z tego względu można czuć się samotnym w tłumie. Czasami w tłumie można czuć się jeszcze bardziej samotnym niż będąc samemu, jeśli brakuje w nim osób bliskich i czujemy, że nie jesteśmy w stanie nawiązać więzi z ludźmi wokół nas. Ludzie doświadczają samotności także wtedy, gdy czują, że osoby z ich grupy wsparcia nie są w stanie dać im wsparcia, którego potrzebują.

Warto podkreślić, że samotność to złożone uczucie, które może mieć różne konsekwencje dla różnych osób. **Ważne jest, aby rozumieć, że samotność nie jest czymś, co należy ukrywać czy tłumić, ale raczej czymś, nad czym warto pracować i szukać wsparcia.** Dla uczniów, którzy odczuwają samotność, ważne jest, aby otoczyć się ludźmi, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z tym uczuciem oraz aby szukać pomocy od dorosłych, nauczycieli lub specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Pogłębianie świadomości na temat samotności wśród młodzieży jest kluczowe, aby móc zaoferować wsparcie i rozwiązania dla tego problemu.

Skutki samotności wśród młodzieży mogą być znaczne i mieć wpływ na różne aspekty życia, dlatego ważna jest świadomość tego problemu oraz udzielanie wsparcia i pomocy młodym osobom doświadczającym osamotnienia.

Zdrowie psychiczne

Samotność może prowadzić do depresji, lęku, stresu czy niskiego poczucia własnej wartości. Uczucie odosobnienia i izolacji może prowadzić do chronicznego smutku i apatii. Osoby samotne mogą być bardziej podatne na epizody depresji, które wpływają na ich codzienne funkcjonowanie.

Samoocena

Brak relacji i wsparcia społecznego może wpływać na poczucie własnej wartości i samoocenę. Osoby samotne często mogą czuć się nieakceptowane lub odrzucone, mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi, co może prowadzić do izolacji emocjonalnej.

Umiejętności społeczne

Brak interakcji społecznych może wpłynąć na umiejętności komunikacyjne i społeczne młodzieży, co może być przeszkodą w przyszłych relacjach.

Nauka

Samotność może mieć negatywny wpływ na wydajność w nauce. Młodzież może mieć trudności z koncentracją, motywacją i osiąganiem sukcesów szkolnych. Obniżona samoocena może wpłynąć u uczniów na spadek wyników w nauce i braku zaufania do własnych umiejętności.

Zdrowie fizyczne

Samotność może prowadzić do problemów zdrowotnych fizycznych, takich jak zmniejszona odporność, problemy z sercem, nadciśnienie czy problemy ze snem.

Stres i izolacja

Uczucie samotności często wiąże się ze stresem i izolacją, co może prowadzić do obniżonego samopoczucia i wywoływać negatywne myśli. Samotność może być źródłem lęku, smutku czy poczucia beznadziejności, co z kolei może wpłynąć na ogólny stan emocjonalny.

Ryzykowne zachowania

Samotność może prowadzić do problemów z zachowaniem, takich jak nadużywanie substancji, agresja lub odizolowanie się od innych. Osoby doświadczające długotrwałej i intensywnej samotności mogą być bardziej narażone na myśli samobójcze i próby samobójcze.

Niestety, statystyki alarmująco wskazują na problem samobójstw wśród młodzieży, co staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych. Dane z 2021 roku Głównego Urzędu Statystycznego potwierdzają, że samobójstwa stanowiły drugą najczęstszą przyczynę zgonów w grupie wiekowej 15-19 lat. Niepokojący jest fakt, że blisko co piąty przypadek śmierci w tej grupie wiekowej wynikał z samobójstwa. Dodatkowo stwierdzono, że chłopcy trzy razy częściej podejmowali próby samobójcze, które kończyły się tragicznie, co otwiera drogę do dyskusji czym jest to spowodowane. Warto podkreślić, że samobójstwo jest skrajnym wyrazem problemów emocjonalnych i psychicznych, które dotyczą młodzież.

Uporczywy smutek i poczucie osamotnienia stanowią dodatkowe wyzwania, z którymi mierzy się współczesna młodzież. Smutek, jako naturalna emocja, może rozwinąć się, doprowadzając do depresji, która jest stanem koniecznym do podjęcia leczenia. Dane pokazują, że w 2022 roku aż 8783 młode osoby zgłaszały uczucie uporczywego smutku, przygnębienia i braku sił. Wzrost liczby dzieci i nastolatków, którzy odczuwają samotność, to kolejny niepokojący trend.

W 2022 roku odsetek dzieci i młodzieży dzwoniących na telefon zaufania 116 111 i zgłaszających uczucie samotności wzrósł o ponad 70 procent. Niezwykle przygnębiający jest fakt, że niektórzy młodzi ludzie czując się samotni i nie mają nikogo, z kim mogliby podzielić się swoimi myślami i problemami. Problem samobójstw, depresji i samotności wśród młodzieży wymaga pilnej uwagi i wsparcia. Konieczne jest podjęcie działań na rzecz poprawy zdrowia psychicznego naszej młodzieży, zapewnienia im wsparcia emocjonalnego i psychologicznego oraz promowania świadomości na ten temat w społeczeństwie.

Dane przedstawione przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę są niezwykle niepokojące i sygnalizują pilną potrzebę skoncentrowania się na zdrowiu psychicznym naszej młodzieży. Zauważalny wzrost wskaźników dotyczących zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży od 2016 roku jest alarmujący i wymaga natychmiastowych działań społecznych. Najbardziej niepokojące jest to, że zaburzenia depresyjne wzrosły o ponad 85 procent, a poczucie samotności o ponad 70 procent (w porównaniu z roku 2022 a latami poprzednimi). Uczucie uporczywego smutku również znacząco się zwiększyło, co jest istotnym wskaźnikiem problemów emocjonalnych, z którymi mierzy się nasza młodzież. W 2022 roku codziennie 23 młode osoby dzwoniły na numer alarmowy 116 111, informując o pojawieniu długotrwałego obniżonego nastroju. To pokazuje, że coraz więcej dzieci i młodzieży boryka się z problemami psychicznymi i szuka wsparcia.



Badania wyraźnie pokazują, że wspieranie młodych ludzi w budowaniu zdrowych relacji społecznych i otwartego środowiska jest kluczowe dla przeciwdziałania samotności. Rozbudowane programy wsparcia, edukacja na temat zdrowych relacji oraz zwiększenie dostępu do pomocy psychologicznej mogą stanowić podstawę dla zmniejszenia samotności i tworzenia bardziej wspierającego środowiska dla młodzieży.

Wspierające relacje społeczne

Wsparcie rówieśnicze: tworzenie bezpiecznych, wspierających relacji z rówieśnikami może zmniejszyć uczucie izolacji. Rozmowy z rodzicami: otwarta komunikacja z rodzicami może być kluczowa dla zmniejszenia poczucia samotności.

Edukacja i świadomość

Edukacja zdrowych relacji: programy edukacyjne na temat komunikacji i zdrowych relacji społecznych mogą być pomocne. Podnoszenie świadomości: kampanie podnoszące świadomość na temat samotności mogą zmniejszać tabu wokół tego problemu.

Wsparcie psychologiczne i terapia

Wsparcie psychologiczne: terapia, grupy wsparcia i poradnictwo mogą być skuteczną pomocą dla młodzieży doświadczającej samotności.

SPIIS TREŚCI

Warsztat 1 - "Zrozumieć samotność - nauka rozpoznawania niebezpiecznego wpływu społecznego"

Warsztat koncentruje się na zrozumieniu czym jest samotność oraz wpływ społeczny. Uczestnicy dowiedzą się, jaki związek ma wpływ społeczny na poczucie samotności i zdrowie psychiczne oraz jakie są różnice między samotnością emocjonalną a społeczną. Nauczą się identyfikować potencjalne zagrożenia poprzez poznanie przyczyn występowania oraz jak skutecznie radzić sobie z samotnością i wpływem społecznym.

Warsztat 2 - "Budowanie zdrowych relacji - nauka tworzenia trwałych więzi społecznych"

Warsztat koncentruje na sposobach budowania zdrowych relacji społecznych jako sposobu przeciwdziałania samotności. Uczestnicy dowiedzą się jakie trudności i bariery mają wpływ na tworzenie więzi opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu.

Warsztat 3 - "Samopomoc i samorozwój - nauka technik wpływ mediów społecznościowych"

Warsztat koncentruje się na korzystaniu z mediów społecznościowych w sposób odpowiedzialny i zdrowy. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozwijać swoje zainteresowania, pasje, umiejętności, aby poczuć się bardziej spełnionymi i skoncentrowanymi na rozwoju osobistym, jak nawiązywać i utrzymywać zdrowe i pozytywne relacje online, jak budować zaufanie oraz wspierać innych użytkowników mediów społecznościowych.

Warsztat 4 - "Partycypacja społeczna w przeciwdziałaniu samotności - nauka tworzenia społeczności wolnej od samotności"

Warsztat koncentruje się na pokazaniu roli partycypacji społecznej w przeciwdziałaniu samotności. Uczestnicy dowiedzą się, jak zaangażowanie w działalność społeczną może pomóc w redukcji samotności i izolacji społecznej. Poznają narzędzia i techniki partycypacji społecznej.

Warsztat 5 - "Wspólne odpowiedzi na samotność - razem do lepszego zrozumienia i działania"

Warsztat koncentruje się na dyskusji na temat sposobów wspólnego rozwiązywania problemów samotności. Uczestnicy zostaną zachęcani do współpracy, dyskusji i podejmowania wspólnych decyzji dotyczących strategii zwalczania samotności w swoich społecznościach. Warsztaty pomogą uczestnikom rozwijać umiejętność zrozumienia potrzeb społecznych w ich otoczeniu i reagowania na nie.

Warsztat 6 - "Wspólna droga ku przeciwdziałaniu samotności" - edukacja jako klucz do przeciwdziałania samotności"

Warsztat koncentruje się na budowaniu świadomości społecznej i edukacji jako narzędziach przeciwdziałania samotności. Uczestnicy dowiedzą się, jak edukacja może pomóc w zmniejszeniu stygmatyzacji związanej z samotnością i promować empatię oraz zrozumienie.

ZROZUMIEĆ SAMOTNOŚĆ - NAUKA ROZPOZNAWANIA NIEBEZPIECZNEGO WPŁYWU SPOŁECZNEGO



Warsztat 1

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Nici naszych relacji

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: kłębek sznurka

Wszyscy uczestnicy wstają. Prowadzący każdej osobie, ale nie po kolei, podaje sznurek tworząc pajęczynę. Uczestnicy mają za zadanie trzymać sznurek oburącz, ale nie szarpać. Prowadzący informuje, że przejdzie wokół kręgu i dotknie jakąś osobę. Ta osoba ma pociągnąć za sznurek, następnie, ten kto poczuje szarpnięcie również ma pociągnąć dwiema rękoma. Prowadzący pilnuje, aby każdy poczuł pociągnięcie i mógł je odwzajemnić. Jeśli znajdą się uczestnicy, którzy nie doświadczyli tego prowadzący podchodzi i dotyka ich. Ćwiczenie kończy się, gdy pajęczyna powiązań rusza się.

Następnie prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli i zaprasza do dyskusji zadając następujące pytania: Co nam to ćwiczenie pokazało? Jaki jest wniosek z tego ćwiczenia? Co mogły symbolizować te nici? Następnie podsumowuje ćwiczenie: Nici symbolizują nasze działania, które mogą mieć wpływ i często mają na uczucia i zachowanie innych osób. Żyjemy grupach społecznych, oddziałując na siebie. Nasze zachowanie ma wpływ na innych, na relacje z nimi i na nas samych.

3 Definicja wpływu społecznego

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 1, karteczki, długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom karteczki i prosi, aby w parach wspólnie ustalili definicję wpływu społecznego, zapisali ją na karteczce, następnie połączyli się w czwórki i ósemki i pracowali dalej nad definicją wymieniając się swoimi pomysłami. Na koniec prowadzący prosi, aby wspólnie zdecydowali i wybrali definicję spośród zaproponowanych. Następuje dyskusja nad rozumieniem pojęcia wpływu społecznego, którą prowadzący podsumowuje i uzupełnia w razie potrzeby.

4 Wyobraź sobie

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: załącznik 2, kartki, długopisy

Prowadzący czyta tekst i prosi uczestników o zastanowienie się jaki rodzaj wpływu społecznego opisuje ta sytuacja i wspólnie z uczestnikami omawia podane odpowiedzi. Następnie dzieli uczestników na kilka grup i prosi, aby na podstawie tekstu przygotowali schemat ukazujący działanie wpływu społecznego. Schematy prezentowane są na forum i krótko omawiane. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie i uzupełnia w razie potrzeby odpowiedzi uczestników.

5 Mini wykład - rodzaje wpływu

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 3

Prowadzący omawia różne rodzaje wpływu społecznego.

6 Moje przykłady

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i prosi, aby zapisali po 3 przykłady naśladownictwa, konformizmu i posłuszeństwa, z którymi zdarzyło się im spotkać. Następnie przykłady zostają zapisane na tablicy i prowadzący omawia ćwiczenie zadając pytania: Co nam to ćwiczenie pokazało? Jaki jest wniosek z tego ćwiczenia?

7 Dlaczego ulegamy wpływom?

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 4, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi o zastanowienie się i dyskusję na temat przyczyn ulegania wpływom społecznym. Wymienione przez uczestników przyczyny wybrana osoba zapisuje na tablicy. Na koniec prowadzący podsumowuje dyskusję i uzupełnia odpowiedzi w razie potrzeby.

8 Scenki z manipulacji

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 5

Prowadzący dzieli uczestników na kilka grup. Każda z nich losuje kartkę, na której jest zapisana jedna z technik manipulacji. Zadaniem grupy jest jej przedstawienie w formie scenki, a pozostałe grupy mają odgadnąć, o jaką technikę chodzi. Scenki powinny być odzwierciedleniem rzeczywistych sytuacji, z którymi uczestnicy zetknęli się w swoim życiu

9 Znaczenie wpływu

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 6, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się i dyskusję na temat pozytywnych i negatywnych skutków wpływu społecznym. Wymienione przez uczestników skutki wybrana osoba zapisuje na tablicy. Prowadzący podsumowuje dyskusję uzupełniając odpowiedzi w razie potrzeby, uczestnicy odpowiadają na pytanie na temat znaczenia wpływu społecznego w życiu człowieka.

10 Wprowadzenie do samotności

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: brak

Prowadzący prosi uczestników o dyskusję, jak rozumieją stwierdzenie że “Samotność to brak więzi, nie brak ludzi wokół nas”, czy się z nim zgadzają czy nie. Następnie informuje, że w tej części warsztatów będziemy wspólnie wyjaśniać pojęcie samotności, różne jej rodzaje i aspekty.

11 Skojarzenia o samotności

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 7, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący pisze na tablicy słowo SAMOTNOŚĆ i prosi uczestników o podanie jak największej ilości skojarzeń związanych ze słowem samotność. Podane odpowiedzi są zapisywane. Następnie prosi chętną osobę, aby na podstawie podanych skojarzeń spróbowała stworzyć definicję samotności. Na zakończenie prowadzący pyta się uczestników, czy kiedykolwiek odczuwali samotność lub widzieli innych, którzy ją odczuwali i prosi o krótkie opowieści lub refleksje na ten temat.

12 Mini - wykład o samotności

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: załącznik 8

Prowadzący w krótkim mini-wykładzie wyjaśnia czym jest samotność, jakie są jej rodzaje i przyczyny.

13 Wady i zalety samotności

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 9, karteczki, długopisy, flipchart/tablica, mazaki

Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad wadami i zaletami bycia samotnym. Następnie prosi uczestników, aby na karteczkach napisali po 1 wadzie i po 1 zalecie i następnie w parach powiedzieli co zapisali i czy się z tym zgadzają czy nie. Prowadzący prosi uczestników o podanie odpowiedzi, które zapisuje na tablicy i podsumowuje dyskusję na temat wad i zalet samotności, w razie potrzeby uzupełnia odpowiedzi uczestników.

14 Nasze strategie

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 10, kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący dzieli uczestników na kilka grup, które będą pracować nad strategiami radzenia sobie z samotnością w szkole i poza nią. Każda grupa spisuje swoje pomysły na kartkach. Następnie odpowiedzi są zapisywane na tablicy i omówione na forum. Prowadzący podsumowuje dyskusję na temat radzenia sobie z samotnością i w razie potrzeby uzupełnia odpowiedzi uczestników. Prowadzący prosi uczestników o krótką refleksję na temat jednej strategii radzenia sobie z samotnością, którą już stosują lub zamierzają wypróbować w swoim życiu.

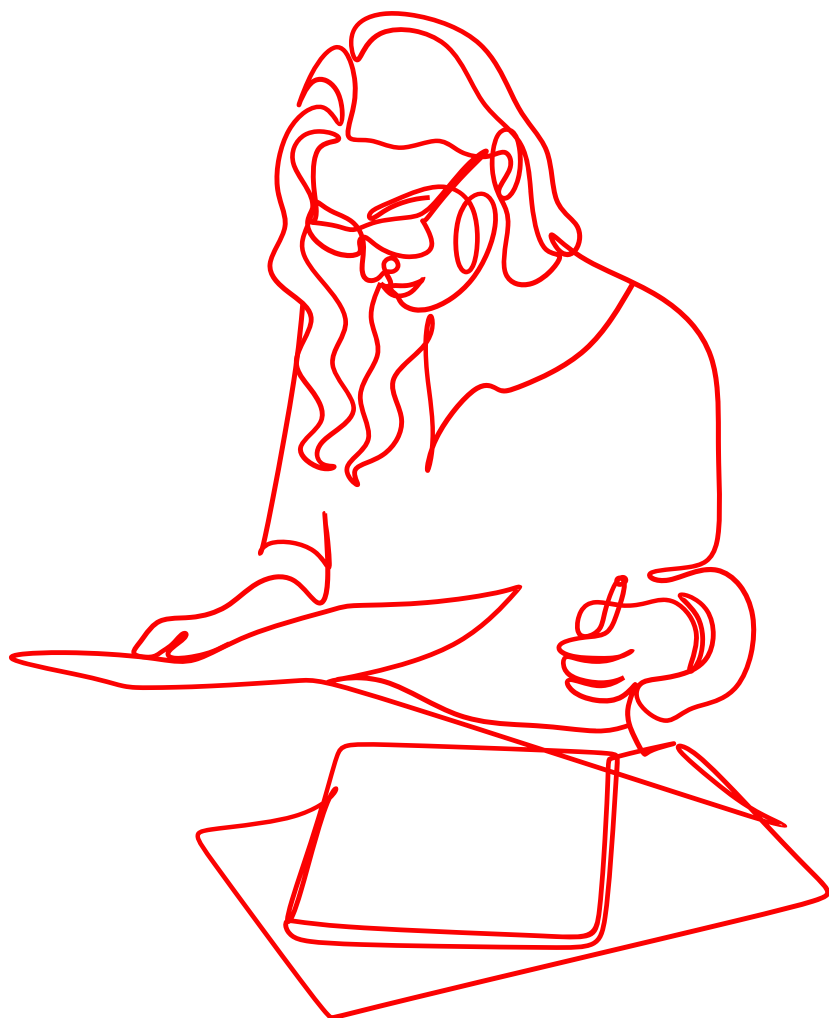
15 Zakończenie

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: brak

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie: Co Ci się najbardziej podobało na dzisiejszych warsztatach? Co zabierzesz dla siebie? Z czym wychodzisz? Jaki masz plan? Po zakończeniu wypowiedzi uczestników prowadzący dziękuje za udział w warsztatach,

MATERIAŁY DLA TRENERA



Załącznik 1 - Definicja wpływu społecznego

Wpływ społeczny jest procesem, w wyniku którego człowiek zmienia się, swoje uczucia, zachowania czy zdanie na konkretny temat, na skutek oddziaływania innych osób, ich zachowania czy też opinii. Proces ten odbywać się może nieświadomie, ale osoba zmieniająca się lub chcąc doprowadzić do zmiany u kogoś może to też robić świadomie. Ta wzajemna interakcja, której podmiotami są zarówno jednostki, jak i całe grupy czy organizacje społeczne, jest elementem życia społecznego. Dzięki wpływowi społecznemu ludzie są w stanie ustalać wspólne cele, dążyć do nich i je osiągać.

Załącznik 2 - Wyobraź sobie

Jest sobotni wieczór. Siedzisz w domu w złym nastroju, bo znów pokłóciłeś się z rodzicami o ostatnie oceny. Nie masz nastroju widzieć się z kimkolwiek. Nagle dostajesz wiadomość sms od najlepszego przyjaciela. Namawia cię na wyjście na kręgle. Nie masz ochoty, ale on nalega. Każe ci się przygotować, bo za kwadrans przyjedzie po ciebie ze znajomymi. Nadal nie chcesz, ale ubierasz się i wychodzisz. Jedziecie do kręgielni, gdzie humor ci się poprawia i jeszcze wygrywasz kolejne dwa mecze. Do domu wracasz w dobrym nastroju.

Załącznik 3 - Rodzaje wpływu

Psychologowie mówią o trzech podstawowych przejawach wpływu społecznego. Należą do nich posłuszeństwo, naśladownictwo i konformizm.

Posłuszeństwo jest podporządkowaniem się rozkazom lub też bezpośrednim instrukcjom. Najczęściej ludzie podporządkowują się autorytetom: jako dzieci rodzicom i dziadkom, jako uczniowie nauczycielom, jako pracownicy swoim szefom. Przez całe życie podporządkowują się lekarzom, policjantom, przedstawicielom innych służb mundurowych. Uległość wobec nich zapewnia utrzymanie porządku społecznego oraz sprawność działania różnych instytucji. Zdarza się jednak, że posłuszeństwo jest całkowicie bezkrytyczne i może wywołać odwrotne do zamierzonych skutki.

Naśladownictwo jest kopiowaniem zachowań innych osób. Może to być wzorowanie się świadome, wówczas mówimy o modelowaniu, lub nieświadome – wtedy mamy do czynienia z imitacją. Podobnie jak posłuszeństwo, może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Dziecko, które uczy się ubierać, naśladuje zachowania dorosłych i dzięki temu wie, w jaki sposób dbać o swoje ciało i zdrowie. Młody człowiek, który po otrzymaniu prawa jazdy naśladuje zachowania piratów drogowych, może przyczynić się do wypadku drogowego.

Konformizm jest podporządkowaniem się naciskom innych, przyjęciem stanowiska większości, nawet jeśli jest sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem. Przykładem konformizmu jest zachowanie jednostki na koncercie rockowym lub w trakcie manifestacji. Wówczas osoba zachowuje się tak samo jak ludzie stojący obok, nawet jeśli budzi to w niej wewnętrzny opór – przez to zachowanie tłumu jest bardziej jednorodne.

Załącznik 4 - Dlaczego ulegamy wpływom

Według Roberta Cialdiniego uleganie wpływom społecznym wynika z wielu mechanizmów. Większość z nich można przydzielić do jednej z kilku grup: zaangażowania w działanie, lubienia, pragnienia słuszności, niedostępności dóbr, reguły wzajemności oraz autorytetu.

Pierwszy mechanizm, czyli **zaangażowanie**, związany jest ze swobodą wyboru. To warunek konieczny, aby osoba czuła się odpowiedzialna za daną aktywność i wykonywała ją z zacięciem, a nie była zmuszona do jej wykonywania. Drugi z mechanizmów, **lubienie**, związany jest z sympatią, czyli społecznym powinowactwem. Istnieje wówczas, kiedy dwie osoby rozumieją swoje uczucia, mają podobne poglądy, wiek lub wygląd. Wówczas przekonanie jednostki o słuszności danego stanowiska bądź postępowania nie jest trudne. Następny mechanizm związany jest ze **społecznym dowodem słuszności**. Informacja o tym, co w danej sytuacji zrobili inni, wpływa na zachowanie jednostki. Sprawia, że postępuje ona jak pozostali członkowie grupy. Czwarty mechanizm dotyczy **niedoboru, niedostępności dóbr**. Jeżeli coś jest nieosiągalne, to budzi w człowieku pragnienie posiadania. Pożądanie to nakłania jednostkę do działania, do zdobywania przedmiotu pożądania, nawet jeśli jest on zbędny. Kolejny mechanizm, **reguła wzajemności**, jest jedną z najsilniejszych praktyk wykorzystywanych w kontaktach społecznych. Wiąże się z faktem, że wyświadczenie przysługi obliguje obdarowanego do odwzajemnienia się. Obdarowany nie potrafi odmówić rewanżu w ten sam lub inny sposób. Ostatnim mechanizmem jest **wykorzystanie autorytetu**. Człowiek ulega wpływowi tytułów lub ubioru. Na ulicy szybciej posłucha policjanta w mundurze niż cywila. Chętniej przyjmie też poglądy głoszone przez profesora w danej dziedzinie niż amatora.

W psychologii zidentyfikowano też **czynniki sprzyjające wpływowi grupy na jednostkę**. Zalicza się do nich: siłę przekonywania, bliskość w przestrzeni społecznej oraz wielkość grupy. Im są silniejsze, tym łatwiej jednostka ulega wpływowi.

Człowiek ulega naciskowi grupy z powodu wpływu normatywnego lub informacyjnego. Pierwszy z nich, **wpływ normatywny**, to uleganie jednostki przekonaniom, normom wyznawanym przez grupę, do której należy. Drugi wpływ, **informacyjny**, polega na dążeniu osoby do tego, aby mieć rację. Zachowanie innych jest wówczas źródłem informacji i na tej podstawie osoba wybiera, w którym kierunku podąży.

Załącznik 5 - Scenki z manipulacji

Zła i gorsza propozycja

Manipulator przedstawia właściwą propozycję jako złą, a następnie składa jeszcze gorszą, często niemożliwą do zaakceptowania przez jednostkę. Wówczas osoba manipulowana jest bardziej skłonna do zaakceptowania pierwszej, nawet niekorzystnej dla niej.

.....

Nagroda w raju

Manipulator obiecuje jednostce nagrodę w bliżej nieokreślonej przyszłości w zamian za wykonanie przysługi teraz.

.....

Stopa w drzwiach

Prośenie najpierw o małą przysługę, a kiedy osoba na nią przystanie, manipulator prosi o to, co tak naprawdę chce uzyskać.

.....

Niska piłka

Ta manipulacja ma dwie formy:

- 1) manipulator używa wabika, którym zachęca osobę do działania; kiedy jednostka się zaangażuje, manipulator wycofuje przynętę, ale jednostka kontynuuje podjętą działalność;
 - 2) manipulator skłania osobę do działania i dopiero kiedy ona się zgodzi, podaje koszt, jaki będzie musiała ponieść; większość osób mimo kosztu nie wycofuje się i nadal się angażuje.
-

Drzwiami w twarz

Manipulator prosi najpierw o dużą przysługę, której w rzeczywistości nie potrzebuje, a kiedy osoba odmówi, wówczas o mniejszą, która jest tą właściwą.

.....

Wplątanie w dialog

Manipulator najpierw zaczyna niezobowiązującą rozmowę, a dopiero potem prosi o przysługę. Wówczas osoba manipulowana o wiele chętniej spełnia prośbę.

.....

Cytaty

Manipulator przytacza słowa innych, najczęściej znanych osób, aby pozbyć się barier między sobą a osobą manipulowaną. Wówczas osoba manipulowana nie podejrzewa prób oszukiwania jej i spełnia prośby manipulatora.

.....

Autorytety

Manipulacja najczęściej wykorzystywana w reklamach: znana osoba reklamuje dany towar, a klient kupuje, ponieważ lubi reklamującego.

.....

Manipulowanie czasem

Przedłużanie lub skracanie spotkania bądź spóźnianie się na nie, aby zdekoncentrować drugą stronę.

.....

Naśladowanie języka ciała

Manipulator naśladuje ruchy, sposób siedzenia lub sposób mówienia drugiej osoby, aby spełniła jego prośbę.

.....

Załącznik 6 - Znaczenie wpływu społecznego

Wpływ społeczny jest istotą życia społecznego. Wzajemne oddziaływanie grupy czy organizacji na jednostkę i odwrotnie skłania ludzi do pożądanego postępowania, ustalania celów i realizacji działań, których nie podjęliby się samodzielnie.

Wpływ społeczny jest niezwykle skutecznym narzędziem wpływającym na zmianę zachowania lub postaw, a nawet wartości człowieka. Jest naturalnym mechanizmem pozwalającym na kształtowanie zachowań zgodnych z obowiązującymi normami w danej grupie społecznej.

Co szczególnie ciekawe, nie musi być to wcale duża grupa – natomiast aby wpływ ten był skuteczny, grupa ta musi być z różnych względów ważna dla jednostki. W toku naszego życia stajemy się częścią wielu różnych społeczności, większych i mniejszych. Może być to szkoła i środowisko rówieśnicze, praca i środowisko zawodowe, rodzina, znajomi, krąg osób skupiających ludzi o podobnych zainteresowaniach, zwolennicy konkretnej partii politycznej czy organizacji itp. – społeczności i środowisk jest bardzo wiele. W każdej z nich zazwyczaj panują określone reguły i normy. Aby stać się ich pełnoprawnym członkiem często wbrew własnym przekonaniom decydujemy się na pozorną lub trwałą zmianę naszych poglądów czy wartości i postaw oraz zachowań. Boimy się wykluczenia i odrzucenia, za wszelką cenę chcemy uniknąć dziwnych spojrzeń, półuśmiechów, porozumiewawczych gestów między innymi osobami, które świadczą o tym, że nie jesteśmy akceptowani. Nikt z nas nie chce czuć się obco i samotnie – nawet, jeśli jesteśmy introwertykami i wolimy przebywać w niewielkim gronie, świadomość przynależności do grupy daje nam poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Nawet w warunkach pandemicznych i kontaktów zdalnych potrzeba akceptacji i bycia częścią określonych środowisk okazała się być nie mniej istotna – po prostu przeszła ona w nieco inną formę.

Ludzie ulegają wpływowi społecznemu, aby osiągnąć jeden z trzech podstawowych celów wpływu społecznego.

Jednym z nich jest dokonanie właściwego wyboru, co wiąże się z tzw. **motywem kompetencji**. Motyw ten opisywał Robert W. White (1959) i według niego wszyscy ludzie mają wspólny motyw kompetencji, czyli pragnienie panowania nad otoczeniem tak, aby uzyskać pożądane nagrody i zasoby. Uważał on, że aby uzyskać sukces nie wystarczy przypadek. W tym celu człowiek musi dokonać właściwego wyboru, który polega na wybraniu z ogromnej liczby dostępnych opcji, tą która z największym prawdopodobieństwem umożliwi nam zdobycie zasobów i osiągnięcie celów, do których dążymy. Przy dokonywaniu tego wyboru człowiek może zaufać dwóm regułom psychologicznym: autorytetowi i społecznemu potwierdzeniu słuszności

Drugą zasadą pomagającą ludziom dokonać właściwego wyboru jest **społeczne potwierdzenie słuszności** - interpersonalny sposób identyfikacji i potwierdzenia właściwego wyboru, oparty na analizie i obserwacji postępowania innych ludzi (Festinger, 1954) Jest to tzw. zasada „podążania za tłumem i robienia to co inni”. Ta zasada postępowania wiąże się z szczególnym rodzajem zaburzenia społecznego - masową histerią. Ludzie mają tendencję do zachowywania się jak większość osób. W przypadku masowych złudzeń społeczne potwierdzenie słuszności przyczynia się do działań całkowicie nieracjonalnych i może sprowadzić nas na manowce.

Wpływ społeczny sam w sobie nie jest niczym złym, jednak jak wszystko niesie za sobą określone zagrożenia. To od naszej umiejętności logicznego myślenia i asertywnej postawy zależy, kim staniemy się poddając się jego oddziaływaniu i jaką rolę w danym środowisku będziemy pełnić.

Załącznik 7 - Samotność - skojarzenia, definicja

Przykładowe skojarzenia: brak towarzystwa, lęk, smutek, obawa, brak zrozumienia, utrata przyjaciela, utrata bliskiej osoby, itd.

Samotność to uczucie odosobnienia i izolacji, które towarzyszy braku towarzystwa lub braku wsparcia emocjonalnego. Samotność to nie tylko fizyczne odosobnienie, ale również emocjonalne poczucie, że jesteśmy pozostawieni sami ze swoimi myślami i uczuciami.

Załącznik 8 - Mini-wykład

Wg Janusza Gajdy mamy do czynienia z kilkoma **ujęciami samotności**:

- a) samotność fizyczna - życie w pojedynkę, zamierzona lub niezamierzona izolacja jednostki od społeczeństwa.
- b) samotność psychiczna - brak więzi psychicznych, bliższego kontaktu z drugim człowiekiem (samotność we dwoje).
- c) samotność moralna - to stan głębokiego kryzysu wartości, utrata poczucia sensu życia.

Przykłady przyczyn samotności:

Zmiany życiowe: Przeprowadzka do nowej szkoły, rozwód rodziców, utrata bliskiej osoby – te zmiany mogą wpłynąć na poczucie samotności.

Trudności w nawiązywaniu relacji: Niektórzy mogą mieć trudności w nawiązywaniu nowych znajomości lub utrzymywaniu relacji z rówieśnikami.

Wykluczenie ze społeczeństwa: Czasem uczniowie mogą odczuwać samotność, gdy czują się wykluczeni ze swojej grupy rówieśniczej lub społeczności.

Brak wsparcia emocjonalnego: Jeśli uczniowie nie mają osób, z którymi mogliby podzielić się swoimi uczuciami i problemami, mogą odczuwać samotność.

Załącznik 9 - Wady i zalety samotności

ZALETY:

- więcej wolnego czasu
- komfort pełnej swobody w podejmowaniu decyzji
- większe możliwości wielorakich kontaktów kulturalnych
- większa motywacja do uczestnictwa w kulturze
- domowe uczestnictwo w kulturze (czytelnictwo, radio, muzyka, telewizja, świętowanie, ulubione zajęcia, hobby)
- radość z samotności jako rezultat świadomego wyboru i świadomego i aktywnego życia.

WADY:

- rozterki emocjonalne
- chroniczny smutek i apatia
- zgorzkniałość
- brak wsparcia
- nuda
- lęki, obawy przed odrzuceniem

Załącznik 10 - Nasze strategie

Strategie radzenia sobie z samotnością w szkole:

- Inicjowanie rozmów i nawiązywanie nowych znajomości.
- Angażowanie się w zajęcia pozalekcyjne lub kluby.
- Szukanie wsparcia u nauczycieli lub doradców szkolnych.
- Rozważanie pomocy grupy rówieśniczej, pomaganie sobie nawzajem, organizowanie aktywności społecznych i wsparcia emocjonalnego.
- Uczestnictwo w szkolnych wydarzeniach społecznych.

Strategie radzenia sobie z samotnością poza szkołą:

- Angażowanie się w zainteresowania i hobby.
- Uczestniczenie w społecznościach online (portale społecznościowe, fora dyskusyjne czy grupy tematyczne) lub organizacjach pozaszkolnych.
- Rozmawianie z rodzicami lub opiekunami o swoich uczuciach.
- Praca nad rozwojem umiejętności społecznych.
- Terapia lub konsultacje psychologiczne.

BUDOWANIE ZDROWYCH RELACJI - NAUKA TWORZENIA TRWAŁYCH WIĘZI SPOŁECZNYCH



Warsztat 2

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Podobieństwa i różnice

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: 2 kłębki sznurka

Uczestnicy siedzą w kręgu, jedna z osób dostaje dwa różnego koloru kłębki sznurka i podaje innemu uczestnikowi jeden kłębek (trzymając końcówkę sznurka) i mówi: „Jestem podobny do ciebie, bo...”. Następnie podaje kolejnemu uczestnikowi drugi kłębek (trzymając końcówkę sznurka) i mówi: „Różnię się od ciebie, bo...”. Uczestnicy podają sobie kłębki i mówią w czym są do siebie podobni, a czym się różnią. W efekcie powstaje dwukolorowa sieć połączeń. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, mówiąc, że podobieństwa i różnice łączą nas oraz pyta się uczestników: „Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia? Co się dzieje z osobą, która słyszy coś miłego na swój temat? O jakich różnicach jest mówić łatwo, a o jakich trudno?”

3 Przedmiot vs człowiek

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 1, dowolny przedmiot, flip chart/tablica, mazaki

Prowadzący kładzie na stole/biurku dowolny przedmiot i informuje uczestników, że będą dyskutować o tym, czym się różni człowiek od przedmiotu. Dzieli uczestników na 4 grupy i prosi, aby pierwsza i druga stworzyły listę cech przedmiotu, a trzecia i czwarta grupa stworzyły listę cech człowieka. Następnie uczestnicy odczytują swoje pomysły, które zostają spisane na tablicy. W podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, na to, że człowiek ma uczucia i emocje, swoje prawa, godność. Od tego, jak podchodzimy, jak traktujemy drugiego człowieka zależy, czy zbudujemy z nim dobre, pozytywne relacje.

4 Przepytaj siebie

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 2, długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi o ich wypełnienie oraz wyjaśnia, że ważne jest, aby nie zastanawiać się nad odpowiedziami zbyt długo, tylko wypisywać pierwsze słowa, skojarzenia, które się pojawiają po przeczytaniu pytania. Następnie prowadzący zaprasza, by uczestnicy podzielili się swoimi spostrzeżeniami, zadając przy tym pytania: Jakie są wasze pierwsze wrażenia po dokończeniu wszystkich zdań? Co zwróciło szczególną uwagę? Co was zaskoczyło? Co w tym zadaniu było trudne? Co było łatwe? Czego dowiedziałem/am się o sobie na podstawie dokończonych zdań i jak wykorzystam to w swoim życiu.

5 Dobre i zdrowe relacje

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 3

Prowadzący prosi uczestników, aby się zastanowili i podali najważniejsze według nich cechy i umiejętności, które świadczą o dobrych i zdrowych relacjach. W ramach podsumowania prowadzący uzupełnia dyskusję i wyjaśnia czym są dobre relacje i czy zależą od Nas.

6 Zaczynij od siebie

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 4, długopisy

Prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się co można zrobić, aby budować dobre i zdrowe relacje. Następnie rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi o zapisanie na kartce odpowiedzi na pytania. Chętne osoby prowadzący zaprasza, aby podzieliły się swoimi spostrzeżeniami, zadając przy tym pytania: Co was zaskoczyło? Co w tym zadaniu było trudne? Co było łatwe?

7 Przekonania

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: brak

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgów pytając uczestników czym są przekonania. Po upływie 10 minut kończy dyskusję podając definicję.

Przekonania – subiektywne myśli, które stanowią definicję rzeczywistości; zawierają zazwyczaj uogólnienia, zniekształcenia oraz usunięcia szerszego kontekstu bądź tła.

Przykład: Mam tyle wad, że nikt mnie nie polubi. Jestem zbyt głupi, żeby się dostać na te studia.

8 W poszukiwaniu przekonań

Czas trwania: 30 minut

Pomoce: kartki, długopisy

Prowadzący prosi, aby uczestnicy przyjrzeni się zapisanym w ćwiczeniu 4 zdaniom i wnioskowi, a następnie odszukali zawarte w nich przekonania na własny temat i wypisali je na czystych kartkach, zaznaczając przy tym, które są wspierające, a które ograniczające. Po upływie 15 minut trener zaprasza do podzielenia się wnioskami i spostrzeżeniami

9 Transformacja przekonań

Czas trwania: 30 minut

Pomoce: załącznik 5, długopisy

Prowadzący prosi, aby uczestnicy dobrali się w pary. Następnie zaprasza, by każda z osób wybrała po jednym negatywnym przekonaniu, które zostało zidentyfikowane w poprzednim zadaniu. Prowadzący wyjaśnia, że ćwiczenie będzie polegało na transformacji destrukcyjnych przekonań przy zastosowaniu dialogu sokratejskiego. Następnie rozdaje karty pracy. Wyjaśnia przy tym, że jedna z osób w parze czyta pytanie, a druga odpowiada i zapisuje odpowiedź na swojej kartce. Kiedy zostaną zadane wszystkie pytania z karty pracy, osoby w parach zamieniają się rolami. Prowadzący sugeruje, by uczestnicy zachowywali się tak, jakby prowadzili rozmowę. Czas przeznaczony na wykonanie tych dialogów to 15 min. Po upływie tego czasu trener zaprasza do dyskusji i podzielenia się wnioskami. Zadaje pytania:

- Co zauważyliście wykonując to zadanie?
- Czego się o sobie dowiedzieliście?
- Jak zmieniły się wasze przekonania po wykonaniu tego ćwiczenia?
- Jakie pojawiały się emocje? Jakie myśli?
- Co się zmieniło w sposobie waszego myślenia?
- Co się nie zmieniło?
- Jak oceniacie przydatność dialogu sokratejskiego w transformacji przekonań?

10 Zakończenie

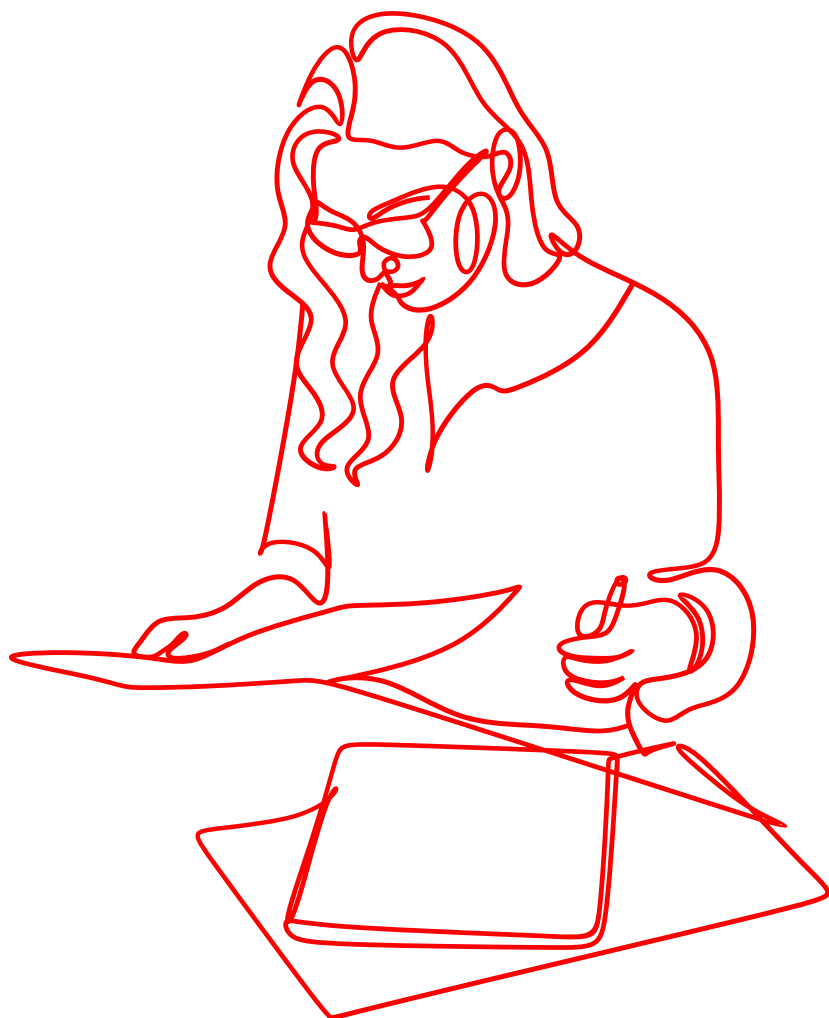
Czas trwania: 15 minut

Pomoce: karteczki, długopisy, tablica, mazaki

Prowadzący prosi, aby uczestnicy podsumowali swoje odczucia na temat warsztatu umieszczając karteczki w odpowiednim polu - **walizka** - **pralka** - **kosz**. W pralce pierzemy to, co mogłoby być lepsze podczas wspólnej pracy, w walizce zabieramy ze sobą to, co chcemy zachować w pamięci, a do kosza wyrzucamy to, co nam się nie podobało. Na tablicy prowadzący zapisuje te słowa, a następnie prosi uczestników, aby na karteczkach zapisali swoje odczucia, a następnie przykleili karteczki przy odpowiednim słowie.



MATERIAŁY DLA TRENERA



Załącznik 1 - Przedmiot vs człowiek

PRZEDMIOT

- nie słyszy, nie czuje
- nie ma wolnej woli
- nie czuje bólu
- nie może się poruszać, potrzebuje specjalnego napędu (zasilanie, energia)
- nie może o sobie decydować
- nie może mówić
- nie może protestować
- nie ma wpływu na to, co się z nim dzieje

CZŁOWIEK

- słyszy, czuje zapachy, temperaturę
- ma wolną wolę
- może się poruszać
- czuje ból fizyczny i psychiczny
- zawiera znajomości
- tworzy, wymyśla, uczy się
- ma uczucia i emocje np. kocha, boi się, raduje, złości
- może o sobie decydować
- może mówić
- może protestować
- ma wpływ na to, co się z nim dzieje

Załącznik 2 - Przepytaj siebie

W domu jestem
Jestem szczęśliwy/a, gdy
Chcę
Marzę
Rodzina
Przyjaźń
Największą satysfakcję
Szkoła
Najbardziej motywuje mnie
Cenię u innych
Cenię u siebie
Na pierwszym miejscu jest dla mnie
Za nic w świecie nie zrezygnuję z
Za 5 lat chcę
Chcę osiągnąć
Każdy dzień
Uśmiecham się, gdy
Denerwuję się, gdy
Moje mocne strony to
Moje słabe strony to
Mój charakter
Jestem dumny/a z
Brakuje mi
Chcę zmienić
Ludzie
Najlepszy
Przyszłość
Jestem bardzo

Załącznik 3 - Dobre i zdrowe relacje

Kroki do dobrych relacji to:

- Znajomość naszych podstawowych pragnień (i uświadomienie sobie, że wszyscy mamy je takie same)
- Słuchanie innych.
- Powstrzymywanie przed ocenami i osądzaniem.
- Uświadomienie sobie, że każdy ma inne uwarunkowania.
- Szczerość doceniania innych.
- Konkretność doceniania innych.
- Wspólna realizacja siebie dla innych.
- Otwarta i zrozumiała komunikacja, aktywne słuchanie, mówienie ze swojej perspektywy, jasność i klarowność komunikacji, zrozumienie zamiast ocen.
- Szczerość i bycie sobą.
- Empatia oraz szczere wyrażanie zainteresowania i troski o drugą osobę.
- Dobro wspólne i współodpowiedzialność.
- Granice.

Bycie w relacji z drugim człowiekiem to nie tylko jedna z naszych podstawowych potrzeb, ale również ważny element na każdej płaszczyźnie życia: partnerskiej, rodzinnej, osobistej, towarzyskiej, biznesowej. Dobre i wspierające relacje z innymi ludźmi sprawiają, że nasze życie staje się bardziej satysfakcjonujące i szczęśliwe. Dlatego warto rozwijać w sobie umiejętności budowania dojrzałych relacji.

Załącznik 4 - Zaczynij od siebie

Spójrz na siebie przez pryzmat tych pięciu punktów i zadaj sobie pytania:

Co mogę zrobić lepiej?

.....

.....

.....

.....

Co chcę przestać robić?

.....

.....

.....

.....

Nad czym chcę popracować w pierwszej kolejności?

.....

.....

.....

.....

Co konkretnie mogę zacząć robić już od dziś, aby budować zdrowsze relacje?

.....

.....

.....

.....

Załącznik 5 - Dialog Sokratejski

Co przemawia za tym, że ta myśl jest prawdziwa?

.....

.....

Co przemawia przeciw prawdziwości tej myśli?

.....

.....

Jakie inne przyczyny mogły spowodować to zdarzenie?

.....

.....

Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku w konsekwencji tego zdarzenia?

.....

.....

Co może się zdarzyć najlepszego w konsekwencji tego zdarzenia?

.....

.....

Jakie jest najbardziej realistyczne rozwiązanie?

.....

.....

Co wynika dla Ciebie z wiary w prawdziwość tej myśli?

.....

.....

Jakie inne myślenie bardziej Ci się opłaca?

.....

.....

Co zrobisz w związku z tą sytuacją? Co zmienisz?

.....

.....

SAMOPOMOC I SAMOROZWÓJ - NAUKA TECHNIK WPŁYWU MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Warsztat 3

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Ludzki węzeł

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: brak

Prowadzący prosi, aby uczestnicy uformowali krąg, stając w kręgu twarzami do siebie. Następnie prosi, aby każda osoba wyciągała rękę i chwyciła dłonie dwóch różnych osób w kręgu (nie osób znajdujących się bezpośrednio obok niej). Grupa musi współpracować, aby się rozplątać, nie puszczając niczyich rąk.

3 Wpływ mediów społecznościowych

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 1

Prowadzący prosi uczestników, aby się zastanowili i powiedzieli w jaki sposób media społecznościowe mogą na nich wpływać, jakie mają doświadczenia z mediami społecznościowymi i prosi również o podanie przykładów wpływu społecznego mediów. W ramach podsumowania prowadzący uzupełnia dyskusję i wyjaśnia na czym może polegać wpływ społeczny mediów.

4 Co mnie motywuje?

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 2, karteczki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi uczestników, aby się zastanowili się, jakie są ich motywy do korzystania z mediów społecznościowych i prosi, aby na karteczkach zapisali po jednym przykładzie powodu dla którego korzystają z mediów społecznościowych. Następnie prosi o odczytanie odpowiedzi, które są zapisywane na tablicy. Prowadzący podsumowuje udzielone odpowiedzi, w razie potrzeby je uzupełnia.

5 Bilans zysków i strat

Czas trwania: 30 minut

Pomoce: załącznik 3, kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący dzieli grupę uczestników na dwie połowy i prosi, aby usiedli w 3-4 osobowych zespołach. Następnie rozdaje kartki i prosi, aby jedna połowa wypisała zalety, a druga połowa - wady korzystania z mediów społecznościowych. Prowadzący prosi, aby w każdym zespole jedna z osób podeszła do tablicy i zapisała swoje odpowiedzi. W przypadku kiedy odpowiedzi się powtarzają, prosi o postawienie symbolu gwiazdki. W ten sposób, będzie można policzyć ile zespołów ma te same odpowiedzi oraz których jest mniej, a których więcej. Po spisaniu wszystkich odpowiedzi prowadzący pyta o argumenty, czy się zgadzają czy nie z opiniami swoich kolegów, czy coś by dodali do tych odpowiedzi. W razie potrzeby prowadzący uzupełnia dyskusję o wadach i zaletach korzystania z mediów społecznościowych.

6 Co zamiast?

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 4, kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi uczestników, aby się zastanowili się, w jaki sposób można ograniczyć korzystanie mediów i podali przykłady sposobów, z których korzystają lub mogliby korzystać na co dzień. Podane sposoby są zapisywane na tablicy i omówione na forum. Prowadzący w razie potrzeby uzupełnia dyskusję o inne przykłady.

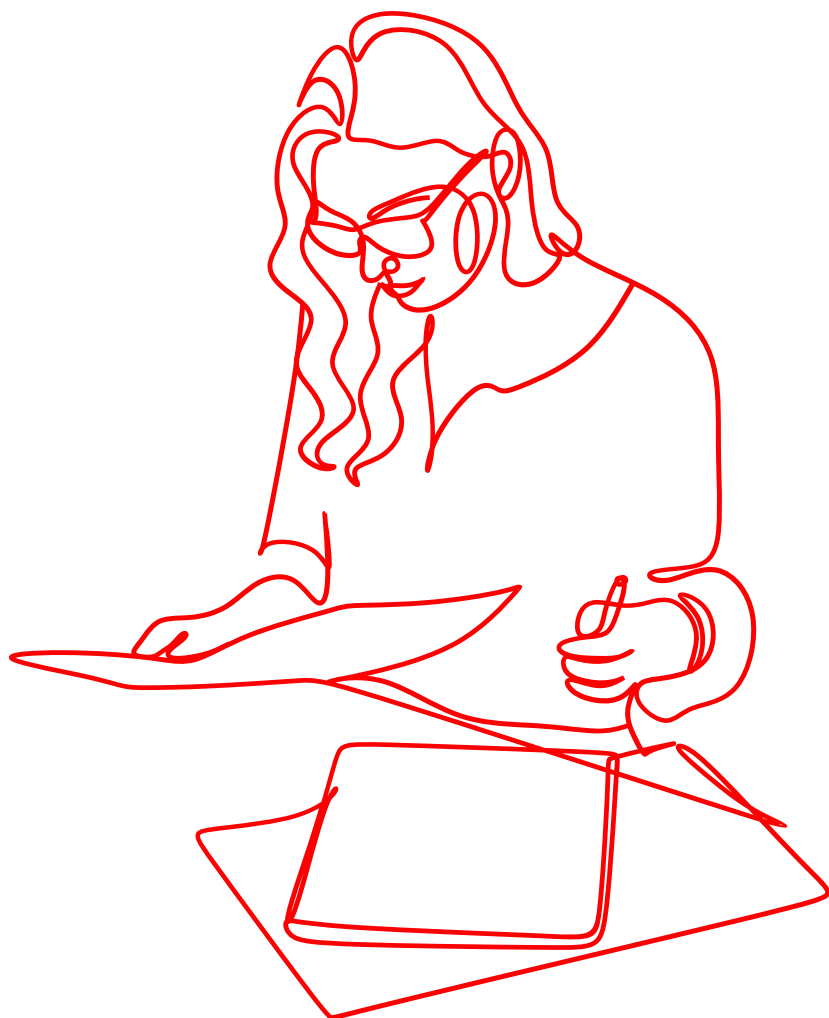
7 Zakończenie

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: duży karton, kolorowe mazaki

Na środku rysujemy duży okrąg, który możemy podzielić na mniejsze części. Każda część będzie odpowiadać za inny aspekt lub temat warsztatu. Uczestnicy mają za zadanie podejść do okręgu i postawić kropkę – im bliżej środka, tym lepsza ocena. Jeżeli sytuacja na to pozwoli, możemy poprosić również o komentarz – dlaczego stawiasz kropkę w tym miejscu. Prowadzący dziękuje za udział w warsztatach.

MATERIAŁY DLA TRENERA



Załącznik 1 - Wpływ mediów społecznościowych

Podstawy wpływu społecznego w mediach społecznościowych

Konformizm w mediach społecznościowych to tendencja do dostosowywania swoich postaw, przekonań i zachowań do postaw, przekonań i zachowań swojej społeczności online. Na przykład użytkownicy mogą przyjmować popularne opinie lub brać udział w wirusowych wyzwaniach, aby dopasować się do swoich rówieśników

Wpływ społeczny w mediach społecznościowych obejmuje różne sposoby, w jakie treści i interakcje, z którymi się stykają w sieci, wpływają na jednostki. **Wpływ ten może być bezpośredni lub pośredni, celowy lub niezamierzony i często działa poprzez konformizm, uległość i posłuszeństwo.**

Podstawową rolą mediów jest przekaz informacji oraz współtworzenie opinii publicznej. Media pełnią też funkcje: rekreacyjną, kulturotwórczą, integracyjną i edukacyjną, odgrywają rolę nieformalnej kontroli społecznej.

Teoria wpływu mediów społecznościowych definiuje wpływ mediów społecznościowych jako zdolność platform i ich użytkowników do zmiany lub wzmacniania norm, wartości i zachowań poprzez tworzenie treści, udostępnianie ich i interakcję.

Załącznik 2 - Co mnie motywuje?

Istnieje sześć czynników motywujących do korzystania z mediów społecznościowych, a mianowicie: rozrywka, łączenie się i udostępnianie, promocja, edukacja, inspiracja i konwersacja, które znacząco wpływają na użytkowników.

Siedem funkcjonalnych bloków mediów społecznościowych to: Tożsamość, Konwersacje, Dzielenie się, Obecność, Relacje, Reputacja, Grupy.

Strukturę tę opracowali Kietzmann, Hermkens, McCarthy i Silvestre w 2011 roku.

Blok relacji odnosi się do połączeń między użytkownikami, które mogą powstawać poprzez: Konwersacje, Dzielenie się informacjami, Spotkania, Wymiana się jako obserwujących lub znajomych.

Media społecznościowe są odpowiedzią na społeczną naturę człowieka, jego potrzeby, myśli i emocje.

Załącznik 3 - Bilans zysków i strat

Zalety mediów społecznościowych

- Ułatwienie komunikacji i podtrzymywanie relacji
- Dostęp do informacji i wiedzy
- Możliwość nawiązywania kontaktów
- Dzielenie się informacjami
- Budowanie społeczności

Media społecznościowe łączą ludzi, zwiększają możliwości uczenia się i zapewniają rozrywkę, ale wpływają również na zdrowie psychiczne, produktywność i relacje. Podczas gdy umożliwiają samo ekspresję i możliwości kariery, mogą prowadzić do stresu związanego z porównywaniem i zmęczenia cyfrowego. Może zmniejszyć samotność, zapewnić poczucie przynależności i poprawić naszą samoocenę. Sposób, w jaki inni angażują się w nasze treści w mediach społecznościowych (poprzez polubienia, dodawanie do ulubionych, komentarze, udostępnianie, retweety, wzmianki itp.) może sprawić, że pocujemy się szczęśliwi i docenieni, co pokazuje pozytywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę.

Wady mediów społecznościowych

- Problemy z prywatnością i bezpieczeństwem danych
- Uzależnienie od mediów społecznościowych
- Ryzyko kradzieży i wycieku danych
- Zagrożenie cyberprzestępczością
- Zanik relacji społecznych w realnym życiu
- Kontakt z negatywnymi treściami
- Cyberprzemoc
- Marnowanie czasu
-

Ciągła ekspozycja na wyselekcjonowane obrazy i wyidealizowany styl życia może przyczyniać się do poczucia nieadekwatności i niskiej samooceny. Presja dostosowania się do oczekiwań społecznych utrwalana przez media społecznościowe może prowadzić do lęku i depresji, szczególnie wśród młodych osób. Stała obecność w mediach społecznościowych może prowadzić do problemów z koncentracją i trudności w skupieniu się na nauce czy innych ważnych zadaniach. Powiadomienia i ciągłe sprawdzanie aplikacji mogą skutecznie rozpraszać uwagę. Warto również wspomnieć o depresji i lęku. Możemy tu wymienić chociażby gorszą koncentrację, problemy z pamięcią, pogorszenie jakości odpoczynku oraz ciągłe poczucie niepokoju. Zjawiskiem, na które również należałoby zwrócić uwagę jest FOMO czyli “fear of missing out”. Jest to strach przed tym, że ominą nas pewne treści i informacje.

Załącznik 4 - Co zamiast?

Aby ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych, możesz:

- Ustawić limity czasowe w aplikacjach społecznościowych na korzystanie z nich.
- Wyznaczyć godziny offline kiedy nie będziesz korzystać z mediów społecznościowych.
- Zrobić sobie przerwę, np. dzień lub dłużej bez korzystania z mediów społecznościowych.
- Odinstalować aplikacje z telefonu, aby nie mieć łatwego dostępu do nich.
- Wyłączyć powiadomienia z aplikacji, które cię rozpraszają.
- Uporządkować media społecznościowe: Usuń zbędne fan page, ogranicz powiadomienia z grup.
- Zablokuj aplikacje długimi, złożonymi hasłami.
- Stosuj dwuetapową weryfikację, aby zabezpieczyć swoje dane osobowe.
- Nie korzystaj z telefonu przed snem, aby nie rozpraszać się.
- Zapisuj linki do przeczytania później, aby nie tracić czasu na przeglądanie stron.

Jeśli często sprawdzasz media społecznościowe, gdy się nudzisz, wypełnij swój czas rzeczami, które utrzymują twój umysł w skupieniu. Czytaj, ucz się, sprzątaj, nadrabiaj zaległości w pracy domowej, ucz się nowego hobby lub wyruszaj na przygody. Znajdź sposoby na utrzymywanie kontaktu ze znajomymi i rodziną i zaplanuj spędzanie z nimi czasu offline.

- spacer, posłuchanie muzyki lub radia, czytanie książek
- joga lub medytacja, doskonalenie umiejętności kucharskich
- aktywność fizyczna w większej grupie osób
- spotkania, rozmowy telefoniczne ze znajomymi
- wolontariat w wybranej organizacji

PARTYCYPACJA SPOŁECZNA W PRZECIWDZIAŁANIU SAMOTNOŚCI - NAUKA TWORZENIA SPOŁECZNOŚCI WOLNEJ OD SAMOTNOŚCI



Warsztat 4

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Rozmowy dookoła

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 1

Prowadzący prosi, aby uczestnicy ustawili się w dwa okręgi: wewnętrzny i zewnętrzny, w taki sposób, żeby każdy miał parę z drugiego okręgu. Następnie prowadzący proponuje temat szybkiej rozmowy na 1 minutę, po którym osoby z kręgu zewnętrznego przesuwają się o jedno miejsce w prawo i nowych parach rozmawia na ten sam temat lub kolejny.

3 Społeczeństwo obywatelskie

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: załącznik 2

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom że ważnym elementem ładu społecznego (obok instytucji) jest społeczeństwo obywatelskie i wyjaśnia krótko czym ono jest.

4 Czy warto się angażować?

Czas trwania: 40 minut

Pomoce: załącznik 3, kartki, długopisy

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że postawieni zostaną teraz w fikcyjnej sytuacji, wymagającej osobistego zaangażowania i będą musieli odpowiedzieć na pytanie: Czy warto się angażować? Dzieli uczestników na kilkusobowe grupy i prosi, aby znaleźli i zapisali jak największą liczbę argumentów przeciw angażowaniu się w takie akcje i na rzecz takiego zaangażowania. Następnie każda grupa ma ocenić siłę poszczególnych argumentów i uszeregować je – od najsilniejszego do najsłabszego. Gdy grupy zakończą pracę, odczytują swoje odpowiedzi. W drugiej części ćwiczenia prowadzący ustala za pomocą losowania, kto będzie bronił zaangażowania, a kto będzie mu przeciwny i prosi o przeprowadzenie krótkiej dyskusji nt. „Czy warto się angażować?” W dyskusji dodatkowo do każdego z argumentów muszą znaleźć i podać jakiś przykład „z życia” lub inny dowód, że jest on istotny.

5 Jak mogę uczestniczyć?

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 4, kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi, aby uczestnicy w grupach wypisali sposoby uczestnictwa w partycypacji społecznej. Odpowiedzi zapisywane są na tablicy, w razie potrzeby prowadzący uzupełnia wypowiedzi uczestników.

6 Młody - aktywny

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: brak

Prowadzący pyta się uczestników, jakie formy aktywności są najbardziej popularne wśród młodzieży i pyta się ilu z nich jest lub było wolontariuszami, zwracając jednak uwagę na fakt, że nie każde działanie na rzecz innych można nazwać wolontariatem. Prowadzący pyta się uczestników jakie korzyści w rozwoju społecznym daje zaangażowanie społeczne na przykładzie zaangażowania wolontariackiego?

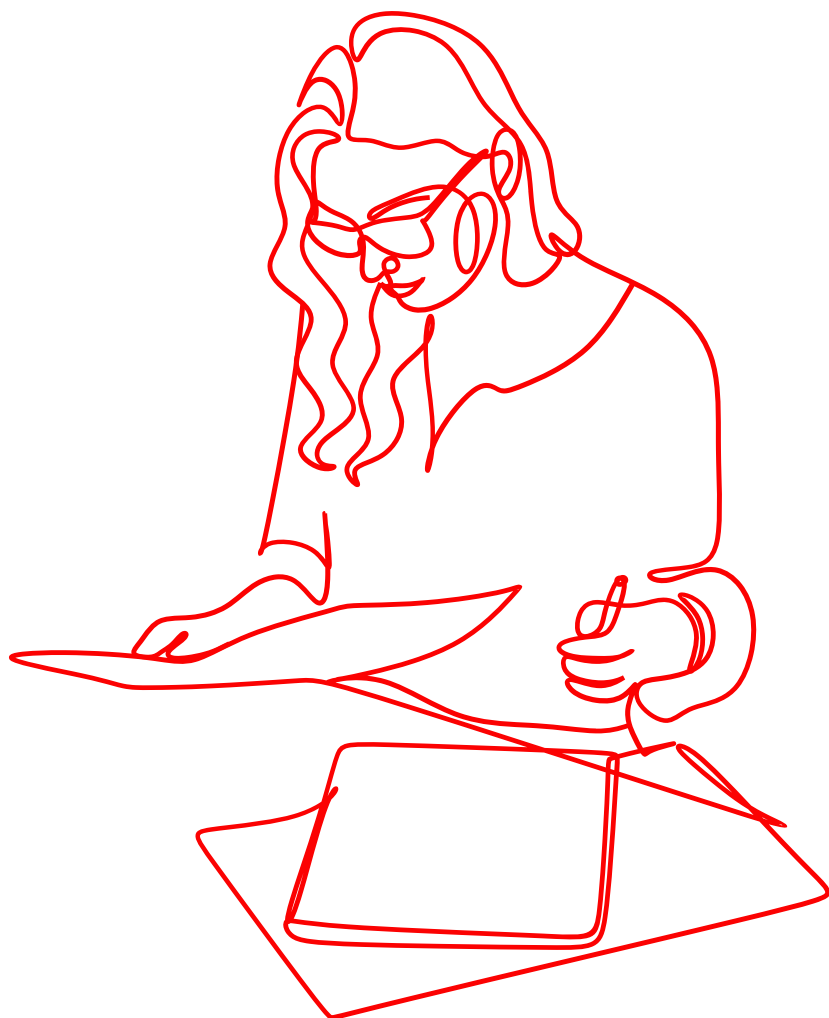
7 Zakończenie

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: brak

Uczestnicy siedzą w kole i prowadzący prosi, aby dokończyli określone zdanie: Podczas dzisiejszych warsztatów nauczyłem się..., Najtrudniejsze dla mnie dzisiaj było..., Najbardziej podobało mi się... Uczestnicy mogą sobie wzajemnie podziękować za coś, przeprosić lub powiedzieć o swoich doświadczeniach.

MATERIAŁY DLA TRENERA



Załącznik 1 - Rozmowy dookoła koła

Przykładowe tematy do rozmowy:

- Co lubisz robić w czasie wolnym?
- Ulubiona książka
- Moja pierwsza miłość
- Dlaczego lubisz matematykę?
- Moja szkoła marzeń, to...
- Co jest dla Ciebie obecnie największym wyzwaniem?
- Kim chciałabyś/chciałbyś być w przyszłości?
- Gdybyś mógł/a rozwiązać jeden problem świata, to co by to było?
- Jaką supermoc chciałabyś/chciałbyś mieć?
- Powiedz mi o sobie coś, czego jeszcze nie wiem

Załącznik 2 - Społeczeństwo obywatelskie

Społeczeństwo obywatelskie to obszar aktywności obywateli, niezależny od państwa, gdzie obywatele organizują się i działają na rzecz wspólnych celów, bez ingerencji władzy.

- Charakterystyka:
 - Aktywność obywateli: Obywatele są aktywni i działają na rzecz wspólnych celów.
 - Samoorganizacja: Obywatele organizują się w stowarzyszenia, fundacje i inne organizacje pozarządowe.
 - Autonomia: Działania w społeczeństwie obywatelskim są niezależne od państwa.
 - Działanie na rzecz dobra wspólnego: Obywatele działają na rzecz dobra wspólnego i realizacji wyznaczonych celów.
- Przykłady:
 - Stowarzyszenia
 - Fundacje
 - Inicjatywy obywatelskie
 - Działalność wolontariacka

Ważnym elementem ładu społecznego (obok instytucji) jest społeczeństwo obywatelskie, tworzone przez obywateli, którzy są: równi wobec prawa, posiadają wolności obywatelskie, działają aktywnie w różnego typu instytucjach, organizacjach, związkach i stowarzyszeniach, niezależnych od państwa.

Za społeczeństwo obywatelskie uznaje się takie, w którym: suwerenem władzy jest naród; naród sprawuje władzę przez swoich przedstawicieli lub bezpośrednio; władza działa w granicach i na podstawie prawa; w państwie istnieje prawny system ochrony praw i wolności obywateli; funkcjonują instytucje gwarantujące przestrzeganie praw, np. Trybunał Konstytucyjny czy Rzecznik Praw Obywatelskich, istnieją prawne gwarancje tworzenia organizacji wyrażających interesy obywateli.

Dla sprawnego funkcjonowania każdej grupy społecznej bardzo ważne jest zaangażowanie wszystkich członków w zadania, które potem wspólnie realizują.

Załącznik 3 - Czy warto się angażować?

Wyobraźcie sobie, że jesteście uczniami szkoły, w której pojawił się pomysł, aby móc korzystać z nowoczesnej i bardzo dobrze wyposażonej pracowni komputerowej po lekcjach i innych zajęciach organizowanych przez szkołę. Dyrektorka jest jednak temu przeciwna, bowiem jej zdaniem nie ma nikogo, kto mógłby wziąć odpowiedzialność za funkcjonowanie takiej pracowni. Tymczasem uczniowie planują założyć stowarzyszenie, które zajmie się opracowaniem zasad korzystania z pracowni.

Załącznik 4 - Jak mogę uczestniczyć?

Partycypacja społeczna może pomóc w przeciwdziałaniu samotności, ponieważ angażuje obywateli w rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

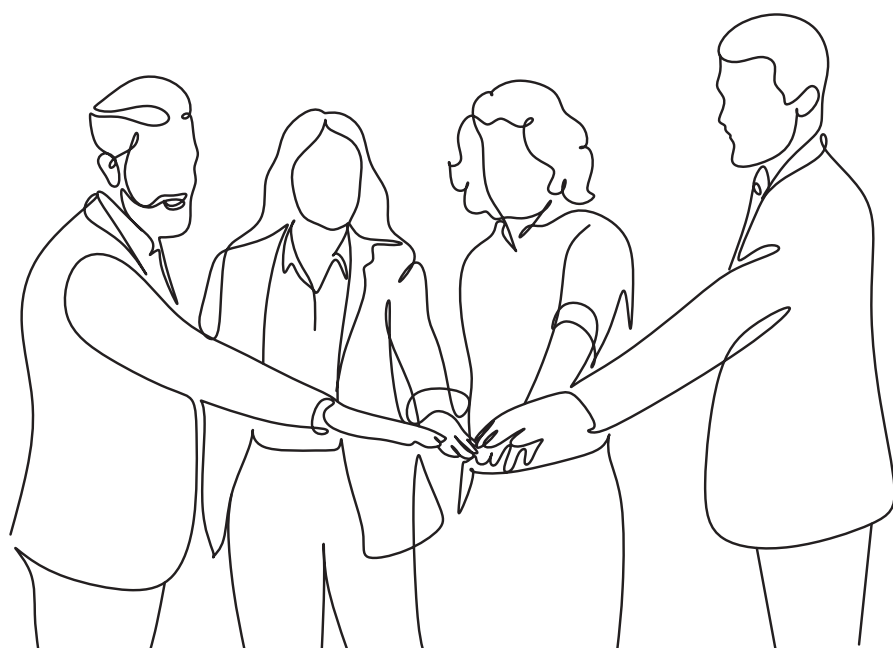
Partycypacja społeczna to sposób, w jaki obywatele biorą udział w określaniu i rozwiązywaniu problemów.

Polega na przekazaniu obywatelom części kompetencji i odpowiedzialności za podejmowanie decyzji. Opiera się na partnerstwie władz z grupami i organizacjami mieszkańców.

Jak można uczestniczyć w partycypacji społecznej?

- Organizując zgromadzenia
- Składając petycje
- Uczestnicząc w wydarzeniach politycznych
- Uczestnicząc w warsztatach planowania partycypacyjnego
- Uczestnicząc w konsultacjach online
- Uczestnicząc w wywiadach kwestionariuszowych
- Uczestnicząc w sondażach ulicznych

WSPÓLNE ODPOWIEDZI NA SAMOTNOŚĆ - RAZEM DO LEPSZEGO ZROZUMIENIA I DZIAŁANIA



Warsztat 5

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Daj drugiemu coś miłego

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: kartki, długopisy

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli tworząc koło. Rozdaje każdemu kartkę. Prosi, by każdy napisał w górnej części kartki swoje imię, a następnie przekazał ją siedzącemu po lewej stronie uczestnikowi. Prowadzący wyjaśnia, że ćwiczenie polega na tym, aby każdy z uczestników napisał na dole kartki coś miłego dla osoby, której imię widnieje na górze. Chodzi o odpowiedzi na pytanie: Co lubię/cenię/co mi się podoba w tej osobie? Ważne, by pisać tylko pozytywne stwierdzenia, nie zawierające żadnej oceny ani „ale”. Prowadzący instruuje, by pisać szybko, bez nadmiernego zastanawiania się, następnie zagiąć kartkę, tak aby napisane słowa nie były widoczne, i podać ją sąsiadowi po lewej stronie. Ćwiczenie dobiega końca kiedy kartki wrócą do właścicieli. Prowadzący prosi, by zapoznać się z treściami na kartkach i podzielić się wnioskami, zadając pytania: Co zauważacie? Jak się czuliście czytając tekst z kartki? Co was zaskoczyło? Czego się o sobie dowiedzieliście? Jak zmieniło się to co o sobie myślicie? Jak to zadanie wpłynęło na wasze poczucie wartości? Jak wpłynęło na waszą pewność siebie? Co dobrego zabieracie dla siebie z tego zadania?

3 Młodzież z przeszłości i obecna

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 1

Prowadzący udostępnia uczestnikom i prosi o wspólne przeanalizowanie wykresu przedstawiającego wyniki badania CBOS z 2016 roku, w którym młodzi ludzie zostali poproszeni o wskazanie najważniejszych celów i dążeń w swoim życiu. Następnie pyta się uczestników, czy odpowiedzi ich rówieśników ich zaskoczyły? Co według sondażu jest dla młodych najważniejsze, a co najmniej ważne? Prowadzący prosi uczestników, by wskazali cele dla nich najważniejsze (mogą wybrać trzy). W dyskusji podsumowującej ćwiczenie uczestnicy mogą porównać swoje wybory z odpowiedziami pozostałych osób, co ich zaskoczyło w ich odpowiedziach?

4 Obraz młodzieży

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 2, kartki, długopisy, mazaki

W nawiązaniu do wcześniejszego ćwiczenia prowadzący prosi uczestników, aby w zespołach kilkusobowych zastanowili się jaki obraz młodzieży się rysuje i na kartkach, które rozdaje napisali krótką charakterystykę młodego człowieka. Następnie zespoły przedstawiają swój obraz na forum. W dyskusji podsumowującej ćwiczenie uczestnicy mogą porównać swoje obrazy i powiedzieć, co ich zaskoczyło w tym ćwiczeniu?

5 Problemy młodych

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się, z jakimi problemami boryka się dziś młodzież i aby w zespołach kilkuosobowych sporządzili na kartach listę najczęściej występujących trudności i lęków. Mogą się pojawić takie kwestie, jak: duża liczba zdających do wymarzonych szkół, a potem uczelni; lęk związany z trudnością znalezienia dobrej pracy czy radzeniem sobie ze stresem; brak przyjaciół/znajomych; konflikty w domu; przemoc rówieśnicza; uzależnienia, itp. Przedstawiciele zespołów odczytują odpowiedzi, które są zapisywane na tablicy. Następnie każdy zespół wybiera z listy jeden problem i ma za zadanie przeanalizować go, poszukując odpowiedzi na pytania: Jak sobie z nim poradzić? Gdzie i u kogo należałoby ewentualnie szukać pomocy? Odpowiedzi zespołów są omawiane na forum.

6 Potrzeby społeczne

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 3 kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący pyta się uczestników czym są potrzeby społeczne i prosi, aby na karteczkach wypisali po 3, które są dla nich najważniejsze. Następnie prosi o ich odczytanie, odpowiedzi są zapisywane na tablicy. Prowadzący wyjaśnia czym są potrzeby społeczne i podaje przykłady.

7 Koło życia

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 4, załącznik 5, mazaki

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki z narysowanym na nim kole podzielonym na osiem części – sfer życia. Następnie prosi uczestników, aby wypełnili poprzez zakolorowanie każdej z części w takim stopniu w jakim czują z tej sfery życia satysfakcję. Im mniej jest tej satysfakcji – tym wypełnienie powinno być bliżej środka. Im więcej zadowolenia/spełnienia w danej sferze – tym częstkę wypełniamy dalej od środka koła. W drugiej części ćwiczenia prowadzący prosi, aby uczestnicy oszacowali stan swojego koła życia, czy są w nim jakieś braki i dysproporcje, zastanowili się jakie obszary na siebie wpływają i poprawienie jakich trzech najbardziej wpłynie na jakość ich życia. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie w oparciu o informacje z załącznika 5.

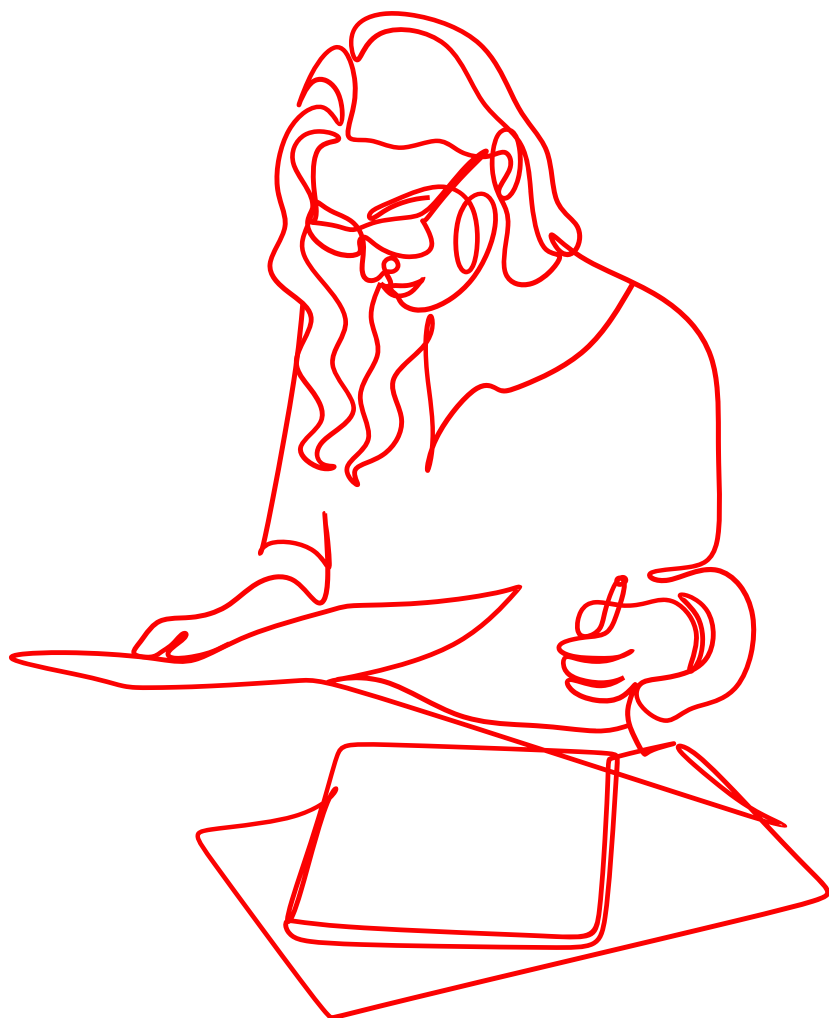
8 Zakończenie

Czas trwania: 10 minut

Pomoce: brak

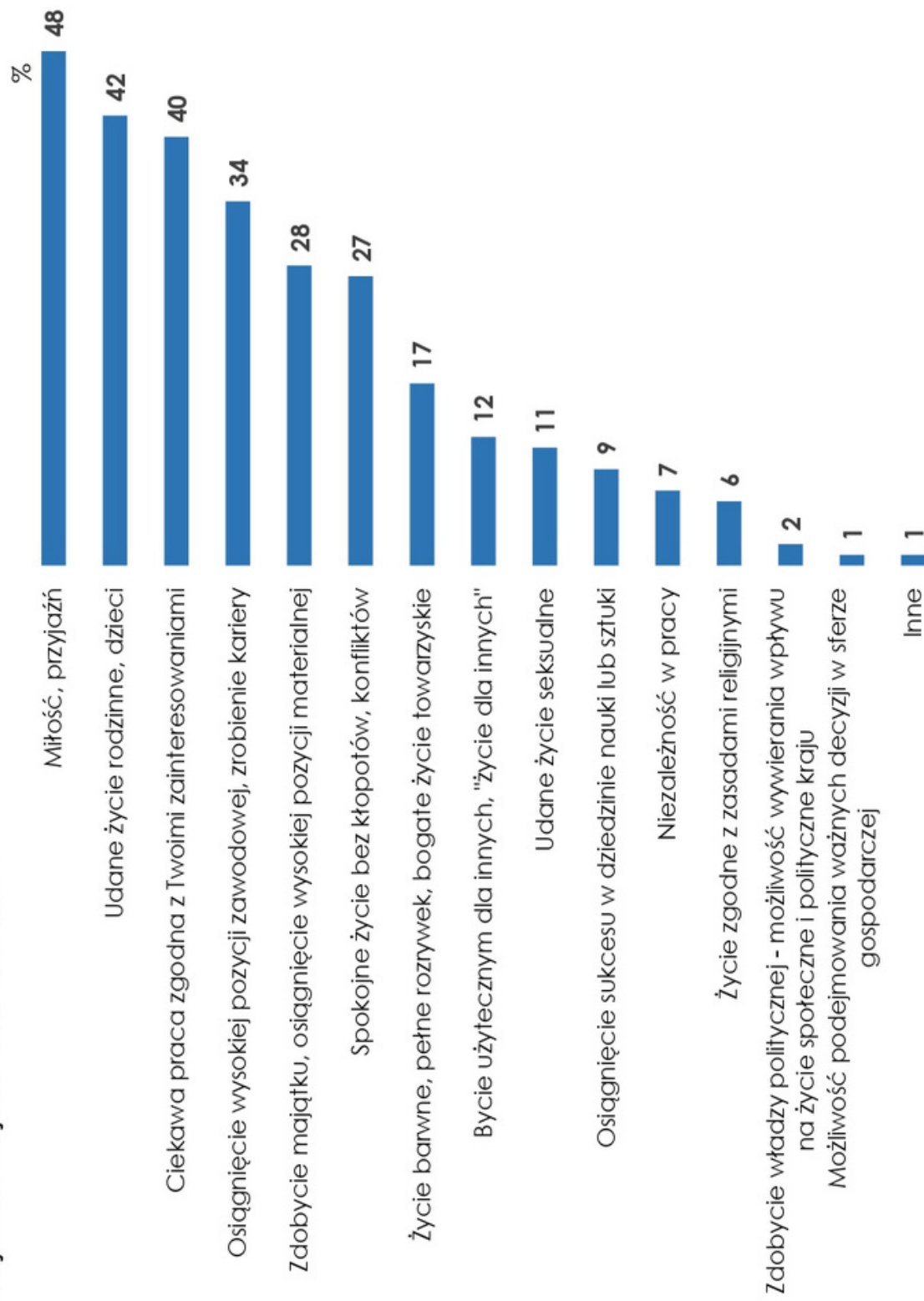
Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się czego się nauczyli, dowiedzieli, jakie ćwiczenia się im spodobaly, a które nie i prosi aby każdy po kolei odpowiedział na pytanie: Co z sobą zabierają, co zostawiają po zajęciach? Prowadzący dziękując za udział i zachęca do kontynuowania tematu w przyszłości.

MATERIAŁY DLA TRENERA





Ludzie mają w życiu różne **cele i dążenia**. Które z poniższych celów są najważniejsze dla Ciebie?



Załącznik 2 - Obraz młodzieży



Załącznik 3 - Potrzeby społeczne

Potrzeby społeczne człowieka to pragnienie przynależności, miłości, akceptacji, uznania i szacunku. Są one jednym z poziomów potrzeb człowieka, obok potrzeb naturalnych.

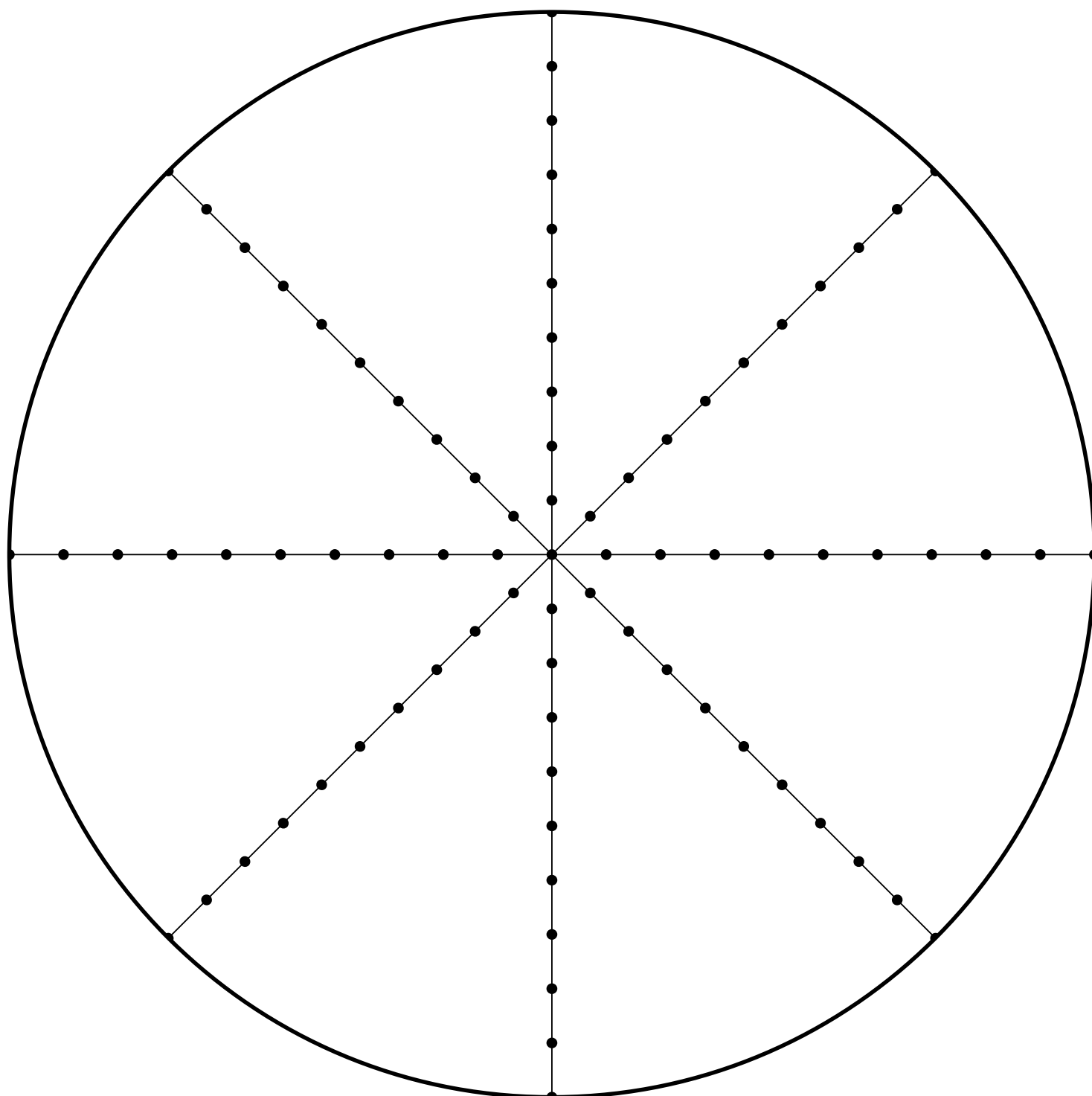
Potrzeby społeczne człowieka:

- przynależności do grupy
- relacji interpersonalnych
- akceptacji
- miłości
- przyjaźni
- bycia kochanym i kochania innych
- samorealizacji
- uznania i szacunku

Potrzeba przynależności jest potrzebą niższego rzędu (bardziej pierwotną). Natomiast potrzeby samorealizacji oraz uznania i szacunku reprezentują potrzeby wyższego rzędu (niepowiązane z podstawowymi potrzebami biologicznymi).

Każdy z nas wyposażony jest w podstawowy, uniwersalny zestaw potrzeb. Opisał to Abraham Maslow – amerykański psycholog, który stworzył słynną piramidę potrzeb. **Piramida Maslowa** opisuje hierarchię ludzkich potrzeb i motywacji, zazwyczaj przedstawianą w formie piramidy, gdzie potrzeby są ułożone hierarchicznie, a jedne potrzeby muszą być zaspokojone, aby można było skupić się na innych. Teoria Maslowa zakłada, że ludzie starają się zaspokoić potrzeby na niższych poziomach piramidy, zanim zwrócą uwagę na potrzeby wyższe. Piramida ta była szeroko stosowana w psychologii, zarządzaniu, edukacji i innych dziedzinach jako narzędzie do zrozumienia motywacji i potrzeb ludzkich oraz do zarządzania tymi potrzebami w różnych kontekstach życiowych.

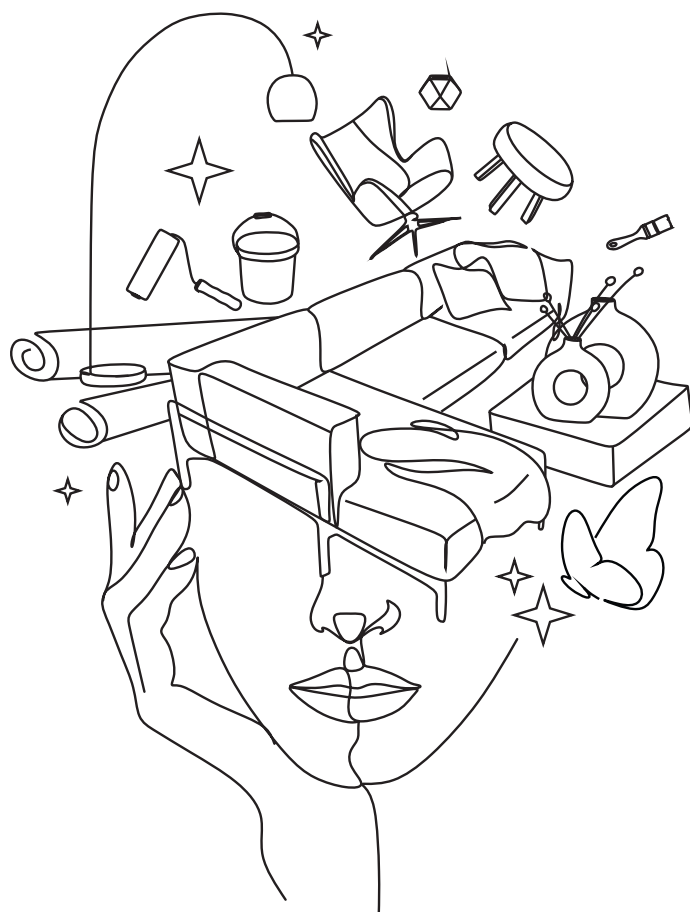
Załącznik 4 - Koło życia



Załącznik 5 - Koło życia

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący wyjaśnia, że każdy ma swoje własne koło życia i swoje własne unikalne potrzeby. Jeżeli koło wypełnione jest nierównomiernie, pokazuje nam to dysproporcje i brak harmonii, i jednocześnie, bardzo obrazowo przedstawia trudności, jakie sprawiałoby takie koło podczas obrotów, czyli w naszym codziennym, pełnym funkcjonowaniu. Trudno jest intensywnie pracować/dokonywać przełomów w tych wszystkich sferach. Jednak, dążąc do “wygładzenia” koła, możemy podjąć decyzję o podniesieniu stopnia satysfakcji na tych odcinkach, które wypadają najgorzej, i mogą wpływać niekorzystnie na pozostałe aspekty życia czy jego odbiór. W szerokiej perspektywie powinniśmy dbać o równowagę pomiędzy wszystkimi sferami. W zasadzie wszystkie części koła mają na siebie wpływ. Bez troski o moją rodzinę i przyjaciół, nie będę odczuwała radości z rozwijania swojej kariery, a co za tym idzie z większej sumy na moim koncie. Podobnie jest ze strefą rozwoju osobistego. Praca, w której nie będę się rozwijać, nie przyniesie mi zadowalającego poziomu satysfakcji.

WSPÓLNA DROGA KU PRZECIWDZIAŁANIU SAMOTNOŚCI - EDUKACJA JAKO KLUCZ DO PRZECIWDZIAŁANIA SAMOTNOŚCI



Warsztat 6

1 Wstęp

Czas trwania: 5 minut

Pomoce: brak

Powitanie, przedstawienie tematu i celów warsztatu.

2 Praktykuj wdzięczność

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 1

Prowadzący rozpoczyna ćwiczenie o informacji na temat wdzięczności. Następnie wyjaśnia, że kolejne zadanie składa się z trzech etapów, trwających po 5 minut. Pierwszy etap polega na tym, by podejść do każdej osoby uczestniczącej w zajęciach, podać rękę i z uśmiechem powiedzieć zdanie: Dziękuję ci za ..., Lub Jestem ci wdzięczny/wdzięczna za.....

Drugi etap polega na tym, by siedząc na krześle podziękować sobie za wszystko co tylko przychodzi w danej chwili do głowy. Trzeci etap to podsumowanie i czas na podzielenie się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący zadaje uczestnikom pytania: Jak się czujecie? Co wam się podobało/nie podobało w tym zadaniu? Co było dla was łatwe a co trudne? Co was zaskoczyło? Czego się dowiedzieliście/ nauczyliście podczas tego zadania?

3 Uczucia, myśli, zachowania

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: załącznik 2, kartki, długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i prosi o ich wypełnienie zgodnie z instrukcją. Zadaniem uczestników jest zastanowienie się i przypomnienie sobie sytuacji, w której czuli się samotnie, a następnie jakie uczucia, myśli i zachowania towarzyszyły tej konkretnie sytuacji. Następnie prosi chętne osoby, aby podzieliły się swoimi odpowiedziami na forum.

4 Stygmatyzacja samotnych

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 3

Prowadzący pyta się uczestników czy wiedzą co to jest stygmatyzacja i czy spotkali się ze stygmatyzacją osób samotnych i na czym ona polegała. Prosi o wypowiedzi na ten temat na forum. Następnie podsumowuje i uzupełnia temat w razie potrzeby.

5 Zmiana postaw

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 4, kartki, długopisy, tablica/flipchart, mazaki

Prowadzący prosi uczestników, aby w zespołach kilkusobowych przeprowadzili burzę mózgów na temat sposobów na zwiększenie świadomości o samotności oraz w jaki sposób edukacja może wpłynąć na zmianę postaw społecznych wobec samotności. Następnie prosi uczestników, aby odczytali swoje odpowiedzi, które zapisywane są na tablicy. W ramach podsumowania uczestnicy porównują swoje odpowiedzi i odpowiadają na pytania prowadzącego: Co nam te odpowiedzi pokazują? Jaki jest wniosek z tego ćwiczenia?

6 Kampania społeczna

Czas trwania: 20 minut

Pomoce: kartki, długopisy, mazaki

Na podstawie informacji uzyskanych w poprzednich ćwiczeniach uczestnicy w zespołach mają za zadanie przygotować kilkuminutową kampanię społeczną przeciwko stygmatyzacji osób samotnych. Następnie prezentują swoje pomysły oraz wyjaśniają w podsumowaniu czy i jakie trudności sprawiło im to ćwiczenie.

7 Magazyn zasobów

Czas trwania: 15 minut

Pomoce: załącznik 5, długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi o ich wypełnienie. Czas przeznaczony na wypełnienie to 10 minut. Po zakończeniu pracy prosi uczestników o krótkie podsumowanie i podzielenie się uwagami, co sprawiło im trudność w tym ćwiczeniu, co ich zaskoczyło?

8 Zakończenie

Czas trwania: 15 minut

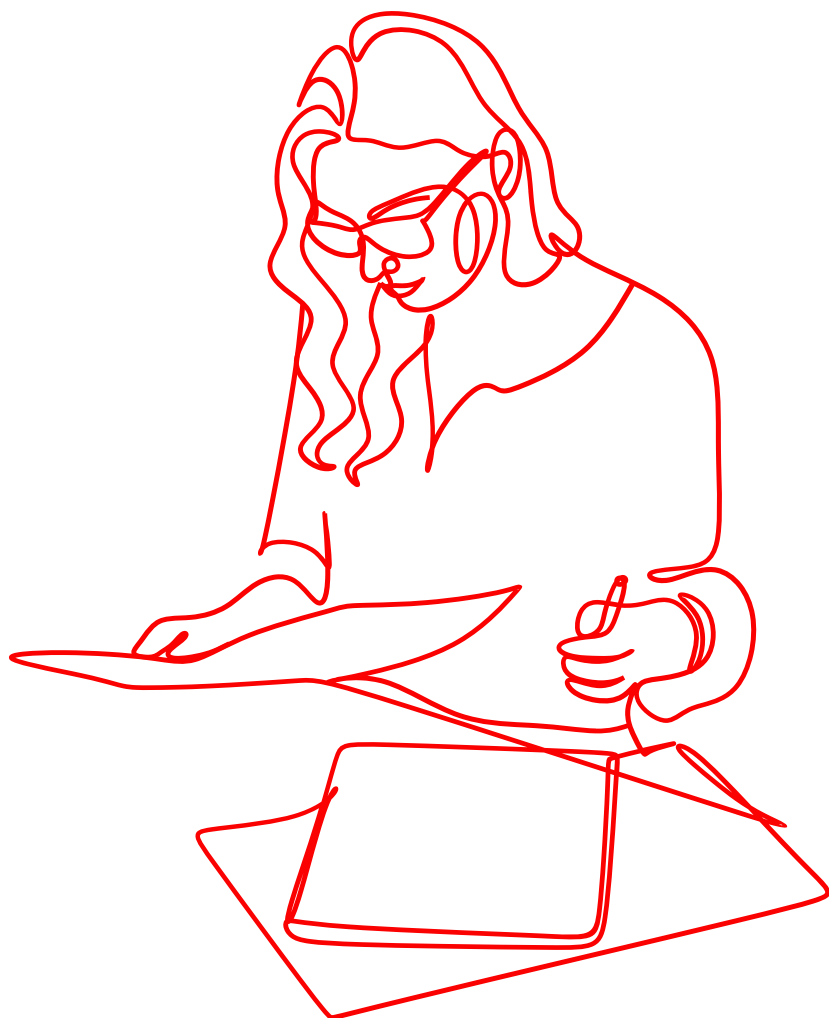
Pomoce: kartki, długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i prosi, aby odrysowali na niej swoją dłoń. Uczestnicy na każdym palcu udzielają odpowiedzi na jedno pytanie:

- na kciuku - co było najlepszą stroną?
- na wskazującym - o czym opowiem znajomym?
- na środkowym - co było najsłabszą stroną?
- na serdecznym - co bym zmienił/a?
- na małym - czego się nauczyłem/am?

Prowadzący dziękuje za udział w warsztatach i zachęca do kontynuowania tematyki w przyszłości.

MATERIAŁY DLA TRENERA



Załącznik 1 - Praktykuj wdzięczność

W nurcie psychologii pozytywnej, gdzie jednym z najważniejszych badanych obszarów jest szczęście, bada się również wdzięczność. Liczne doświadczenia wskazują na bardzo silny związek szczęścia z wdzięcznością. Okazuje się, że wdzięczność ma wpływ na wiele obszarów naszego życia: pomaga odczuwać pozytywne emocje, doświadczać dobra, poprawia zdrowie, sprawia, że łatwiej radzimy sobie z przeciwnościami losu i łatwiej przychodzi nam budowanie relacji społecznych.

Wdzięczność silnie jest związana z procesem budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości. Przekierowuje naszą uwagę na pozytywne aspekty życia, co w konsekwencji wpływa na polepszenie jakości życia i obniżenie poziomu stresu. Codzienna praktyka wdzięczności sprowadzająca się do odpowiedzi na pytanie: za co jestem sobie wdzięczny/a, uruchamia nasze zasoby, kieruje w stronę potencjału i chęci jego eksplorowania.

Załącznik 2 - Uczucia, myśli, zachowania

SYTUACJA



UCZUCIA



MYŚLI



ZACHOWANIA



Załącznik 3 - Stygmatyzacja samotnych

Stygmatyzacja to proces, w którym etykietę nadaje się osobom niespełniającym oczekiwań innych. To coś negatywnego, co ma miejsce w różnych sytuacjach życiowych. Stygmatyzacja może przybierać formę uprzedzeń, dyskryminacji, czy izolacji społecznej.

Stygmatyzacja osób samotnych może prowadzić do błędnego postrzegania samotności jako oznaki słabości, wrażliwości lub kruchości. To może utrudniać im przełamywanie codziennych schematów funkcjonowania.

Stygmatyzacja osób samotnych może prowadzić do:

- Izolacji i unikania kontaktów z innymi.
- Wykluczenia społecznego, utrudnionego dostępu do zasobów i instytucji.
- Dyskryminacji, ograniczenia praw i wolności.
- Pogorszenia jakości życia, depresji, zaburzeń lękowych, a nawet myśli samobójczych.
- Krytycznej samooceny i niskiego poczucia własnej wartości.
- Problemu z radzeniem sobie ze stresem.
- Problemów z relacjami interpersonalnymi.

Załącznik 4 - Zmiana postaw

Walka ze stygmatyzacją społeczną wymaga zintegrowanego podejścia, które obejmuje edukację, działania społeczne, zmiany instytucjonalne i kulturowe. Istotne jest zaangażowanie społeczeństwa, instytucji publicznych, mediów i organizacji społecznych w tworzenie bardziej otwartego, tolerancyjnego i akceptującego społeczeństwa.

Jednym z najważniejszych kroków jest edukacja społeczeństwa na temat różnorodności, tolerancji i zrozumienia różnych grup społecznych. **Programy edukacyjne** powinny skupiać się na rozbijaniu mitów i stereotypów oraz na przekazywaniu rzetelnej wiedzy. **Organizowanie kampanii społecznych i medialnych** też jest ważne dla zmiany percepcji społecznej. Kampanie te mogą skupiać się na humanizacji grup stygmatyzowanych, prezentując ich różnorodność, sukcesy i wkład w społeczeństwo. Media odgrywają tu bardzo ważną rolę w przeciwdziałaniu negatywnym stereotypom i budowaniu bardziej pozytywnego obrazu. **Tworzenie społeczeństwa opartego na inkluzji** jest kolejnym istotnym aspektem walki ze stygmatyzacją. Działania te obejmują między innymi tworzenie dostępnych dla wszystkich, wspólnych przestrzeni publicznych, miejsc pracy przyjaznych różnorodności czy programów integracyjnych. Inkluzja społeczna przyczynia się do zanikania barier segregacyjnych.

Osoby dotknięte stygmatyzacją często potrzebują **wsparcia psychologicznego**. Dostęp do specjalistycznej pomocy terapeutycznej może pomóc w radzeniu sobie z negatywnymi skutkami stygmatyzacji i budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości. Stworzenie przestrzeni do **otwartego dialogu** na temat stygmatyzacji jest kluczowe. Społeczeństwo powinno być zachęcane do dzielenia się doświadczeniami, przemyśleniami i obawami, co sprzyja zrozumieniu różnorodności i budowaniu więzi społecznych.

Załącznik 5 - Magazyn zasobów

Moje zasoby

Umiejętności

Talenty

Zainteresowania

Osiągnięcia

ŹRÓDŁA:

1. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania, Paulina Dąbrowska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 20 Nr 2 (2021)].
2. www.fdds.pl
3. <https://psychomedic.pl/3-rodzaje-samotnosci-i-sposoby-jej-pokonania/>
4. A. Fuller, S. Fuller, Zrozumieć uczucia i emocje..., 2022
5. https://witalni.pl/baza_wiedzy/wywieranie-wplywu/
6. <https://dorada.uj.edu.pl/artykuly/wplyw-spoeczny-dlaczego-tak-latwo-mu-ulegamy>
7. <https://psychoterapiacotam.pl/samotnosc-jak-radzic-sobie-z-samotnoscia/>
8. <https://centrum-probalans.pl/epidemia-samotnosci-jak-sobie-radzic/>
9. <https://www.medexpress.pl/pacjent/przeciwdzialanie-samotnosci-dzieci-i-mlodziezy/>
10. <https://szkolenia.certes.pl/zasady-wplywu-spoecznego-6-regul-wywierania-wplywu/>



ŹRÓDŁA:

1. https://www-nrmedia-biz.translate.goog/blog/what-are-the-seven-social-media-building-blocks?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=sg e#:~:text=Relationships:%20The%20relationships%20block%20is,%2C%20such%20as%20%22catfishing%22.
2. <https://dolp.pl/media-spolecznosciowe-czym-sa-jak-dzialaja-i-jaki-maja-wplyw-na-nasze-zycie/>
3. <https://cyrekdigital.com/pl/baza-wiedzy/media-spolecznosciowe/>
4. <https://publicystyka.ngo.pl/wplyw-mediow-spolecznosciowych-na-mysli-i-zachowanie>
5. <https://dominikowski.com.pl/jak-ograniczyc-korzystanie-z-mediow-spolecznosciowych/>
6. <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,przerwa-od-social-mediow--co-robic-zamiast-scrollowania-,artykul,78826820.html>
7. https://pl.wikipedia.org/wiki/Spo%C5%82ecz%C5%84stwo_obywatelskie
8. <https://eregion.wzp.pl/obszary/spoleczenstwo-obywatelskie#:~:text=Spo%C5%82ecz%C5%84stwo%20Obywatelskie%20to%20forma%20aktywno%C5%9Bci,uczestnictwo%20obywateli%20w%20%C5%BCyciu%20publicznym.>
9. https://mfiles.pl/pl/index.php/Partycypacja_spo%C5%82eczna
10. https://www.cbos.pl/PL/wydarzenia/57_konferencja/Mlodziez_2016_prezentacja_Fundacji_CBOS.pdf



ŹRÓDŁA:

1. Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży, Rafał Boguszewski, CBOS, Młodzież 2016 Prezentacja wybranych wyników badania. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
2. <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/potrzeby/>
3. <https://psychocare.pl/potrzeby-czym-sa-jak-sie-zmieniaja-i-dlaczego-warto-je-rozpoznawac/>
4. <https://www.bliskoedu.pl/blog/wychowanie/jak-komunikowac-swoje-potrzeby>
5. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoleczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>
6. <https://forumprzeciwdepresji.pl/3551/spoleczna-stygmatyzacja-przekonania-ktore-krzywdza>
7. <https://zobaczcztowieka.pl/co-czuje-osoba-stygmatyzowana/stygmatyzacja-a-samoocena-joanna-mlodziki/#:~:text=Osoba%20stygmatyzowana%20zamiast%20rozwija%C4%87%20umiej%C4%99tno%C5%9Bci,punkcie%20urazu%E2%80%9D%5B3%5D.>
8. <https://tomaszwitkowski.pl/blog/stygmatyzacja-czym-jest-przyklady-i-skutki/>
9. <https://zobaczcztowieka.pl/eksperci-radza/edukacja-w-walce-ze-stygmatyzacja-katarzyna-parzuchowska/>
10. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoleczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>



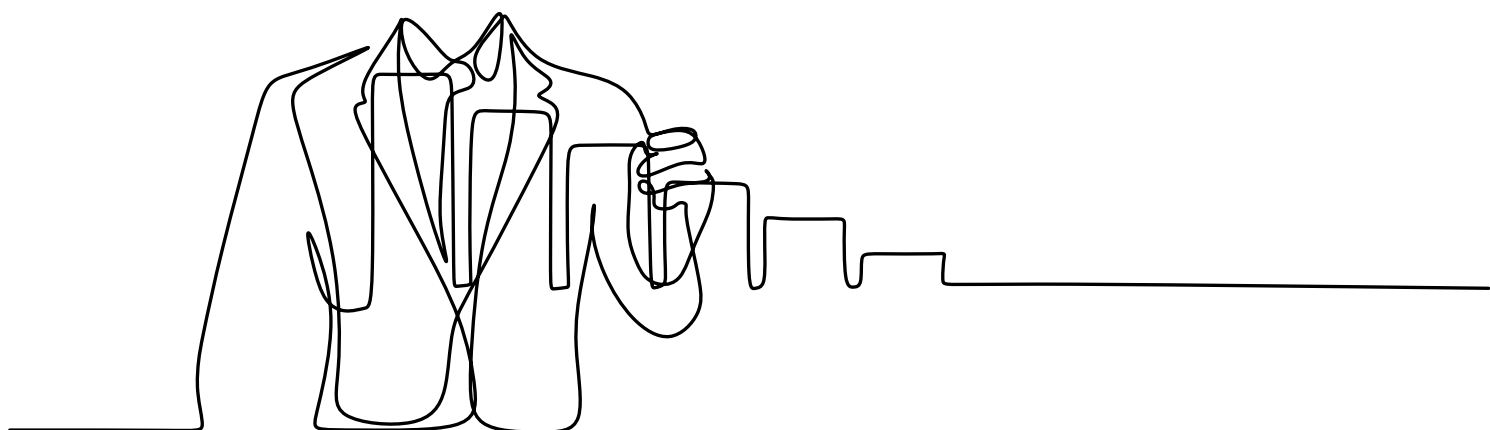
WNIOSKI Z WARSZTATÓW



Podczas warsztatów, które, odbywały się na przełomie 2024-2025 w 20 osobowej grupie licealistów, poruszono temat rosnącej samotności wśród młodzieży, mimo pozornego poczucia pewności siebie, jakie może dawać obecność w mediach społecznościowych. Uczestnicy opowiedzieli o swoich doświadczeniach związanych z wpływem Internetu i social mediów na poczucie osamotnienia. Zwrócono uwagę na to, że choć młodzież wydaje się być bardziej otwarta i aktywna online, to często czuje się bardziej wyobcowana w rzeczywistości. Wnioski z warsztatów pokazały, że w dobie wirtualnych relacji młodzi ludzie zmagają się z brakiem głębokich, prawdziwych więzi. Uczestnicy zgodzili się, że **edukacja na temat samotności oraz umiejętność rozmawiania o swoich uczuciach są niezwykle potrzebne.** Warsztaty dostarczyły młodym ludziom cennych narzędzi do radzenia sobie z trudnymi emocjami i wzmacniania swojej psychicznej odporności. Podkreślono także znaczenie aktywności fizycznej, spędzania czasu z bliskimi oraz budowania autentycznych relacji. Młodzież była zaangażowana w dyskusje, dzieląc się swoimi przeżyciami i refleksjami. **Wnioski z warsztatów jednoznacznie wskazały na potrzebę dalszego wsparcia i edukacji młodych osób w zakresie zdrowia psychicznego.**



Sfinansowane z środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub FRSE. Unia Europejska, ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Materiał ten udostępniany jest na warunkach otwartej licencji CC.3.0 BY-NC-ND 3.0 PL (Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska). Licencja pozwala na dystrybucję, prezentację i wykonywanie utworu wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania go w oryginalnej formie (bez utworów zależnych). Więcej informacji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/pl/legalcode>