

Boguś
Janiszewski

OFF LINE Story



Partner CSR

Zaczytani.org



 **Energa** | GRUPA **ORLEN**

OFF LINE Story

Boguś Janiszewski

**Publikacja powstała w ramach kampanii edukacyjnej
„Opowieści z życia wzięte”
prowadzonej przez Fundację Zaczytani.org
i partnera CSR kampanii – Energe z Grupy ORLEN.**

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



„Offline Story” to opowiadanie przeznaczone dla młodzieży w wieku 15–19 lat, które ma za zadanie pomóc w nauce krytycznego myślenia, podejmowania decyzji w zgodzie z samym sobą, a także elastycznego planowania niezbędnego w dążeniu do wyznaczonych celów. Tekst zapewnia wsparcie w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie w zakresie realizacji marzeń i mierzenia się z samotnością.

Oprócz opowiadania publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla opiekunów i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z młodzieżą o mierzeniu się z wkraczaniem w dorosłość.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

autor opowiadania **Boguś Janiszewski**

projekt okładki i ilustracje **Adam Fatyga**

opracowanie merytoryczne materiałów biblioterapeutycznych

Agnieszka Machnicka i Paulina Godek

opracowanie części eksperckiej **Rafał Żak i Agnieszka Machnicka**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**

redakcja **Monika Krzywożyńska**

skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**

ISBN 978-83-6839-02-8

Partner CSR



OFF LINE

Story

OPOWIADANIE _____ str. 6–15

BIBLIOTERAPIA _____ str. 16–23

Biblioterapia – co to jest?

Biblioterapia – to działa

Cele i proces biblioterapii

SCENARIUSZ BIBLIOTERAPII _____ str. 24–31

UMIEJĘTNOŚCI NA START W DOROSŁOŚĆ _____ str. 32–39



Pobierz bezpłatny audiobook
z opowiadaniem
„Offline Story”.

Drodzy Czytelnicy!

Wierzę w siłę historii. Bo historia daje poczucie, że nie jesteśmy sami. To opowiadanie jest zaproszeniem do wspólnej podróży – dla młodych, którzy dopiero wkraczają w dorosłość, i dla dorosłych, którzy chcą im w tej drodze towarzyszyć.

Dorastanie to czas pierwszych trudnych decyzji, prób, błędów i zwątpień. W świecie, który wymaga natychmiastowych efektów, łatwo stracić wiarę w siebie. A przecież najwięcej uczymy się wtedy, gdy patrzymy uważnie, stawiamy małe kroki i sprawdzamy, jak działają nasze decyzje.

Historia Leny pokazuje, że dorosłość nie zaczyna się od wielkich planów, tylko od odwagi, by **spojrzeć na fakty, zrobić pierwszy krok i wziąć odpowiedzialność za swoje wybory**. To właśnie w tych trzech kompetencjach: krytycznym myśleniu, planowaniu i sprawczości kryje się prawdziwa siła, dzięki której młody człowiek może przejść z chaosu do poczucia wpływu.

Dorastanie nie polega na tym, by mieć gotowe odpowiedzi, lecz właśnie na tym, by umieć zrobić pierwszy krok – nawet jeśli nie widać całej drogi.

Agnieszka Machnicka

prezeska Fundacji Zacztyani.org

Kampania edukacyjna „Opowieści z życia wzięte” Fundacji Zaczytani.org wpisuje się w działania z zakresu społecznej odpowiedzialności Grupy Energa. Koncern od wielu lat angażuje się w akcje wspierające dzieci i młodzież z placówek opiekuńczo-wychowawczych. Kluczowym przedsięwzięciem w tym obszarze jest projekt „Domy Dobrej Energii” – na dachach domów dziecka montuje się instalacje fotowoltaiczne, a podopieczni tych placówek biorą udział w licznych warsztatach edukacyjnych i inicjatywach ekologicznych.

Idea „Domów Dobrej Energii” wiąże się nie tylko z modernizacją energetyczną, oszczędnościami i ekologią. Podczas każdej edycji programu w placówkach pojawiają się wolontariusze z Grupy Energa, którzy organizują dla dzieci różne zajęcia, festyny i „Paczki Dobrej Energii”, czyli akcję wręczania świątecznych prezentów przygotowanych przez pracowników. Dzieci regularnie uczestniczą też w edukacji ekologicznej, poznają tajemnice dotyczące zieleni i budują schronienia dla nowych mieszkańców ogrodów. Raz w roku są organizowane turnusy wypoczynkowe, pozwalające im oderwać się od codzienności. Energa stale prowadzi też zbiórkę książek dla dzieci i młodzieży, które oddaje podopiecznym placówek. W nadziei na rozbudzenie ciekawości świata i rozwijanie pasji czytelniczej do tej pory przekazano 1500 książek.

Dzieci i młodzież z placówek uczestniczących w tym programie mają również zapewnione wsparcie psychologiczne dzięki zaangażowaniu Fundacji Energa, która w odpowiedzi na ich potrzeby zainicjowała projekt „Przystań Emocji”. Zapewnia on finansowanie wsparcia indywidualnego oraz grupowego, prowadzonego w formie warsztatów.

Aktualnie Energa podjęła kolejną inicjatywę, która pozwoli rozszerzyć zakres wsparcia podopiecznych placówek opiekuńczo-wychowawczych. Dzięki współpracy z Fundacją Zaczytani.org zostaną uwypuklone potrzeby związane z procesem rozpoczynania samodzielnego życia, wiążącymi się z tym emocjami oraz wyzwaniem. Narzędziami pozwalającym wesprzeć najmłodszych w tym temacie będą m.in. warsztaty, biblioterapia czy podcast. Adaptacja do dorosłości to przestrzeń, która wymaga wiele pracy i partnerskiej kooperacji miast, biznesu oraz organizacji pozarządowych.

Przyjechałam do Gdańska z walizką, trzema parami butów i megawizją: knajpa taty, fajna praca, dorosłe życie. Wreszcie jakaś stabilizacja. To jego: „Teraz będzie już tylko dobrze, obiecuję...” do dziś dzwoni mi w uszach. Ojciec potrzebował kontentu na Instagram, żeby rozkręcić swój gastrobiznes, ale podchodził do tematu jak pies do jeża. On po prostu nie umiał w internety. Dla niego ta cała zabawa w algorytmy i podkręcanie zasięgów to była czarna magia. „Przyjedź, córeczko, pomożesz ojcu” – pisał.

Brzmiało jak niezły plan, prawda?

A ja jak dziecko nabrałam się na kolejną ściemę. No bo zgadnijcie: kto właśnie stoi na peronie, gapi się na obce miasto i zastanawia, gdzie ma spać, bo plan wziął i się rozpuścił jak kostka rosołowa w zupie? Bo to pierwszy raz? Miał być pokój u taty. Nie ma pokoju. Miał być tata. Nie ma taty. W zastępstwie przyszedł SMS: „Córeczko, wpadnij do lokalu, tam ci wszystko powiedzą. Sorry, pilne sprawy służbowe”.

„Sprawy służbowe”. Zawsze tak mówił, kiedy nie wiedział, co powiedzieć. Jeszcze mógł dodać: „Będę za godzinę”. Ta jego „godzina” zwykle ciągnęła się jak guma od majtek i kończyła w okolicach następnego miesiąca.

I nienawidzę, jak mówi lub pisze do mnie „córeczko”. Po prostu nie ma do tego prawa. Może nawet lepiej, że nie przyszedł na peron, bo pewnie by mnie nie poznał. Kiedy ostatnio się widzieliśmy? Pamiętam tylko, że w tym stuleciu.

Do jakiegoś dzieciaka podleciała mewa i wyrwała mu precla z ręki. Mały rozdarł się, jakby użądliła go osa. Wyszła mi z tego niezła fotka. Przynajmniej wiedziałam, że jestem na Wybrzeżu. Niby mam osiemnaście lat, a nigdy wcześniej nie widziałam morza na żywo. Dobrze, że zapisałam adres knajpy. Tak jakbym przeczuwała, że pan M. mnie oleje. Mówię tak czasem na ojca: „pan M.”. Mam takie wspomnienie: przedszkole, mama wchodzi z obcym facetem. „Mamo, co to za pan?” – pytam. Tak poznałam ojca. Pięć lat spóźnienia. Co się stało? Wtedy też „zatrzymały go pilne sprawy służbowe”? Kiedyś wyrzygałam mu to w twarz. Skrzywił się tylko i powiedział: „Córcia, ty nic nie rozumiesz”.

„Córci” też nienawidzę.

Walizka ciążyła mi coraz bardziej. Nic dziwnego – spakowałam do niej całe życie.

Myślałam, że knajpa będzie gdzieś w centrum, ale nie – mapa popychała mnie pod górę, ku zielonym wzgórzom. Kółka terkotały na kostce brukowej. Ten dźwięk jest nie do podrobienia. Kiedyś nasłuchiwałam go przez okno dziecięcego pokoju i marzyłam o Zanzibarze.

Robiło się coraz bardziej stromo. Kilka razy musiałam łąpać oddech. Ładne kamienice. Zrobiłam parę ujęć, może się przydadzą.

Knajpa, o której słyszałam od miesiący, nazywała się „Złoty Dorsz”. Serio? Nie było go stać na nic lepszego? To miało być to jego słynne imperium? Pchnęłam ciężkie metalowe drzwi. Zaskrzypiały. Od razu poczułam kwaśny smród przepalanej frytury. Błąd amatora – tłukli nam to do głów w szkole przez trzy lata. Można oszczędzać na ręcznikach w toalecie, ale nie na fryturze. Po covidzie węch wyostrzył mi się z pięć razy. Do tego smażona cebula i kawa. W środku proste stoły przykryte ceratą w kwiaty. Że niby po domowemu? Nie wiem, czy z tego da się wycisnąć atrakcyjny контент. Ale na co ja liczyłam? Że przywita mnie tabliczka z gwiazdką Michelin?

W lokalu siedziała nad kubkiem kawy jedna dziewczyna. Patrzyła na mnie badawczo. Poza tym było pusto. Może później się rozkręci.

– Co podać? – spytał młody gość z miną, jakby urwał się z Bristolu. Jego znudzony głos idealnie pasował do tego miejsca.

– Szukam taty... to znaczy... Marka – wystękałam.

– Szefowo, ktoś do pani – rzucił w stronę baru.

Do środka weszło czworo turystów. Rozglądali się niepewnie, jakby nie wiedzieli, czy usiąść, czy uciekać. Rany, tu trzeba będzie zaczynać od podstaw! Samym Instagramem się tego nie załatwi.

Kobieta nazwana szefową wytarła dłonie w fartuch.

– Hej, jestem Iwona. – Mocno uścisnęła mi dłoń. – Marek wspominał, że możesz wpaść.

Wspominał? Że mogę? Hej, co tu jest grane?! Nie spodziewałam się czerwonego dywanu, ale liczyłam po cichu, że „pan M.” jakoś konkretniej ogarnie temat.

– Lena – przedstawiłam się. – Tata wspominał, o której wróci?

– Nie. Mówił, że zejdzie mu dzień. Może dwa. – Iwona przyglądała mi się badawczo. – Masz coś z niego.

Mam coś z niego? Oby jak najmniej.

– Może po prostu do niego zadzwoń?

Zadzwonić? W życiu! Nie będę się przed nim płaszczyć.

– Długo jechałaś? – Spojrzała na mnie z jakąś dziwną troską. I zrobiła taki ruch, jakby chciała mnie przytulić.

Długo? Autobus, potem pociąg. Dwie przesiadki. Zeszło jakieś dwanaście godzin. Ale to moja sprawa.

– Usiądź. Jesz mięso? Pijesz kawę?

Przytaknęłam. Nie miałam siły tłumaczyć, że nie potrzebuję pomocy. Iwona wskazała mi krzesło. Przyciągnęłam walizkę i usiadłam. Ten poranny spacer mnie wykończył. Dziewczyna z naprzeciwka uśmiechnęła się szeroko. To do mnie? Czy my się skądś znamy? Spuściłam wzrok. Na ceracie walał się zapomniany paragon. Odruchowo zaczęłam czytać: „Iwona Kaczmarek. Usługi gastronomiczne”. Zaraz, czyli to jej lokal? A co z moim ojcem? Jest cichym współnikiem czy znów coś zachachmęcił? Co to ma być? Kolejna ojcowska ściema?

– Na wakacje?

Czy w Trójmieście tak już mają, żeby zaczepiać obcych ludzi?

– Do pracy – odpowiedziałam. Najkrócej jak się dało.

– Jakiej? – Laska z naprzeciwka nie odpuszczała.

– Jeszcze nie wiem. Rozglądam się.

Do baru weszła jakaś parka. Wyglądali na lokalsów. Czyli jednak był tu jakiś ruch. Niemrawy, ale był. „Kelner z Bristolu” podstawił mi pod nos talerz i kubek. Kanapka z pastrami wyglądała całkiem nieźle i tak samo smakowała. Cienko przycięte aromatyczne mięsko. Przydałoby się mniej sosu. Odłożyłam kanapkę na stół i zaczęłam kombinować z ujęciem. Czemu ludzie zawsze robią zdjęcia talerzy od góry? Efekt jest taki, jakby fotografować dywan. Zero życia. Potem wrzucają na Insta i dziwią się, że nikt nie klika. A wystarczy zejść niżej, złapać kąś, trochę światła, żeby mięso wyglądało na soczyste, a nie na resztki z budki pod dworcem. Tylko że tu... powodzenia. Cerata odbija światło jak lustro, a w tle widać tylko kaktus w plastikowej doniczce i ścianę w kolorze depresji. Z takiego miejsca nie wyciągniesz dobrego ujęcia, choćbyś miał obiektyw za kilka tysięcy.

Kanapka pachniała obłędnie, sos skapywał na serwetkę. Dopiero teraz poczułam, jaka jestem głodna. Zrobiłam parę próbných fotek, spojrzałam i westchnęłam. No cóż... nawet najlepszy filtr nie zmieni bistra „Złoty Dorsz” w modną miejscówkę.

– Jeśli myślisz o call center, to nie polecam. – Dziewczyna z naprzeciwka nie chciała się odczepić. Przysiadła się do mojego stolika. – To rzeźnia, mówię ci. Siedzisz w boksie jak kura w klatce. Słuchawki na uszach osiem godzin dziennie, jeden telefon za drugim, ludzie wrzeszczą, rozłączają się, a ty musisz odhaczać targety, jakbyś była robotem. A na dodatek...

– Na razie to nic nie myślę – przerwałam jej, bo czułam, że nigdy nie skończy.

– Aha. Majka jestem. – Wyciągnęła do mnie dłoń.

Iwona, szefowa baru – kochanka ojca? koleżanka z pracy? – stanęła nade mną.

– Smakowało?

Przytaknęłam.

– Masz gdzie spać?

Spuściłam wzrok na talerz.

Iwona spojrzała na mnie przeciągle, a potem zabrała naczynia. Patrzyłam za nią. Nie miała jakiejś przebojowej urody, ale mogła podobać się facetom. Sama nie wiem, co wtedy czułam. Chyba że się jej boję. Lewą ręką przytrzymałam kolano, które zaczęło mi latać pod stołem.

– Ej... – Majka przechyliła się przez blat. – Jakby co, mam u siebie wolną kanapę. Moja współlokatorka zawinęła się trzy dni temu. Mówię ci, jakie były jaja w robocie! Ona siedziała na pierwszej zmianie. Zadzwoił jakiś dziad z pretensjami i dziewczyna nie wyrobiła. Rozłączyła się i wyszła z roboty, tak jak stała. Menedżerka nawet nie mrugnęła okiem. Mówię ci, ta praca w pień wypala.

Kolejna chce mnie uratować.

– Naprawdę luz. Nie krępuj się. Ja i tak idę dziś na nockę. Przynajmniej przypilnujesz mi kota. Daj telefon, wpiszę ci numer i adres. Tu masz kod do klatki. Klucze będą pod wycieraczką. Tylko nie wychodź przed dziewiątą.

Niby dokąd miałabym się spieszyć?

– Mówię ci, naprawdę luz. Kwatery nawet nie szukaj. Za chwilę rusza sezon i ceny wystrzeliły w kosmos.

Pojechałam kolejką do Jelitkowa, tak jak radziła Majka. Najpierw chciałam zobaczyć morze. Rzeczy zabrałam ze sobą – nie jestem aż taka głupia, żeby wszystko, co mam, zostawić obcym.

Tylko że to był błąd. Spróbujcie ciągnąć walizkę po piachu. Kółka się zapadały, a ja przeklinałam w myślach.

Morze mnie rozczarowało. Spodziewałam się huku fal, widowiska, a tu... płasko jak na patelni. Już lepiej wyglądał potok, który wyływał z lasu, kręcił zawijasy, jakby próbował jeszcze trochę powalczyć, zanim rozpuści się w beznadziejnej płaskości Bałtyku. Popatrzyłam na to i zrobiło mi się dziwnie smutno – jakbym w tym potoku zobaczyła siebie.

W końcu dotarłam do mieszkania Majki. Bałagan jak po wojnie. Kot wyglądał, jakby miał za sobą dwie terapie i żadna mu nie pomogła. Wszędzie segregatory z instrukcjami dotyczącymi pracy na słuchawkach. Serio, kto tak żyje? Zawartość lodówki też nie poprawiła mi nastroju. Kilka sosów, nadgryziona pizza, jogurt po terminie i ser, który wyłożył spod folii. Usiadłam na słynnej wolnej kanapie i poczułam, że serce mi wali. Kot wskoczył mi na kolana. Jak masz na imię, kocie? Spojrzałam na wiadomości. Ludzie ode mnie pytali, jak się mam. „Spoczko” – odpowiadałam. Co się będę użalać. Żadnej wiadomości od taty.

Nagle dotarło do mnie, że jestem tu sama. Obcy ludzie, obce miasto, zero planu. Nawet kot patrzył na mnie z jakimś wyrzutem. To był moment, w którym naprawdę pożałowałam, że tu przyjechałam.

Przed dwudziestą drugą zadzwonił telefon. Nieznany numer.

– Lena? Tu Iwona z baru. Słuchaj, rusza nowy sezon, a mi brakuje ludzi do pracy. Przyjdiesz jutro o dziesiątej?

Lituje się nade mną? Ojciec ją poprosił? A może naprawdę potrzebuje pomocy?

– Przyjdę – odpowiedziałam i zakończyłam rozmowę.

Pierwszy dzień w robocie... Jeśli kiedykolwiek wpadnie ci do głowy, żeby iść do gastro, to zapamiętaj jedno: jak nie masz doświadczenia, lądujesz na zmywaku. Zawsze. Mycie garów, talerzy, kubków z fusami po herbacie... Cały bajzel gastronomii. Niby każda knajpa ma wyparzarki i systemy: strefa brudna – strefa czysta. Ale przypalonego gara żadna maszyna ci nie wybliszczy. Tu trzeba skrobaka, gąbki i cierpliwości większej niż do własnej rodziny. Jeśli masz rodzinę.

Kiedy robi się ruch, musisz działać na bieżąco. Tu coś zetrzeć, tam zgarnąć resztki, tu podstawić czystą tacę. I wszystko w tempie, bez „zaraz”, bez „sekunda”. Gastro nie zna „sekundy”. Z czasem dostajesz awans – zamieszasz coś w garze albo pokroisz skrzynkę cebuli. Ale najpierw musisz swoje odstać i dostać wycisk. Tak to działa. Wszędzie tak jest.

Wczorajszy „kelner z Bristolu” miał na imię Kris i teraz ewidentnie zgrywał szefa.

– Noże nie do zlewu! Ile razy mam powtarzać?! To odcedzasz, nie kapiesz! Nie miziaj tego gara. Szoruj! Uwaga na parkę pod oknem. Z Warszawy przyjechali! Nie zalewaj podłogi, to nie basen! Uważaj, gorące za tobą!

Klienci przychodzili falami. Jakby wcześniej gdzieś się gromadzili, a potem przypuszczali zbiorowy atak na „Złotego Dorsza”. Przez godzinę spokój, a potem nagle szaleństwo. Iwona wpadała i wypadała jak generał na froncie – trzy skrzynki, dwa słowa, szybkie spojrzenie i już jej nie było. Wtedy Kris się prostował, jakby zaraz miał dostać medal za kelnerowanie. Ale gdy tylko za Iwoną zamykały się drzwi do kuchni, rozlewał się w ruchach jak rozgotowany makaron.

– Ej, Młoda, to jest z ceramiki. Widzisz różnicę czy potrzebujesz korepetycji? – wymądrzał się.

Wzięłam talerze do ręki i nie odpowiedziałam. W szkole na praktykach mówili, żeby nie karmić trolli.

– Daj jej spokój, Kris – odezwał się Olek z kuchni. – Mam ci przypomnieć, jak dogrzewałeś klientowi stek w mikrofalówce, bo był za bardzo krwisty?

Kris lekko się zagotował.

– Pilnuj gara, Olo. Dorośli rozmawiają.

Zapowiadała się dłuższa wymiana zdań, ale zabrzączał dzwonek przy blacie i Kris obrął kurs na salę. To chyba byli ci z Warszawy.

– Ej, Lena... – Olek podsunął mi czystą lnianą ściereczkę. – Miej zawsze pod ręką. Jak coś ci kapnie albo chlapnie, szybciej ogarniesz i ominie cię wykład.

– Dzięki – mruknęłam, czując, że pierwszy raz od rana ktoś jest po mojej stronie.

Koło dwudziestej nogi miałam jak z waty. Przyszła lwona. Rzut oka i od razu:

– Dlaczego skrzynki z łososiem nie trafiły do chłodni?

Zamarłam. Mówiła. Pamiętałam, ale zapomniałam.

– Nie... ja... – wymknęło mi się zbyt szybko. – Był taki ruch, nie zdążyłam.

– Prosiłam cię – powiedziała spokojnie.

– Ale nikt mi nie pokazał, jak to zrobić! – zaczęłam się głupio usprawiedliwiać. – Klienci, zamówienia, wszystko naraz...

Kris parsknął śmiechem.

– Od razu wiedziałem, że się nie nadaje. Pięć kilo świeżej ryby w plecy! Mewy już zacierają łapy.

– Kris... – Olek wychylił się z kuchni, ale urwał.

Łyżka stuknęła o garnek.

– Może ci się wydawać, że tu panuje chaos – ciągnęła niewzruszona lwona – ale bez zasad nie ujedziemy daleko.

– Nie wiedziałam. A Kris wciąż, że tamto, że siamto. – Rany, ale brnęłam! Przecież wiedziałam, że to puste słowa.

– Twój ojciec też ma zawsze jakieś wytłumaczenie – rzucił Kris z jakąś wredną satysfakcją.

Poczułam, że policzki zaczynają mnie piec. lwona odłożyła na stół listę zakupów.

– Łososia już nie odzyskamy – stwierdziła rzeczowo. – A ty musisz zdecydować: bierzesz odpowiedzialność czy dalej grasz w wymówki.

Patrzyłam na mokrą plamę na podłodze, jakby wylądowała tam moja porażka. Ręce zaczęły mi drżeć. Za moimi plecami Olek powiedział cicho:

– Każdy... kiedyś...

Nie dokończył.

Po chwili zostałam sama ze swoim wstydem. W gardle miałam gulę, której nie dało się przełknąć.

Chciałam tylko wrócić, wziąć gorącą kąpiel, rzucić się na kanapę i zniknąć.

Otworzyłam drzwi. W mieszkaniu było zimno. Poszłam do łazienki i odkręciłam kurek z gorącą wodą, aby napełnić nią wannę. Zasużyłam. Poleciała zimna. No nie, jakaś awaria? Ruszyłam w stronę tablicy ogłoszeń na korytarzu. Żadnej informacji o planowanej przerwie w dostawie gazu. Podeszłam do skrzynki z licznikami. Karteczka z pieczętką: „Dostawa gazu została wstrzymana z powodu nieuregulowania należności”. Stałam i jak idiotka wpatrywałam się w ten świstek. Naprawdę? Po takim dniu?

Nagle nabrałam ochoty, żeby rzucić to wszystko, spakować walizkę i wrócić do siebie.

Do siebie? Czyli gdzie?

– Ooo, co tu tak zimno?! – Majka trzasnęła drzwiami, aż kot podskoczył.

– Nie ma gazu. – Wskazałam karteczkę, którą odkleiłam z licznika.

Nie zdejmując kurtki, Majka podeszła do stołu.

– Aaa... – Skrzywiła się, ale nie wyglądała na szczególnie przejętą. – No, miałam zapłacić... albo... współlokatorka. Ktoś miał w każdym razie.

Myślałam, że to ja nie ogarniam. Ale okazało się, że można nie ogarniać do kwadratu. Patrzyłam na nią i czekałam na dalszy ciąg.

– Ale luz! – Niezrażona niczym Majka miotła się po mieszkaniu. – Zrobimy sobie romantyczny wieczór pod kocami. Zgasimy światło, zapalimy świece. Gdzieś mam kuchenkę turystyczną, będzie na czym zagotować wodę.

Płomień drżał i rzucał na ściany ciepłe plamy światła. Usiadłam na kanapie, podciągnęłam kolana pod brodę i schowałam je pod swetrem. Głowa opadła mi na ramiona.

– Gaz do jutra ogarniemy. Ale ty chyba miałaś dzień do bani, co? – zauważyła Majka. – Zrobię ci herbatę malinową. Mnie zawsze pomaga.

Tylko tego mi brakowało: herbaty malinowej i litości. Niech lepiej pilnuje rachunków.

Po paru chwilach trzymałam w dłoniach gorący kubek. Poczułam słodki zapach. Kot mrucał, wtulony w moje nogi. Majka usiadła obok, narzuciła mi koc na ramiona i przytuliła się lekko, jakby od niechcienia. I nagle poczułam, że nie wszystko stracone. Nie ma gazu, świat się wali, ale w tej chwili zrobiło się bezpiecznie i ciepło. Było tylko tu i teraz. I to wystarczało.

Przyszłam wcześniej. Sama nie wiem, czy bardziej ze strachu, czy żeby udowodnić, że dam radę. Olo już krzątał się w kuchni. Filetował rybę z taką uwagą, jakby od tego zależały losy

świata. Patrzyłam, jak sunie ostrzem po mięsie, a potem odkłada ości, jakby nagle nic poza tym nie istniało. Przez moment pomyślałam: „Wow, też bym tak chciała – mieć coś, co wciąga i wyłącza cały bałagan w głowie”.

Naszło mnie, żeby skrócić rolkę. Wyciągnęłam telefon. – Witajcie w świecie gastro. To Olek. Pomachaj, Olek! To dziura w ceracie. To pogoda jak z horroru. Ej, czy ktoś narzucił koc na Gdańsk? A to ja. Trochę nie wiem, po co żyję, ale mam herbatę malinową. – Uniosłam kubek. – Więc nie jest źle.

Klik – poszło w eter. Rolka bardziej depresyjna niż śmieszna, ale trudno.

Odłożyłam telefon i wyciągnęłam marker. Chwyciłam karton po mleku. Zaczęłam bazgrać: „Sprawdź chłodnię. Wyparzarka na dwie minuty. Tace czyste na prawo”. Proste punkty, żeby nie zapomnieć. Tak wyglądało moje nowe ogarnianie. Krok po kroku, żeby nie skończyć jak ojciec.

– Serio? – Kris trącił karton z moimi instrukcjami. – Jak w podstawówce?

Zignorowałam go. Powtarzałam sobie w myślach: „Nie karm trolli, nie karm trolli”.

Iwona wpadła, coś sprawdziła, rzuciła kilka krótkich poleceń i zniknęła. Czułam, że widzi więcej, niż mówi.

W pewnym momencie chciałam ściągnąć karton z półki nad lodówką. Podskoczyłam. Za wysoko. Wtedy Olo wyciągnął rękę, wytarł ją szybko o fartuch i sięgnął za mnie.

– Masz.

– Sama dałabym radę – burknęłam, chociaż w to nie wierzyłam.

– Wiem – odpowiedział i wrócił do swoich śledzi.

To było miłe.

Wieczorem rozłożyłam się na kanapie u Majki i odpaliłam rolkę. Trochę hejtu, jak zawsze. Ale przebijały się też miłe rzeczy: „Też zaczynałam na zmywaku, trzymaj się!”, „Ale masz fajny głos! Rób więcej takich nagrań”. I mój faworyt: „Witaj w Tripolis!”. Nie mam pojęcia, co to znaczy, ale brzmiało pocieszenie.

– Ooo, Tripolis. – Majka zajrzała mi przez ramię i roześmiała się. – Widzę, że już masz swoją sektę!

Wosk ze świeczki spływał powoli do stoika.

I nagle – bzzzyt – coś zazgrzytało w kaloryferze. Po kilku minutach zaczął się nagrzewać.

– No i co? – Majka napuszyła się jak paw. – Ogarnęłam temat.

„Nieźle” – pomyślałam. Poczułam, że jakoś się nawzajem doładujemy. Ja z całym moim chaosem i ona ze swoim nieogarem. Że to razem jakoś fajnie klika. Kot przeciągnął się na poduszce i mruknął, jakby chciał powiedzieć: „Dobra, dziewczyny, na dziś wystarczy”.

Ojciec wciąż milczał. Postawiłam na nim kreskę. Koniec tematu.

A potem nagle afera. Najpierw dziwne telefony. Dzwoniły co chwilę. Kris odbierał jak sekretarka i zawsze potem wychodził z sali. Kiedy wracał, patrzył na mnie jak na złapanego szczura. Aż w końcu Iwona zawołała mnie do biura. Usiadłam na twardym krześle, a ona pokazała mi ekran telefonu. Moja rolka. Kubek, moje zmęczone oczy i tekst, że trochę nie wiem, po co żyję.

– Mam do ciebie prośbę. Jeśli chcesz kręcić filmiki o lokalu, to mnie uprzedzaj – powiedziała spokojnie Iwona.

Ani krzyku, ani pretensji. Tylko to spojrzenie... Chyba wołałabym, żeby się na mnie wydarła.

– Możesz nagrywać. Ale pamiętaj, że to też moja wizytówka.

Obiecałam i wróciłam na zaplecze. Jak to możliwe? Nagranie, na którym wyglądam jak siedem nieszczęść? Kurczę, przecież ja nawet nie oznaczyłam „Złotego Dorsza”. Zero hashtagów, nic. Spojrzałam na licznik wyświetleń. Dziesięć tysięcy! Co?! Jeszcze niedawno moje rolki oglądały mama i dwie koleżanki z klasy. A teraz zrobił się z tego mały wiral!

Następnego dnia nawet nie próbowałam się wychylać. Cały dzień w przyczajeniu. Zmywak był moim schronem. Talerze, kubki, garnki – bez gadania.

Tylko że telefony wciąż dzwoniły. Jeden, drugi, trzeci... A potem zaczęli przychodzić ludzie. Najpierw para w średnim wieku, potem troje studentów. Wszyscy pytali o mnie i o... herbatę malinową. A Kris stał i jękał się z głupią miną.

Nie chcę zbytnio przynudzać, ale potrzebuję napisać to do końca. Chyba powoli zaczynam kumać, że jak się wyłączy panikę, to świat nie jest taki straszny. Serio. Nie mówię, że od razu pełen luz, ale czasem wystarczy drobny ruch: coś zaznaczyć markerem, coś odhaczyć i już jest trochę lżej. Jakby mózg lubił checklisty. Może to będzie moja nowa zajawka: ogarnianie krok po kroku?

Po trzech dniach dobijania się gości i pytań o herbatę malinową Iwona wrzuciła ją do menu. A potem zawołała mnie do siebie:

– Chcesz dalej kręcić filmiki? Zgoda. Ale na moich mediach. Możesz to robić w godzinach pracy. Tylko pamiętaj: zmywak zostaje.

I tak zostałam specjalistką od social mediów „Złotego Dorsza”. Nie wiedziałam, czy to kara, czy nagroda. Ale nie protestowałam. Na początek dobre i to.

Kontent, który zobaczyłam, wyglądał koszmarnie. Kilka durnych filmików nakręconych przez Krisa. Gość ma do tego zero talentu. Za to okazało się, że Olek ma profesjonalną lampę – taką

na statywie, a nie żarówkę z Ikea. Dostałam też parę złotych na mikrofon. I nagle moje rolki przestały wyglądać jak nagrywane kalkulatorem. To jeszcze nie był sukces, ale miałam punkt zaczepienia.

Kris oczywiście nie mógł się powstrzymać.

– Tylko nie myśl, że jesteś jakąś gwiazdą. Ten twój wiral to przypadek.

Nie odpowiedziałam. Pierwszy raz poczułam, że mam głęboko gdzieś, co do mnie mówi.

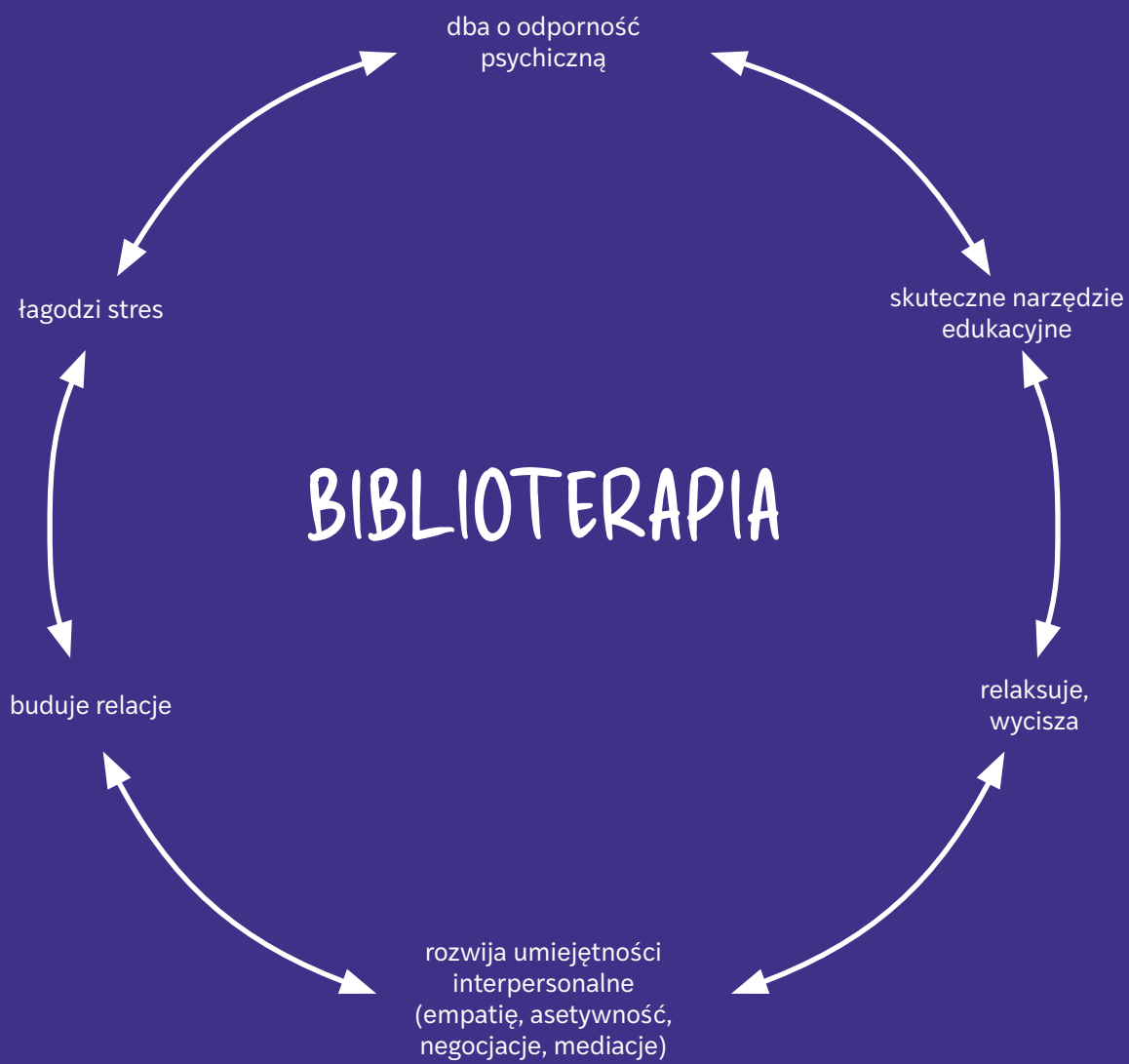
Zamieszkałam z Majką. Nie uwierzycie, ale dziewczyna zaczęła się ogarniać. No dobra, wciąż zapominała o połowie rzeczy. Ale rachunki były zapłacone, kot nakarmiony, a jedzenie przestało uciekać z lodówki. Umówiłam się z nią, że jak tylko dostanę pierwszą wypłatę, oddam jej połowę czynszu.

A ojciec? Milczał, aż w końcu któregoś dnia... głosówka. Nie wiedziałam, że on w ogóle potrafi nagrywać głosówki. „Córcia... ja... nie wiem, jak to powiedzieć. Nie mówiłem ci wcześniej... bo było mi wstyd. To wszystko przez hazard. Maszyny, zakłady... wciągnęło mnie. Najpierw grosze, śmiech, a potem... całe życie poszło bokiem. Kiedy gadałem o pilnych sprawach służbowych... kłamałem. To były automaty... I długi... Przepraszam... Naprawdę... Zawiodłem cię. Zawiodłem Iwonę. Nie zasługuję, żebyś mi uwiaryła, ale... chcę to naprawić. Jestem teraz w ośrodku zamkniętym. Terapia, grupa... pierwszy raz czuję, że ktoś mnie trzyma. Nie wiem, czy dam radę. Ale muszę spróbować”.

Tyle. Bez większych tłumaczeń.

Pomyślałam: „Punkt dla niego”. Zdziwiłam się, bo poczułam jakiś rodzaj współczucia. W końcu ojciec nie miał w życiu lekko. Też wychował się bez ojca.

Ten ośrodek jest koło Pucka. Może za dwa lub trzy tygodnie tam pojadę. Nie będę udawać – trochę się boję. Ale Olek powiedział, że pojedzie ze mną. Od razu zrobiło mi się jakby lżej.



BIBLIOTERAPIA

Wyobraź sobie opowieść, która potrafi zatrzymać w biegu. Taką, która jedną sceną przywołuje dawne wspomnienie, jednym zdaniem wywołuje uśmiech, a dzięki kolejnemu pozwala zobaczyć siebie w nowym świetle. Tak właśnie działa biblioterapia.

To nie jest zwykłe czytanie. To spotkanie z tekstem, które porządkuje myśli, koi emocje i otwiera przestrzeń do rozmowy. Książka staje się lustrem, w którym można dostrzec swoje odczucia i motywy działań – albo oknem, przez które zaglądamy do świata bohatera, by uczyć się od niego odwagi, empatii i mądrości.

Biblioterapia dba o odporność psychiczną i jednocześnie jest skutecznym narzędziem edukacyjnym. Pomaga zrozumieć siebie i innych, łagodzi stres, poprawia nastrój, a przede wszystkim pokazuje, że nie jesteśmy sami z naszymi problemami.

DLACZEGO WARTO?

- Pomaga **zrozumieć siebie** i motywy działań innych.
- Jest punktem wyjścia do refleksji nad własnym życiem.
- Uczy dostrzegać wartość ludzkiego doświadczenia.
- Zachęca do **realistycznego spojrzenia** na sytuację.
- **Poprawia nastrój**, obniża niepokój i napięcie.
- Inspiruje do **aktywnej postawy życiowej**.
- Pokazuje, że **nie jesteś sama/sam** z problemem.
- Wskazuje wiele możliwych rozwiązań.

JAK DZIAŁA W PRAKTYCE?

- Uczy postaw i kompetencji.
- **Wzmacnia obraz własnej osoby**.
- Rozwija empatię i ułatwia rozmowę o trudnych sprawach.
- Pomaga w aktywizacji i twórczym działaniu osobom chorym, w depresji, po stracie.
- Wspiera poszukiwanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne.
- Kształtuje **hierarchię wartości** i rozwój moralny.
- Ułatwia rozmowę o **tożsamości i sensie życia**.
- Rozwija **wyobraźnię, poczucie humoru, kreatywność**.
- Zaspokaja potrzeby psychiczne w bezpieczny i konstruktywny sposób.

BIBLIOTERAPIA – TO DZIAŁA

Biblioterapia (od gr. *biblion* – ‘książka’, *therapeuo* – ‘leczyć’) jest nauką interdyscyplinarną i posługuje się czterema językami naukowymi: psychologią, pedagogiką, literaturoznawstwem i bibliotekoznawstwem. To dział arteterapii zaliczany do metod terapii zajęciowej. Zakłada wykorzystanie książek do regulacji systemu nerwowego i psychiki. Opiera się na interakcji pomiędzy uczestnikami zajęć a dziełem pod kierunkiem wykwalifikowanego biblioterapeuty. Wykorzystuje literaturę i prezentuje nie tylko problemy, lecz także schematy rozwiązań; umożliwia wgląd w samego siebie. **Polega na ukierunkowanym czytaniu odpowiednio wybranych pod kątem potrzeb uczestników zajęć książek i późniejszym omówieniu ich fragmentów.**

Biblioterapia to podróż do świata literatury, który wspiera, edukuje, koi, relaksuje, zaprasza do refleksji. To czas spędzony w relacji z drugim człowiekiem na rozmowie o wybranej książce i temacie, którego ona dotyczy.

Oddziałuje na trzy sfery:

- **intelektualną** – umożliwia zdobycie wiedzy potrzebnej do rozwiązywania problemów, z którymi boryka się czytelnik;
- **emocjonalną** – pociąga za sobą dokonanie wglądu i identyfikacji, powoduje kompensację bez narażania czytelnika na przykre odczucia związane z bezpośrednim omawianiem jego problemu;
- **społeczną** – pomaga dostrzec socjalne i kulturowe uwarunkowania działalności człowieka i związki łączące go z innymi ludźmi.

Biblioterapia, koncentrująca się na wzorcach zachowań, pomaga także oduczyć się zachowań niepożądanych.



CELE BIBLIOTERAPII

- **rewalidacyjny** – jest skierowana do osób o obniżonej sprawności intelektualnej;
- **resocjalizacyjny** – obejmuje osoby niedostosowane społecznie;
- **terapeutyczno-rehabilitacyjny** – udziela psychicznego wsparcia, pomaga redukować stres, lęk i napięcie, wzmacnia wiarę w siebie i swoje możliwości, wspiera pokonywanie poczucia niezrozumienia, osamotnienia bądź izolacji społecznej;
- **profilaktyczny** – ma za zadanie zapobiegać tworzeniu się problemów natury emocjonalnej;
- **ogólnorozwojowy** – jest nastawiona na realizowanie potrzeb wiążących się z danym wiekiem rozwojowym.

RODZAJE ZAJĘĆ BIBLIOTERAPEUTYCZNYCH

- relaksacyjne;
- psychoedukacyjne;
- psychoterapeutyczne.

JAK TO SIĘ ROBI? PROCES BIBLIOTERAPII

Biblioterapia to skuteczna metoda wspierania rozwoju i integracji poprzez kontakt z literaturą. Opiera się na trzystopniowym procesie: czytaniu, refleksji i działaniu.



CZYTANIE – REFLEKSJA I ROZMOWA – ĆWICZENIE I DZIAŁANIE

ETAP 1 – CZYTANIE

Proces biblioterapii rozpoczynamy od wspólnej lektury – może to być opowiadanie, fragment książki, wiersz, esej lub reportaż.

Ważne, by tekst:

- poruszał wyzwania i dylematy, z którymi mierzy się dana grupa (takie jak zaufanie, zmiana, współpraca, różnorodność);
- odwoływał się do realnych kontekstów i możliwych rozwiązań;
- otwierał pole do interpretacji i nie dawał prostych odpowiedzi.

Jak czytać, by zaprosić do refleksji?

- Zadbaj o spokojną atmosferę i komfortową przestrzeń.
- Możesz czytać na głos, odtwarzać nagranie lub rozdać teksty do cichego czytania.
- Zachęć uczestników, aby zaznaczali fragmenty, które ich poruszyły.
- Pozwól opowieści „wybrzmieć” – nie przechodź od razu do rozmowy.

To etap budowania emocjonalnego pomostu między tekstem a uczestnikami.

ETAP 2 – REFLEKSJA I ROZMOWA

Po lekturze przychodzi czas na zatrzymanie się i rozmowę – najpierw z samym sobą, potem z grupą. Refleksja nad historią pozwala uczestnikom lepiej zrozumieć siebie i innych, a także zobaczyć znane tematy z nowej perspektywy.

Jak to zrobić?

- Zaczynij od prostych pytań: „Który fragment was poruszył?”, „Z którymi bohaterami tej historii się utożsamiacie?”, „Jakie emocje towarzyszyły wam podczas czytania?”.
- Potem przejdź do pogłębionych pytań: „Co ta historia mówi o relacjach/zaufaniu/odwadze?”, „Jaką decyzję podjęlibyście na miejscu bohatera?”, „Co ta opowieść może powiedzieć o nas jako grupie?”.

Wskazówki dla prowadzącego:

- Kluczowa jest umiejętność słuchania grupy – nie przerywaj wypowiedzi, nie komentuj ich, nie oceniaj.
- Zachęcaj do dzielenia się refleksjami z poziomu „ja”.
- Pozwól uczestnikom mówić w ich własnym tempie, zachowuj ramę spotkania, nie wchodź w treści uczestników.

To etap rozumienia emocji, wymiany perspektyw i tworzenia więzi.

ETAP 3 – ĆWICZENIE I DZIAŁANIE

Ten etap to działanie inspirowane tekstem i wspólną refleksją. Pozwala uczestnikom utrwalić przekaz historii i przełożyć go na codzienne doświadczenie – osobiste lub zawodowe.

Wybrane formy ćwiczenia:

- notatka narracyjna – forma osobistej refleksji, która pozwala uporządkować myśli i emocje po spotkaniu;
- pisanie listu do bohatera tekstu;
- wymyślanie innego zakończenia utworu;
- wymyślanie dalszych przygód bohatera;
- wchodzenie w rolę wybranego bohatera i przedstawianie scenek inspirowanych sytuacją tekstową (drama);
- wykonanie ilustracji do czytanego utworu obrazującej jego nastrój;
- pisanie kreatywne (historii, esejów lub refleksji dotyczących przeczytanej literatury);
- praca z symboliką (analizowanie symboli i motywów w literaturze współczesnej);
- zadanie do wykonania – mały krok w życiu osobistym lub zawodowym (np. rozmowa, gest zaufania, zatrzymanie się na ważnej relacji).

Ważne:

Prowadzący proponuje ćwiczenie, a uczestnicy realizują je z pełną dobrowolnością i uważnością na swoje potrzeby. To etap wewnętrznego zakorzenienia treści i osobistego zaangażowania.

CZTERY FAZY PROCESU BIBLIOTERAPII

- **IDENTYFIKACJA** (eksplikacja) – ekspresja afektu do bohatera

Przekonania czytelników, że łączą ich z bohaterem pewne fizyczne lub psychiczne właściwości. Przeżycie zastępcze pozwala mówić o swoich odczuciach z zachowaniem pozorów mówienia o bohaterze. Ekspresja afektu do bohatera, wyrażenie zgody bądź niezgody z jego opiniami, obawa o jego los. Utożsamianie się uczestników z wartością stanowiącą przesłanie tekstu (**„On jest taki jak ja, ja jestem taka/taki jak on”**) albo jej spontaniczne odrzucenie.

- **FAZA PROJEKCJI**

Interpretacja motywów bohatera lub relacji między postaciami, wnioski dotyczące sensu wyrażonego przez autora, wyjaśnienie wyników w kategoriach własnej „teorii życia”. Doświadczanie emocji podobnych do tych, jakie przeżywa bohater. Przekładanie przesłania na własne przeżycia i problemy (**„Czuję to samo co on”**).

- **KATHARSIS** (perswazja) – odreagowanie napięcia, oczyszczenie

Doznanie oczyszczającej ulgi, kiedy w słowach występują emocje do bohatera/autora. Ekspresja słowna emocji albo agresja wobec bohatera/autora. Ulga wynikająca z emocjonalnej akceptacji problemów. Pragnienie bycia podobnym do bohatera (**„Mogę to zrobić właśnie tak, jak on to zrobił”, „Ja także mogę to zrobić”**).

- **WGLĄD** (reorientacja) – poszukajcie odpowiedzi w swoim wewnętrznym świecie

Odkrywanie i pogłębianie wewnętrznego świata, samopoznanie uczestników biblioterapii (poczucie przynależności, zrozumienie samych siebie), zrozumienie innych (tolerancja, akceptacja), poznanie nowych pojęć, wartości i celów oraz ich integracja z własnym światopoglądem. Nowe spojrzenie na własne problemy uzyskane dzięki ich zrozumieniu, które umożliwia włączenie przesłania analizowanego dzieła do osobistego systemu wartości, co prowadzi do zmian. Chęć naśladowania bohatera oraz przejmowania jego poglądów jako własnych (**„Zobacz, ja to zrobiłam/zrobiłem”**).

JAK MOŻEMY PRACOWAĆ Z KSIĄŻKAMI:

- głośne samodzielne czytanie tekstów;
- czytanie wyselekcjonowanych fragmentów przez prowadzącego;
- dyskusja nad czytany utworem;
- pisanie listu do bohatera literackiego;

- wymyślanie innego zakończenia utworu;
- wchodzenie w rolę wybranego bohatera i przedstawienie scenek inspirowanych sytuacją literacką (drama).

MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE, DZIĘKI KTÓRYM BIBLIOTERAPIA DZIAŁA

Naśladownictwo

Czytelnicy poprzez naśladowanie bohaterów przyjmują ich wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem prowadzącego jest wskazywanie tych mechanizmów działania oraz postaw, które będą sprzyjały rozwojowi i wesprą kompetencje społeczne czytelników.

Odwrażliwianie

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w książce historię. Pozostając w bezpiecznej przestrzeni, czytelnicy dzięki książce mają szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogennego bodźca.

Racjonalizacja

Pokazywanie czytelnikom poprzez treść książki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajdują. Ponadto czytelnicy mają szansę zobaczyć, że nie są ze swoimi lękami sami, a bohaterowie również mierzą się z różnymi emocjami.

Konkretyzowanie

Treści książek dostarczają informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym czytelnicy stawiają czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanego tego, co się dzieje. Książki pokazują również konkretne rozwiązania różnych problemów.

Rozwijanie empatii

Poznanie bohaterów książek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają na celu zachęcenie czytelników do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.



BIBLIOTERAPIA Z MŁODZIEŻĄ – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

CELE:

- rozmowa i refleksja na temat problemu zarysowanego w tekście;
- wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego;
- umożliwienie bezpiecznego wyrażania uczuć i opinii.

DLACZEGO DZIAŁA:

- tekst daje „bezpieczny dystans” – można mówić „przez bohatera”;
- ułatwia identyfikację z sytuacją lub postacią;
- pomaga nazwać problem i uruchomić refleksję.

ROLA PROWADZĄCEGO:

- stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji;
- uważne słuchanie, bez oceniania;
- szacunek dla różnych punktów widzenia;
- gotowość do powrotu do tematu po zajęciach.

EFEKTY:

- zaduma i refleksja;
- poczucie ulgi i oczyszczenia;
- motywacja do działania.

Zmiany mogą być widoczne od razu lub po czasie, a nawet nie wystąpić wcale.

Pamiętaj!

Biblioterapia to praca z emocjami, wartościami i często trudnymi tematami – może być dla uczestników i prowadzącego zarówno oczyszczająca, jak i wymagająca.

SCENARIUSZ BIBLIOTERAPII

CELE:

- rozwijanie krytycznego myślenia – odróżnianie faktów od iluzji, ocena sytuacji i decyzji;
- ćwiczenie długofalowego planowania – planowanie krok po kroku, wyciąganie wniosków z popełnianych błędów;
- wzmacnianie samooceny i sprawczości – dostrzeganie swoich możliwości, odpowiedzialność za działania, odwaga przy podejmowaniu decyzji.

Odbiorcy: młodzież w wieku 15–19 lat, szczególnie z doświadczeniem przebywania w placówkach opiekuńczo-wychowawczych i pieczy zastępczej

Czas: ok. 60 minut

Materiały:

- flipchart lub tablica;
- wydrukowane opowiadanie, karteczki z cytatami oraz ściągą ze scenariusza;
- kartki formatu A6 lub pocięte kartki A4 z nagłówkami: „Moja minichecklista na jutro” (można wydrukować lub napisać ręcznie) dla każdego uczestnika;
- długopisy lub mazaki.



PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:

- przeczytaj opowiadanie i artykuł ekspercki;
- wydrukuj opowiadanie, karteczki z cytatami i ściągę ze scenariusza;
- przygotuj niezbędne materiały.

LEGENDA DO PYTAŃ W SCENARIUSZU:

- **czarne – pytania obowiązkowe** – warto je zadać, bo wprowadzają w temat i są kluczowe dla ćwiczenia;
- **niebieskie – mosty** – pytania neutralne, które pomagają przejść od historii bohatera czy świata kultury do refleksji osobistych; szczególnie ważne w pracy z młodzieżą z doświadczeniem opuszczenia, bo zapewniają czas i bezpieczny dystans;
- **szare – pytania opcjonalne** – pytania dodatkowe, które można zadać, jeśli wystarczy czasu i grupa jest gotowa na pogłębioną dyskusję.

1. WPROWADZENIE (5 MIN)

Powitanie i krótkie przedstawienie celu: „Posłuchajmy historii dziewczyny, która wkra-
cza w dorosłość z walizką pełną planów i... zderza się z rzeczywistością. Dowiedzmy się,
jak radzi sobie w trudnych sytuacjach, i sprawdźmy, co możemy z tego wziąć dla siebie”.



Ustalenie zasad:

- komunikat „ja”;
- mówimy szczerze; każdy wnosi do dyskusji to, czym chce się podzielić, mamy prawo milczeć, jeśli nie chcemy dzielić się osobistymi doświadczeniami; dbamy o bezpieczeństwo psychologiczne;
- słuchamy się nawzajem, nie przerywamy sobie;
- zasada czterech ścian.

2. WYSŁUCHANIE OPOWIADANIA (25 MIN)

Prowadzący czyta na głos lub włącza audiobook z opowiadaniem dostępny na stronie www.offlinestory.zaczytani.org.

Opcjonalne: można poprosić 2–3 uczestników o przeczytanie fragmentów tekstu (to wzmocni zaangażowanie).

3. Dyskusja i Ćwiczenia (35 min)

A. Rozmowa otwierająca (5 min)

Pytania „na rozgrzewkę”:

- Która scena najbardziej utkwiła wam w pamięci? (obowiązkowe)
Co was zaskoczyło w tej historii? (obowiązkowe)
- Gdyby Lena była bohaterką filmu, jaki gatunek by to był: dramat, komedia, kino akcji? (opcjonalne)
- Z kim (Leną, Majką, Iwoną czy Olkiem) najłatwiej się utożsamić? Dlaczego? (opcjonalne)

Pytania są neutralne i nie wymagają ujawniania prywatnych historii.

B. Kompetencja 1: krytyczne myślenie (10 min)

Fragment: Lena dociera do „imperium taty” i konfrontuje wyobrażenia (sukces i opieka ojca) z rzeczywistością („Złoty Dorsz”, smród frytury, brak ojca).



Pytania:

Obowiązkowe:

- Co Lena sobie wyobrażała, a co zobaczyła naprawdę?
- Które szczegóły pokazały jej, że rzeczywistość nie wygląda tak jak w obietnicach ojca?

Most:

- Jakie znacie filmy, seriale albo piosenki, w których ktoś obiecuje złote góry, a rzeczywistość okazuje się zupełnie inna?

Opcjonalne:

- Dlaczego czasem łatwo wierzyć w cudze obietnice?
- Jak możemy odróżniać fakty od iluzji i pustych słów?
- Czy pamiętacie moment, gdy sami coś sprawdziliście i było inaczej, niż wam mówiono? O co wtedy chodziło?

Ćwiczenie 1 – „Fakty czy obietnice?” (minigrupy, 5 min) – obowiązkowe

Na tablicy 2 kolumny: „Co ktoś mówi/obiecuje?”, „Jak mogę sprawdzić, czy to prawda?”.

Grupy dostają karteczki z hasłami (np. „Ta praca jest super”, „Obiecuję, że jutro przyjdę”, „Ten produkt jest najlepszy na rynku”).

Zadanie: dopisać sposoby sprawdzenia informacji.

Krótką prezentacją.

Efekt: młodzież uczy się prostych strategii weryfikowania informacji.

Ten moduł wzmacnia przekonanie, że:

- warto sprawdzać fakty, zamiast wierzyć w obietnice;
- szczegóły i dowody pomagają odróżnić iluzję od rzeczywistości;
- krytyczne myślenie chroni przed rozczarowaniem i daje większe poczucie bezpieczeństwa.

C. Kompetencja 2: planowanie (10 min)

Fragment: Lena po wpadkach zaczyna tworzyć prostą checklistę na kartonie po mleku.



Pytania:

Obowiązkowe:

- Dlaczego Lena zaczęła tworzyć listę?
- Co jej to dało?

Most:

- W jakich grach albo filmach bohaterowie musieli działać krok po kroku, żeby coś osiągnąć?

Opcjonalne:

- Czy planowanie zawsze oznacza wielkie projekty, czy czasem małe kroki?
- Co się dzieje, gdy nie planujemy?
- Czy kiedyś mała lista wam pomogła? W jakiej sytuacji?

Ćwiczenie 1 – „Minichecklista na jutro” (indywidualne, 5 min) – obowiązkowe

- Rozdaj kartki z nagłówkiem „Moja minichecklista na jutro”.
- Powiedz: „Lena zaczęła ogarniać chaos dzięki spisaniu listy kroków. Niech każdy z was zapisze trzy rzeczy, które zrobi jutro, żeby dzień był prostszy”.

- Przykłady (podaj dla ułatwienia): „Odrobię matkę”, „Zadzwoń do babci”, „Poszukam oferty pracy”, „Posprzątam w szafce”.
- Ochotnicy mogą odczytać swoje punkty, ale nie jest to obowiązkowe.

Efekt: młodzież uczy się, że planowanie zaczyna się od realnych małych kroków, które dają poczucie wpływu.

Ćwiczenie 2 – „Plan A i plan B” (w parach, 4–5 min) – opcjonalne

Podaj przykład: „Lena miała plan: tata zapewni jej dach nad głową. Plan się rozsypał. Musiała znaleźć plan B (nocleg u Majki, praca u Iwony)”.

Zadanie w parach: wymyślić jedną sytuację z życia codziennego (np. autobus nie przyjeżdża, nie zaliczasz testu, ktoś nie odbiera telefonu) i ułożyć:

- plan A – co chcę, żeby się wydarzyło;
- plan B – co zrobię, jeśli plan się rozsypie.

Chętne pary przedstawiają przykłady.

Efekt: młodzież uczy się elastycznego planowania, umiejętności radzenia sobie, gdy pierwotny plan się rozsypuje.

Ten moduł wzmacnia przekonanie, że:

- planowanie = małe kroki;
- zawsze warto mieć alternatywę (plan A i plan B);
- nawet prosta lista = poczucie większej kontroli i spokoju.

D. Kompetencja 3: samoocena i sprawczość (10 min)

Fragmenty: wiralowa rolka → klienci w knajpie, wyśmiewanie przez Krisa, umowa z Majką dotycząca czynszu.



Pytania:

Obowiązkowe:

- Co zrobiła Lena, że jej działanie zaczęło mieć realny wpływ na innych?
- Dlaczego rolka o herbacie malinowej zmieniła sytuację w knajpie?

Most:

- Czy znacie przykłady z internetu, kiedy coś małego – mem, filmik, hasło – nagle miało ogromny efekt i szeroko się rozeszło? Co to było?

Opcjonalne:

- Jak Lena poradziła sobie z tym, że Kris ją wyśmiewał?
- Co to znaczy „mieć sprawczość”, czyli poczucie, że działania coś zmieniają?
- Czy pamiętacie sytuację, gdy coś małego przyniosło duży efekt? Co to było?

Ćwiczenie 1 – „Moja mała sprawczość” (indywidualne, 4–5 min) – obowiązkowe

Każdy zapisuje jedną rzecz, na którą ma wpływ już dziś (np. „Mogę zdecydować, czy pójść na spacer”, „Mogę posprzątać w swojej szafce”, „Mogę napisać do kogoś, kto jest dla mnie ważny”).

Ochotnicy mogą odczytać zapisy.

Efekt: młodzież uczy się, że sprawczość nie zawsze oznacza „wielkie decyzje” – to codzienne drobne wybory.

Ćwiczenie 2 – „Słowa, które zostawiam” (cała grupa, 5 min) – opcjonalne

Narysuj na tablicy 2 kolumny: „Słowa, które podcinają skrzydła” (np. „Nie nadajesz się”, „To przypadek”, „Nie dasz rady”) i „Słowa, które dodają mocy” (np. „Fajnie, że próbujesz”, „Dasz radę”, „Liczę na ciebie”).

Grupa dopisuje przykłady (na tablicy lub anonimowo na karteczkach).

Dyskusja: które słowa częściej zapamiętujemy? W jaki sposób możemy wybierać te, które wzmacniają?

Efekt: młodzież zauważa wpływ słów na samoocenę i wartość świadomego wybierania fraz, które budują.

Ten moduł wzmacnia przekonanie, że:

- moja wartość nie zależy od krytyki innych;
- nawet małe działania mogą wywołać realny efekt;
- mam wpływ – sprawczość to codzienne decyzje, a nie tylko wielkie wybory.

4. ZAKOŃCZENIE (5 MIN)

Podsumowanie prowadzącego: „Lena nie dostała od życia czerwonego dywanu ani gotowego planu. Była rozczarowana ojcem, zmęczona i zagubiona. Ale krok po kroku zaczęła sama układać swoje życie: uczyła się patrzeć krytycznie, żeby odróżniać fakty od pustych obietnic; zaczęła planować – najpierw małe rzeczy, potem większe; przekonała się, że jej działania naprawdę coś zmieniają – w pracy, relacjach, życiu”.

Ważne: „Nawet jeśli nie mamy wszystkiego na starcie, możemy budować swoją rzeczywistość krok po kroku. Każdy z nas ma taką możliwość”.

Runda końcowa: „Dokończcie zdanie: «Z tej historii biorę dla siebie...». To może być jedno słowo, zdanie albo nawet gest – tyle, ile chcecie”.

Domknięcie: „Dziękuję wam za udział i za to, że daliście tej historii i sobie nawzajem uwagę. Pamiętajcie, krytyczne myślenie, planowanie i sprawczość to nie tylko umiejętności Leny. To również wasze zasoby, które możecie rozwijać każdego dnia”.

Poniższe cytaty drukujemy na małych kartkach i rozdajemy uczestnikom.

- O drodze: „Nie zawsze dostajemy gotową mapę czy czerwony dywan. Ale każdy krok, nawet mały, może być początkiem nowej drogi”.
- O sprawczości: „Nie mamy wpływu na wszystko, co się dzieje. Ale mamy wpływ na to, co zrobimy dalej”.
- O sile wewnętrznej: „Siła to nie znaczy wiedzieć wszystko. Siła to znaczy zrobić trzy małe kroki, powiedzieć «dam radę» i spróbować jeszcze raz”.



ZAŁĄCZNIK: ŚCIAGA ZE SCENARIUSZA

Moduł	Pytania	Ćwiczenia
A. Rozmowa otwierająca	<ul style="list-style-type: none">• Która scena najbardziej utkwiła wam w pamięci? (obowiązkowe)• Co was zaskoczyło w tej historii? (obowiązkowe)• Gdyby Lena była bohaterką filmu, jaki gatunek by to był: dramat, komedia, kino akcji? (opcjonalne)• Z kim (Leną, Majką, Iwoną czy Olkiem) najłatwiej się utożsamić? Dlaczego? (opcjonalne)	Brak ćwiczenia
B. Krytyczne myślenie	<ul style="list-style-type: none">• Co Lena sobie wyobrażała, a co zobaczyła naprawdę? (obowiązkowe)• Które szczegóły pokazały jej, że rzeczywistość nie wygląda tak jak w obietnicach ojca? (obowiązkowe)• Jakie znacie filmy, seriale albo piosenki, w których ktoś obiecuje złote góry, a rzeczywistość okazuje się zupełnie inna? (most)• Dlaczego czasem łatwo wierzyć w cudze obietnice? (opcjonalne)• Jak możemy odróżniać fakty od iluzji i pustych słów? (opcjonalne)• Czy pamiętacie moment, gdy sami coś sprawdziliście i było inaczej, niż wam mówiono? O co wtedy chodziło? (opcjonalne)	<p>Obowiązkowe: „Fakty czy obietnice?” – minigrupy, 5 min</p> <p>Opcjonalne: brak dodatkowego ćwiczenia</p>
C. Planowanie	<ul style="list-style-type: none">• Dlaczego Lena zaczęła tworzyć listę? (obowiązkowe)• Co jej to dało? (obowiązkowe)• W jakich grach albo filmach bohaterowie musieli działać krok po kroku? (most)• Czy planowanie zawsze oznacza wielkie projekty, czy czasem małe kroki? (opcjonalne)• Co się dzieje, gdy nie planujemy? (opcjonalne)• Czy kiedyś mała lista wam pomogła? W jakiej sytuacji? (opcjonalne)	<p>Obowiązkowe: „Minichecklista na jutro” – indywidualnie, 5 min</p> <p>Opcjonalne: „Plan A i plan B” – w parach, 4–5 min</p>
D. Samoocena i sprawczość	<ul style="list-style-type: none">• Co zrobiła Lena, że jej działanie zaczęło mieć realny wpływ na innych? (obowiązkowe)• Dlaczego rolka o herbacie malinowej zmieniła sytuację w knajpie? (obowiązkowe)• Czy znacie przykłady z internetu, kiedy coś małego – mem, filmik, hasło – nagle miało ogromny efekt i szeroko się rozeszło? Co to było? (most)• Jak Lena poradziła sobie z tym, że Kris ją wyśmiewał? (opcjonalne)• Co to znaczy „mieć sprawczość”, czyli poczucie, że działania coś zmieniają? (opcjonalne)• Czy pamiętacie sytuację, gdy coś małego przyniosło duży efekt? Co to było? (opcjonalne)	<p>Obowiązkowe: „Moja mała sprawczość” – indywidualnie, 4–5 min</p> <p>Opcjonalne: „Słowa, które zostawiam” – grupa, 5 min</p>
Zakończenie	<ul style="list-style-type: none">• „Z tej historii biorę dla siebie...” – runda końcowa	Rozdanie cytatów na karteczkach

umiejętności na

START

W DOROSŁOŚĆ



Rafał Żak, Agnieszka Machnicka

RAFAL ŻAK

UMIĘTNOŚCI ZWIĄZANE ZE STARTEM W DOROSŁOŚĆ

Dorastanie nigdy nie było proste. Współczesność stawia przed młodymi ludźmi wyjątkowe wyzwania. Świat zmienia się bardzo szybko: zawody, które kiedyś zapewniały dobrą przyszłość, zanikają w ciągu kilku lat, a technologia rozwija się w takim tempie, że trudno przewidzieć, co będzie potrzebne jutro. Do tego dochodzą niepewność finansowa, problemy z mieszkaniem czy presja społeczna.

(Tak jak w historii Leny, która przyjechała do nowego miasta z walizką i planem, a świat powitał ją chaosem i brakiem miejsca do spania).

W takiej sytuacji łatwo poczuć, że planowanie nie ma sensu. Część młodych ludzi myśli: „I tak nic ode mnie nie zależy, więc nie będę niczego planować”. Inni tworzą wielkie wizje: szybki sukces, idealna praca, życie bez problemów, które potem zderzają się z rzeczywistością i kończą rozczarowaniem.

(Lena też wierzyła, że czekają ją fajne dorosłe życie i szybki start. Ale rzeczywistość zapewniła jej zmywak w „Złotym Dorszu”).

A przecież jest inna droga: można uczyć się elastycznego planowania, które polega na działaniu krok po kroku, i krytycznego myślenia, pomagającego podejmować decyzje na podstawie tego, na co naprawdę mamy wpływ. To właśnie te kompetencje: elastyczność i sprawczość są kluczowe dla wejścia w dorosłość z większą siłą i spokojem.

(Lena spisała swoją checklistę na kartonie – małe kroki zamiast wielkich deklaracji).

1. Elastyczne planowanie i działanie etapowe

Mikrocele zamiast wielkich decyzji

Wielkie cele potrafią przytłaczać. „Chcę być niezależna/niezależny finansowo”, „Znajdę wymarzoną pracę”, „Będę szczęśliwa/szczęśliwy” – to ważne marzenia, ale jeśli zostają tylko w takiej formie, trudno zacząć działać. Brakuje pierwszego kroku.

(Dla Leny takim pierwszym krokiem była decyzja, żeby przyjść wcześniej do pracy i spróbować – bez wielkich planów).

Dlatego lepiej myśleć o mikrocelach, czyli o drobnych, możliwych do zrealizowania krokach, które można zrobić w najbliższych dniach. Mikrocel to coś, co nie budzi lęku, za to daje poczucie: „To jest w moim zasięgu”.

Na przykład zamiast „Znajdę pracę”, możesz zaplanować: „Wypiszę trzy swoje mocne strony i umiejętności”. Zamiast „Będę zdrowa/zdrowy i wysportowana/wysportowany”, zaplanuj: „Jutro pójdę na dwudziestominutowy spacer”. Takie działania się sumują i tworzą fundament do większych zmian.

(Lena zaczęła od drobiazgów – prostej listy, która pomogła jej ogarnąć codzienność krok po kroku).

Ćwiczenia, które możesz wykonać samodzielnie:

1. Metoda 1% dziennie – zapisz, co możesz zrobić jutro, żeby znaleźć się choć trochę bliżej swojego celu. To może być

coś małego: lektura artykułu, znalezienie informacji w internecie.

2. **Lista małych kroków** – zapisz duży cel, a pod nim pięć drobnych kroków, które możesz zrealizować w tydzień. Każdy wykonany krok skreśl. Przekonasz się, jak różnie poczucie postępu.

3. **Technika pięciu minut** – wybierz konkretne zadanie i powiedz sobie: „Robię to tylko przez pięć minut”. Często okazuje się, że po pięciu minutach masz ochotę działać dalej.

4. **Drzewo celów** – na górze kartki zapisz duży cel, pod nim trzy mniejsze, które do niego prowadzą, a pod każdym z nich kolejne trzy mikrocele. Widzisz wtedy całą ścieżkę kroków.

5. **Mała wygrana dnia** – każdego ranka zapisz jedno małe działanie, które zrobisz dzisiaj. Wieczorem sprawdź, czy udało się je zrealizować.

6. **Dziennik postępów** – przez tydzień zapisuj wszystkie drobne rzeczy zrobione dla siebie i realizacji swojego celu. Po kilku dniach zauważysz, że to naprawdę zbiera się w większy obraz.

Zgoda na modyfikację planu

Wielu ludzi myśli, że jeśli muszą zmienić plan, to znaczy, że przegrali. To nieprawda. Zmiana planu nie jest porażką – to dowód, że reagujesz na życie i uczysz się czegoś nowego.

(Lena też musiała zmienić swoje założenia – z „pomogę ojcu w knajpie” na „zaczynam od zmywaka i uczę się po drodze”).

Prawdziwe planowanie wiąże się z odwagą, by korygować kurs. Jeśli coś nie

zadziało, zadaj sobie pytanie: „Czego się nauczyłam/nauczyłem i jak mogę spróbować inaczej?”.

Alternatywy – plany A, B i C

Dobrym sposobem na zmniejszenie stresu jest myślenie w kategoriach alternatyw:

- plan A – to, czego naprawdę chcesz;
- plan B – wersja rezerwowa, jeśli coś pójdzie nie tak;
- plan C – najmniejsza możliwa opcja, żeby nie utknąć w miejscu.

Z takim podejściem nie boisz się, że jedna porażka zniszczy całą przyszłość.

(Lena miała plany: A – pomóc tacie, B – utrzymać się samodzielnie w Gdańsku, C – mieć kanapę u Majki i zacząć od nowa. To właśnie elastyczność w praktyce).

2. Myślenie krytyczne i podejmowanie decyzji z poziomu wpływu

Rozpoznawanie, co zależy ode mnie

Wiele rzeczy w życiu jest poza naszą kontrolą: decyzje innych ludzi, pogoda, sytuacja gospodarcza... Ale jest też ogromna liczba spraw, które od nas zależą: decyzje, to, jak się uczymy, jakie kroki robimy każdego dnia.

(Lena nie miała wpływu na nieobecność ojca ani na długi Majki, ale mogła decydować, jak zareaguje, co zrobi dalej i czy weźmie odpowiedzialność za swoje błędy).

Ćwiczenie: narysuj na kartce dwie kolumny. W jednej napisz: „Mam wpływ”, w drugiej: „Nie mam wpływu”. Wypisz wszystkie elementy sytuacji, która cię martwi. Potem skup się tylko na pierwszej kolumnie.

Poczucie sprawczości: „Co mogę zrobić dzisiaj?”

Sprawczość to przekonanie, że twoje działania mają znaczenie. Najprościej rozwija się ją, zadając sobie pytanie: „Co mogę zrobić dzisiaj?”.

(Lena zrobiła to intuicyjnie – przestała czekać na ruch ojca i zaczęła działać po swojemu: nagrywać filmik, ogarniać, uczyć się).

Nawet najmniejsze działanie (rozmowa, zapisanie pomysłu, poszukanie informacji) daje poczucie, że ruszasz do przodu.

Odpowiedzialność za skutki decyzji

Każdy wybór ma swoje konsekwencje. To normalne, że czasem podejmujesz decyzję, która okaże się trudna albo błędna. Odpowiedzialność polega na tym, żeby nie zrzucać winy na innych, tylko zapytać siebie: „To była moja decyzja – czego się z niej nauczyłam/nauczyłem?”.

(Przykładem takiej lekcji jest moment, gdy Iwona mówi do Leny: „bierzesz odpowiedzialność czy dalej grasz w wymówki”).

Ćwiczenia, które możesz wykonać samodzielnie:

1. **Mapa wpływu** – w trudnej sytuacji wypisz na kartce, co od ciebie zależy, a co nie. Skup się na tych pierwszych treściach.
2. **Scenariusze A, B, C** – opracuj trzy warianty dla swojego celu: ambitny, realistyczny i minimalny.
3. **Refleksja po błędach** – po każdym nieudanym działaniu zapisz, co się udało, co mogło pójść lepiej i czego się nauczyłaś/nauczyłeś.

4. **Rozpisywanie mikrocelów** – rozpisz duży cel na jak największą liczbę drobnych kroków. To pokazuje, że każdy duży plan składa się z małych działań.

5. **Codzienny krok** – każdego dnia zapisuj jedno działanie, które przybliży cię do tego, czego chcesz. Po tygodniu dostrzeżesz różnicę.

6. **Symulacja „co jeśli”** – pomyśl o przeszłości, która może stanąć na twojej drodze. Wymyśl, jak sobie z nią poradzić.

7. **Dziennik decyzji** – zapisuj jedną decyzję dziennie i jej efekt. To pozwala zobaczyć, że twoje wybory naprawdę mają znaczenie.

3. Podsumowanie

Wejście w dorosłość to moment, w którym pojawiają się niepewność i wiele pytań. Łatwo się pogubić i uwierzyć, że „nic ode mnie nie zależy”. A przecież to nieprawda.

(Historia Leny pokazuje, że nawet jeśli wszystko się wali – nie ma gazu, pracy, planu – można krok po kroku odzyskać sprawczość).

Elastyczne planowanie uczy, że wielkie cele składają się z małych kroków i zawsze można zmienić kurs, jeśli życie tego wymaga. Myślenie krytyczne pomaga skupić się na tym, co naprawdę zależy od ciebie, i brać odpowiedzialność za swoje decyzje. Te umiejętności dają poczucie siły i wolności – bez względu na to, jakie przeszkody pojawią się na drodze. Czasem zaczyna się od zmywaka i herbaty malinowej – to wystarczy, żeby ze spokojem ruszyć w dorosłość.

DLA WYCHOWAWCY

AGNIESZKA MACHNICKA

KOMPETENCJE SPRAWCZOŚCI I SAMOOCENY – KLUCZOWY ZASÓB ROZWOJU MŁODZIEŻY

Dlaczego są dziś kluczowe?

Coraz więcej nastolatków deklaruje niską wiarę we własną skuteczność i własny wpływ. Jak dowodzą badania Fundacji Unaweza, aż **81,9%** młodych osób mówi, że w trudnych sytuacjach „nie potrafi znaleźć rozwiązania”, **56,4%** niekiedy uważa się za „bezużytecznych”, a **51,2%** nie czuje dumy z siebie. To nie są tylko „gorsze dni” – takie utrwalone przekonania obniżają motywację, zwiększają podatność na rezygnację i korelują z gorszym radzeniem sobie ze stresem oraz z wyższym ryzykiem objawów depresyjnych.

O czym mówimy – pojęcia w praktyce

- **Sprawczość** (*self-efficacy* + *locus of control*) to przekonanie: „Moje działania mają znaczenie; wiem, jaki krok mogę wykonać dziś, i biorę odpowiedzialność za jego skutek”. W praktyce to nazywanie wpływu, podejmowanie decyzji, uczenie się na błędach i korekta kursu.
- **Samoocena** – stabilna, oparta na faktach i doświadczeniu, a nie na porównaniach. Rośnie, gdy młody człowiek **widzi dowody własnej skuteczności** (małe sukcesy, zrealizowane zadania,

wypowiedziane zdanie w dyskusji) i uczy się **oddzielać swoją wartość od pojedynczych porażek**.

Kluczowy mechanizm sprawczości

Budowanie sprawczości zasadza się na prostej, ale niezwykle skutecznej pętli wzmocnienia:

małe kroki → realne dowody → wzrost sprawczości → stabilniejsza samoocena.

1. **Małe kroki** – zaczynamy od działań na miarę możliwości młodzieży, ucznia czy całej grupy. To mogą być drobne decyzje, niewielkie zadania, coś, co nie przerasta, ale daje poczucie: „Mogę spróbować”.

2. **Realne dowody** – każde wykonane działanie zostawia ślad, widoczny efekt, który nie jest tylko słowem dorosłego, lecz namacalnym dowodem: „Zrobiłam/zrobiłem to”.

3. **Wzrost sprawczości** – z takich dowodów rodzi się przekonanie: „Moje działania mają sens, mam wpływ”. To doświadczenie zmienia sposób myślenia nie tylko o zadaniu, lecz także o sobie.

4. **Stabilniejsza samoocena** – kiedy doświadczenie wpływu regularnie się powtarza, samoocena nie jest już chwiejna ani zależna wyłącznie od opinii innych. Opiera się na faktach, na osobistym doświadczeniu skuteczności.

Tak tworzy się **pętla wzmacniająca**, która działa zarówno w klasie szkolnej, jak i domu rodzinnym czy pracy zespołowej. Nie trzeba rewolucji – wystarczy zaplanować przestrzeń na te małe kroki i zadbać, by każdy z nich mógł zamienić się w realny dowód.

Z czasem mechanizm zaczyna działać sam: dziecko/uczeń/pracownik podejmuje kolejne wyzwania nie dlatego, że ktoś tego oczekuje, ale dlatego, że wie już, jak to działa – krok po kroku buduje własną sprawczość.

Co naprawdę działa (mechanizmy zmiany)

1. **Mikrodecyzje i mikrosukcesy** – krótkie, domykalne działania (np. przygotowanie jednego pytania do lekcji, telefon do urzędu, posprzątanie półki). To twarde dowody wpływu, a nie deklaracje.

2. **Świadome nazywanie wpływu** – dzielimy sytuację na kwestie „Mam wpływ” i „Nie mam wpływu”, po czym działamy tylko w obrębie tych pierwszych. To chroni energię i ogranicza spiralę bezradności.

3. **Normalizacja błędów** – błąd = informacja zwrotna. Zmiana narracji z „Zawaliłam/zawaliłem” na „Czego mnie to uczy i co zrobię inaczej jutro”.

4. **Decyzyjność na skalach** – zamiast „tak/nie” skale i warianty: plan A/B/C. Decyzja staje się łatwiejsza, bo ma „miękkie lądowanie”.

5. **Język, który buduje** – zamiast etykiet („Jesteś zdolna/zdolny”, „Jesteś niezdolna/niezdolny”) opis działań i efektów („Zebrałaś/zebrałeś dane”, „Porównałaś/porównałeś opcje”, „Podjęłaś/podjąłeś decyzję”). To wzmacnia sprawczość, a nie presję.

Jak pracować z młodzieżą – konkretne ćwiczenia w klasie/grupie (dla wychowawców, trenerów)

1. Mosty decyzyjne

Przedstaw młodzieży trzy scenariusze tej samej sytuacji (A – ambitny, B – realistyczny, C – minimalny). Pytanie: jaką pierwszą decyzję podejmiesz w każdym wariantcie?

Efekty: odwrażliwienie decyzji, elastyczność.

2. Ściana „Słowa, które dodają mocy”

Stwórz dwie kolumny: „Słowa, które podcinają skrzydła” i „Słowa, które budują sprawczość”. Grupa dopisuje przykłady i wybiera trzy, których używamy na co dzień.

Efekty: higiena języka, mikrozmiany klimatu klasy.

3. Role decyzji

W projektach klasowych przydzielamy mikrorole decyzyjne (harmonogram, kontakt, research). Rotacja co tydzień.

Efekt: każdy dostaje bezpieczne „pole wpływu”.

4. Rekonstrukcja błędu

Omawiamy porażkę projektu w modelu: fakt → wpływ / bez wpływu → wnioski → zmiana jednej rzeczy. Bez poszukiwania winnych.

Efekt: klimat uczenia się zamiast lęku.

5. Miniekspozycje odwagi

Na koniec tygodnia każdy mówi jedno zdanie na forum o tym, co udało mu się osiągnąć (np. „Mój krok tygodnia”).

Efekty: zbijanie lęku przed zabieraniem głosu, ślady skuteczności.

Podsumowanie

Wzmacnianie samooceny i sprawczości to nie „pompowanie” pewności siebie, lecz **projektowanie doświadczeń wpływu**: małe decyzje, domknięte kroki, język oparty na działaniach i przestrzeń na błędy. Gdy młodzi widzą, że ich działania coś systematycznie zmieniają, rośnie ich stabilna samoocena, maleje lęk przed podejmowaniem decyzji i wraca poczucie sensu planowania. To fundament wejścia w dorosłość z realną odwagą: „Nie wiem wszystkiego, ale wiem, od czego zacząć. Na to mam wpływ”.

PRZYKŁADY KOMPETENCJI Z OPOWIADANIA

Ściąga do rozmowy z młodzieżą

Krytyczne myślenie i weryfikowanie rzeczywistości

- **Zderzenie oczekiwań z faktami** – moment, w którym Lena przyjeżdża do „imperium” taty, które nie istnieje. Zamiast niego są bar „Złoty Dorsz”, zapach przypalonej frytury, brak ojca. Lena rezygnuje z iluzji („czerwony dywan”) na rzecz oglądu faktów.
- **Ocena źródeł i warunków** – fotografując jedzenie w celu umieszczenia zdjęcia na swoich social mediach, Lena ma świadomość, że tło i światło psują ujęcie. Dokonuje realistycznego osądu potencjału lokalu.

Planowanie i organizacja (małe kroki)

- **Checklista na kartonie po mleku** – Lena przygotowuje rozpiskę, aby się upewnić, że będzie wiedziała, co zrobić, by lepiej wykonywać swoją pracę. Zamienia chaos na procedury.

Plan B – zaradność

- Lena musi zareagować na niespodziewaną sytuację. Korzysta z dostępnych opcji: nocleg u Majki, praca u Iwony zamiast czekania na ojca.

Sprawczość i branie odpowiedzialności

- **Decyzje, które coś zmieniają** – Lena podejmuje próbę zmiany swojej sytuacji, korzystając z tego, co zna (nagrywa rolkę na Instagram, co przekłada się na realny napływ klientów do baru, a następnie sprawia, że szefowa poszerza zakres jej obowiązków).
- **Przejście od wymówek do odpowiedzialności** – Iwona konfrontuje Lenę z wyborem („bierzesz odpowiedzialność czy dalej grasz w wymówki”). Lena podejmuje decyzję, że stawi czoła popełnionym błędom.

Samoocena (stabilna, oparta na faktach)

- **Wzmacnianie się dowodami skuteczności** – Lena zwraca uwagę na pozytywny feedback od ludzi w komentarzach. Pozwala sobie dostrzec swoje „małe sukcesy”, co buduje jej poczucie własnej wartości.
- **Odporność na docinki** – widząc pozytywne skutki swoich działań, Lena uczy się odcinać emocjonalnie od docinków Krisa („Pierwszy raz poczułam, że mam głęboko gdzieś, co do mnie mówi”).

Regulacja emocji i odporność psychiczna

- **Samouspokajanie się i domykanie dnia** – Lena skupia się na małych rytuałach, które pozwalają jej się uspokoić. Zaparza sobie herbatę malinową, planuje krok po kroku, akceptuje zmęczenie bez poczucia rezygnacji.
- **Powrót po porażce** – po wpadce z łososiem Lena podejmuje decyzję, aby przyjść do pracy wcześniej, i pracuje uważniej.

Komunikacja i współpraca

- **Uważne przyjmowanie feedbacku** – Iwona bez krzyku informuje o jasnych zasadach współpracy. Lena obiecuje uprzedzić ją o nagraniach.
- **Korzystanie ze wsparcia** – Lena uczy się przyjmować pomoc od Olka (ścielecza, pomoc z kartonem) i Majki (kanapa). Ma świadomość, że wokół niej są życzliwi ludzie.

Uczenie się na błędach (growth mindset)

- **Błąd jako informacja** – Lena uczy się na błędach i planuje, jak unikać ich

w przyszłości. Zepsuta ryba → tworzenie checklist; kiepska jakość rolek → plan skorzystania z lampy i mikrofonu.

- **Iteracja treści** – Lena przechodzi od „rolki depresyjnej” do prowadzenia social mediów w lokalu.

Samostanowienie i stawianie granic

- **Decyzje zgodne z samą sobą** – Lena instynktownie wie, jakie decyzje są w zgodzie z nią samą: „Nie będę dzwonić do taty”, „Mam prawo nie brać na siebie jego narracji «córca»”.
- **Nazwanie relacji** – nazywając tatę „panem M.”, Lena wprowadza dystans, by chronić swoje granice emocjonalne.

Kreatywność i przedsiębiorczość (media społecznościowe)

- **Świadomość odbioru i formatu** – Lena wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności w pracy (kadr, światło, storytelling „od kuchni”, zamiana przypadkowego wiralu w stałą funkcję).
- **Myślenie klientem** – wprowadzenie herbaty malinowej do menu pod wpływem zainteresowania odbiorców rolki.

OFF LINE

Story

Partner CSR



ISBN 978-83-68539-02-8



9 788368 539028