

AKTYWNA PRZERWA



Adventure Therapy

jako metoda pracy z młodymi osobami
z niepełnosprawnościami





Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowanie: Agata Włodarczyk-Bucharowska, Magdalena Stempka

Opracowanie graficzne i skład publikacji: Rafał Stempki

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Aktywna Przerwa”, finansowanego z projektu Operatora Grantów - GRUPA PROFESJA Sp. z o.o. pt. “Międzynarodowa współpraca się opłaca” Granty na komponent współpracy ponadnarodowej dla beneficjentów projektów standardowych realizowanych w zakresie celów tematycznych 8-11 współfinansowanych z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach PO WER lub RPO w perspektywie finansowej 2014-2020” realizowanego przez Fundację Imago, ul. Hallera 123, 53-201 Wrocław.

www.fundacjaimago.pl

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

ISBN: 978-83-956974-1-8



spis treści

- 1. Wstęp** 4
- 2. Początek podróży**, czyli kilka słów o projekcie 6
- 3. Droga za nami** - historia Adventure Therapy 9
- 4. Droga na północ** - teoretyczne podstawy Adventure Therapy 13
 - Kamień pierwszy: Wiedza 13
 - Kamień drugi: zaufanie pokładane w procesie 15
 - Kamień trzeci: Rozumienie roli facylitatora 18
 - Kamień czwarty: Rozumienie i umiejętność tworzenia metafor 18
- 5. Planowanie podróży**, czyli jak stworzyć program 20
 - Adventure Therapy
- 6. W plecaku facylitatora**, przykłady aktywności w programach 29
 - Adventure Therapy
- 7. Pocztówki z podróży**, czyli jak to wygląda w praktyce 33
 - Syntetyczny opis zrealizowanych programów 33
 - Case study - studia przypadków 35
 - Studium przypadku - Stowarzyszenie Oligos 35
 - Studium przypadku - Fundacja Oczami Brata 40
 - Studium przypadku - Fundacja Imago 45
- 8. Wnioski z podróży**, czyli jak ewaluować programy 51
 - Narzędzia oceny dla uczestników 51
 - Narzędzia oceny dla osób prowadzących programy 53
 - Adventure Therapy
- 9. Koniec podróży** - rekomendacje i zakończenie 57
- 10. Las rzeczy**, czyli wybrana literatura 60

1

WSTĘP

Każdy z nas miewa chwile, kiedy ma wszystkiego dość lub najzwyczajniej w świecie jest zmęczony i potrzebuje przerwy... Jednak nie każdy może sobie na taką przerwę pozwolić. Myślę tu o rodzicach i opiekunach osób zależnych. Osobach, które przez rolę, którą pełnią, nie mają czasu zadbać o swoje potrzeby. Według prezydenta Międzynarodowego Stowarzyszenia Usług Krótkiej Przerwy (International Short Break Association), Dona Williamsona, „80% usług wspierających jest świadczonych przez rodzinę, bądź najbliższych, a tylko 20% przez specjalistów”. Od 2014 roku działania Fundacji Imago mieszczą się w tych 20 procentach. Jednak nie osiadamy na laurach. Chcąc rozwijać usługi przerwy wytchnieniowej i asystencji osobistej wciąż poszukujemy nowych rozwiązań i cały czas się uczymy... Tym razem, nauka poszła w las, a my ruszyliśmy wraz z nią... do czego i Ciebie zachęcamy.

Współorganizacja i udział w projekcie “Aktywna przerwa” był dla nas - zespołu koordynatorskiego i uczestników - wielką przygodą. Każdego tygodnia, podczas sesji szkoleniowych dokładaliśmy do swoich plecaków kolejne elementy niezbędne w czasie wyprawy, która nas czekała. Na koniec, dzięki wsparciu trenerów z Asociación Experientia, trzymaliśmy w rękach kompas, mapę i plan podróży, w którą mieliśmy zabrać też innych - osoby o specjalnych potrzebach. Z doświadczeń, które zdobyliśmy powstała niniejsza publikacja.

Chociaż zachęcamy do przeczytania wszystkich, którzy są zainteresowani formami terapii i edukacji opartej na doświadczeniu oraz problematyką wsparcia osób z niepełnosprawnościami, to jednak głównie kierujemy tę publikację do przedstawicieli organizacji pozarządowych i placówek wsparcia na co dzień pracujących z młodymi osobami z niepełnosprawnością - psychologów, pedagogów specjalnych, terapeutów zajęciowych, chcących włączać aktywności oparte na kontakcie z naturą do swojej codziennej pracy.

Czytelniku! Niech niniejsze wydawnictwo będzie dla Ciebie rodzajem turystycznego przewodnika, z zaznaczonymi punktami, które koniecznie musisz odwiedzić na swojej drodze, podpowiedziami, co w tę podróż spakować i przestrogi przed czyhającymi niebezpieczeństwami. Jednak jak to z przewodnikami bywa, ten również ma być tylko bazą do kreślenia mapy Twojej własnej podróży.

Szczęśliwej drogi,

zespół Fundacji Imago, Wrocław 2021.



fot. Joanna Świst



“Im dalej pójdę, tym bardziej siebie poznam”.

Andrew McCarthy

2 POCZĄTEK PODRÓŻY, czyli kilka słów o projekcie

Publikacja, którą właśnie czytasz, jest efektem projektu „Aktywna Przerwa” realizowanego przez Fundację Imago w partnerstwie ponadnarodowym z hiszpańską organizacją Asociación Experientia, która była naszym przewodnikiem, przy udziale Stowarzyszenia Oligos z Rybnika oraz Fundacji Oczami Brata z Częstochowy, które nam zaufały i wraz z nami ruszyły w podróż w nieznane.

Początkowo nasza wspólna przygoda w projekcie miał trwać od listopada 2020 do końca maja 2021 r., jednak, ze względu na pandemię Covid 19 i związane z nią obostrzenia, przedłużyliśmy działania projektu o miesiąc.

Celem projektu “Aktywna przerwa” było zwiększenie potencjału 3 organizacji pozarządowych w obszarze świadczenia usług przerwy wytchnieniowej dla młodych osób z niepełnosprawnością (OzN) i ich opiekunów poprzez opracowanie i wdrożenie programów Adventure Therapy (AT), dzięki współpracy i wymianie doświadczeń z partnerem ponadnarodowym.

Pierwszym krokiem w tej podróży było zdobycie przez uczestników kompetencji i wiedzy nt. metody Adventure Therapy. Niestety, ze względu na pandemię Covid 19, planowany praktyczny trening w hiszpańskich górach nie mógł

się odbyć. Pozostał nam kontakt zdalny... Jak jednak przeprowadzić szkolenie oparte na formule experiential learning (uczenia się przez doświadczenie) online? Czy to w ogóle możliwe? Te i wiele innych wątpliwości (łącznie z myślą o przerwaniu projektu) rozwiązało się wraz z jednym zdaniem, które padło z ust przedstawicielki Asociación Experientia - Let's do it. It's adventure for us too/ Zróbmy to. Dla nas to również przygoda.

Zamiast intensywnego, tygodniowego treningu odbyło się 9 sesji szkoleniowych online oraz dwudniowy warsztat w naturze (w Polsce, na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej) prowadzony przez przeszkolone wcześniej przez hiszpańską trenerkę-facilitatorkę z Fundacji Imago.

fot. Fundacja Imago



W końcowej części szkolenia online, kiedy już zostaliśmy wyposażeni w niezbędną wiedzę i narzędzia, w podziale na 3 organizacje i pod superwizją trenerów z Asociación Experientia, przygotowaliśmy 3 różne, dwudniowe programy Adventure Therapy, których odbiorcami byli młodzi dorośli z niepełnosprawnościami.

Następnym krokiem w naszej podróży był kluczowy, z punktu widzenia założeń projektu, etap testowania. Tu również nie obyło się bez trudności i konieczności dokonania zmian. Wprowadzone wczesną wiosną regulacje prawne, zamykające na pewien czas warsztaty terapii zajęciowej i inne ośrodki wsparcia, zmusiły nas do przesunięcia czasu realizacji programów, a lęk bezpośrednich uczestników przed zarażeniem się wirusem sprawił, że zdecydowaliśmy się zrezygnować z dwudniowych programów z noclegiem.



fot. Fundacja Imago

Odbiorcami i testerami stworzonych przez nas programów było 18 młodych osób z różnymi dysfunkcjami (głównie z niepełnosprawnością intelektualną i niepełnosprawnością wzroku). To dzięki ich zaangażowaniu mogliśmy zrobić kolejny krok - zobaczyć w praktyce, czego jeszcze musimy się nauczyć, co poprawić i zrobić inaczej w przyszłości. Ostatnim elementem wspólnej przygody był warsztat partycypacyjny w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, w którym uczestniczyli wszyscy przedstawiciele organizacji biorących udział w projekcie. Niestety i tym razem hiszpańskim trenerom, ze względu na obostrzenia w przekraczaniu granic, nie udało się dotrzeć osobiście, ale dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technicznym, mogli uczestniczyć w procesie podsumowań i opracowywaniu rekomendacji. Wypracowane wnioski i rekomendacje znajdziesz w dalszej części niniejszej publikacji.

3 DROGA ZA NAMI - historia Adventure Therapy.

Kiedy w listopadzie 2019 roku tworzyliśmy ramy projektu „Aktywna Przerwa”, wiedzieliśmy, że naszym celem będzie adaptacja metody, która została stworzona przede wszystkim do wsparcia terapeutycznego młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym (pochodzącej z trudnych środowisk, borykających się z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych czy będących sprawcami lub/i ofiarami przemocy). Co to dla nas oznaczało? Z jednej strony, czekała nas droga w nieznane - przynosiliśmy bowiem do Fundacji rozwiązanie zupełnie dla nas nowe; z drugiej jednak wiedzieliśmy, że nie odkrywamy zupełnie nieznanego lądu. Ktoś przecież już przeszedł przed nami tę drogę, wystarczyło się obrócić i spojrzeć wstecz do przełomu XIX i XX wieku, kiedy to w zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Europie, zaczęto zauważać lecznicze działanie natury.

Jest rok 1901. Na świecie wciąż panuje Biała Zaraza. Szczepionka przeciw niej zostanie wynaleziona dopiero za 20 lat, a skuteczny antybiotyk - za 50¹. W Manhattan State Hospital East, aby odizolować osoby zarażone gruźlicą od innych chorych, przenosi się je do stojących na zewnątrz namiotów. I chociaż nikt się tego nie spodziewa, owe przenosiny nie tylko ograniczają rozprze-

1. Za wynalezienie skutecznego leku na gruźlicę, Selman Walksman - w 1952 r. zdobył Nagrodę Nobla.

strzenianie się zachorowań, ale również powodują znaczną poprawę stanu zdrowia samych chorych na gruźlicę. Pięć lat później przeniesieni do namiotów zostają pacjenci zniszczonego wskutek trzęsienia ziemi Szpitala Psychiatrycznego w San Francisco. I znów odnotowuje się znaczną poprawę ich stanu zdrowia. Chorzy psychicznie pacjenci zaczynają nawiązywać zdrowsze relacje społeczne.

Jednak prawdziwy początek programów terapeutycznych opartych na kontakcie z naturą przypada na połowę XX wieku, kiedy to zaczęto organizować obozy dla "trudnej²" młodzieży, w których programie, poza samymi aktywnościami obozowymi, prowadzono obserwację, diagnozę i psychoterapię uczestników. Jednym z pierwszych takich programów był Salesmanship Club Camp³, założony przez Campbella Loughmillera w 1946 roku. Loughmiller wierzył, że to, co może spowodować zmianę na lepsze w zachowaniu młodych ludzi, to doświadczenie realnego niebezpieczeństwa i naturalnych konsekwencji. To podejście stanowi podwaliny dzisiejszej Adventure Therapy (o różnicy między Adventure Therapy a innymi nurtami terapii opartej na kontakcie z naturą przeczytasz w kolejnym rozdziale).

Za początek edukacji i terapii opartej na kontakcie z naturą w Europie uważa się otwarcie pierwszej szkoły Outward Bound (Walia 1941 rok)⁴. Nazwę Outward Bound można przetłumaczyć jako "na zewnątrz". Wywodzi się ona od morskiego określenia statku opuszczającego bezpieczną przystań i wypływającego na otwarte morze. Pierwsza szkoła Outward Bound powstała, by poprawić szanse przeżycia młodych marynarzy po storpedowaniu ich statków na środkowym Atlantyku. Program szkoły opierał się na aktywnościach na zewnątrz, których celem było zachęcenie młodzieży do

2. Ang. *troubled child* można by przetłumaczyć jako "dziecko w opałach", co nie do końca odpowiada wadze problemu. Termin "trudna młodzież" piszemy tutaj w cudzysłowie, ponieważ jako fundacja pracująca z osobami w różnej sytuacji społecznej, nie uznajemy takiego terminu. Natomiast młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym wydaje się za długie. Stąd skrótowe "trudna" młodzież.

3. Organizacja ta działa do dziś: <https://scdallas.org/>

4. Szkołę założyli Lawrence Holt i Kurt Hahn, przy wsparciu finansowym firmy przewozowej Blue Funnel Line.

samopoznania, rozwoju osobistego i współpracy grupowej. Na początku lat 70-tych szkoła zyskała na popularności jako placówka oferująca alternatywne programy wsparcia nastolatków zagrożonych wykluczeniem społecznym. Sukces Outward Bound doprowadził do rozwoju w latach 70-tych i 80-tych wielu innych programów edukacyjnych i terapeutycznych opartych na kontakcie z przyrodą. Wiele z nich ma swoją kontynuację do dzisiaj.

Próbując prześledzić drogę, która doprowadziła do miejsca, w którym obecnie jesteśmy, nie można nie wspomnieć również o dokonaniach Jacoba Levy'ego Moreno – austriacko-amerykańskiego⁵ lekarza psychiatri i miłośnika teatru, który w latach 20-tych XX w., zainspirowany ideą Freuda, stworzył podstawy dzisiejszej psychodramy.

Moreno, obserwując dziecięce zabawy polegające na wcielaniu się w różne role, stwierdził, że „...zdrowie tkwi w otwarciu się na spontaniczne, kreatywne działanie i w wyjściu poza dotychczasowe nawyki.”⁶ Tylko co to znaczy? Mówiąc prościej, według Moreno celem człowieka jest jak najlepsze przystosowanie się do zmieniającej się rzeczywistości. Jednak, co ważne, w jego koncepcji my - ludzie, jesteśmy zdolni nie tylko do samego przystosowywania się, ale również aktywnego wpływania na samą rzeczywistość.

I to właśnie - umiejętność dokonywania zmiany w sobie i otaczającym świecie oraz aktywność (w psychodramie jest to odgrywanie ról) jako bazę procesu terapeutycznego, przejęli twórcy terapii przygodą - Adventure Therapy.

W tym miejscu, warto wspomnieć o organizacjach na świecie i w Polsce, które w swojej pracy wprowadzają elementy terapii opartej na kontakcie z naturą. Niektóre z nich (światowe organizacje) pracują w ten sposób z osobami z niepełnosprawnościami, inne (organizacje w Polsce) realizują programy

5.J.L. Moreno urodził się w 1899 r. Bukareszcie (jego rodzice - z pochodzenia żydzi, wyemigrowali z Hiszpanii po wydaniu dekretu alhambryjskiego), studiował w Wiedniu, a w 1925 r. przeprowadził się do Nowego Jorku by objąć katedrę w Columbia University i New School for Social Research. Zmarł w Nowym Jorku w 1974 r.

6.“Psychodrama jako metoda”, Polski Instytut Psychodramy, [w:] https://www.psychodrama.pl/psychodrama_jako_metoda.html.

kierowane do zdrowych nastolatków np. z trudnościami w przystosowaniu się i przestrzeganiu norm społecznych.

- Wybrane organizacje na świecie pracujące metodami aktywnej rekreacji z osobami z niepełnosprawnością:

Recreate NZ

<https://www.recreate.org.nz/>

Centrum Rehabilitacji SLF's - Æfingastöðin z Islandii

<https://www.slf.is/is/reykjadalur>

Calvert Trust z Wielkiej Brytanii

<http://www.calvert-trust.org.uk/>

- Wybrane organizacje krajowe czerpiące z Adventure Therapy:

Pracownia Nauki i Przygody

<https://naukaprzygoda.edu.pl/>

Stowarzyszenie Mierz Wysoko

<http://mierzwysoko.org.pl/>

Centrum Innowacyjnej Edukacji

<http://ciedu.eu/>

4 DROGA NA PÓŁNOC - teoretyczne podstawy Adventure Therapy

Skoro prześledziliśmy już drogę, która za nami, czas spojrzeć wprzód. Ku północy, gdzie kieruje nas igła kompasu. To ważne, by iść w wyznaczonym kierunku i nie zgubić się po drodze do celu.

Co będzie naszym kompasem? To cała teoria i lata doświadczeń praktyków stojące za metodą Adventure Therapy. Wiedza, co i jak robić oraz to, czego w pracy z młodymi osobami o szczególnych potrzebach absolutnie robić nie wolno. Dzięki wskazaniom kompasu, nie zbacając z drogi, będziemy mogli mijać kolejne kamienie milowe, które pozwolą nam lepiej zrozumieć metodę Adventure Therapy.

Kamień pierwszy: Wiedza.

Chcąc projektować, wdrażać i prowadzić programy Adventure Therapy, na początku musimy przede wszystkim wiedzieć, z czym w ogóle mamy do czynienia; czym jest Adventure Therapy i, co odróżnia ten nurt terapeutyczny od innych nurtów terapii opartej na kontakcie z naturą/nature based therapy.

Tym, co łączy wszystkie podejścia terapeutyczne oparte na kontakcie z przyrodą, jest postrzeganie natury jako głównego „środka leczniczego”.

Bez niej proces terapeutyczny nie mógłby się dokonać. Bycie w naturze wymaga podjęcia działania, by rozwiązać konkretny problem czy pokonać daną trudność. Nie da się pozostać biernym i tylko obserwować. Uczestnicy procesów terapeutycznych w naturze uczą się poprzez doświadczenie. Dopiero w kolejnym etapie, wspierani przez terapeutów – facylitatorów, poddają swoje przeżycia refleksji i konceptualizacji. Dzięki zaangażowaniu na poziomie fizycznym, poznawczym i emocjonalnym uczą się szybciej i wyciągają wnioski na dłużej.

W Wilderness Therapy – „terapii dzikością” – tym kluczowym aspektem jest kontakt z dziką, oddaloną od cywilizacji przyrodą, a programy terapeutyczne bazujące na tym ujęciu, stawiają przede wszystkim na kształtowanie i rozwój umiejętności adaptacyjnych i radzenia sobie w trudnych warunkach. To, co leczy w Wilderness Therapy, to zmiana przestrzeni, w której żyje się na co dzień, na zupełnie inną, - jak najbardziej oddaloną od cywilizacji, co sprzyja zmianie nawyków i kształtowaniu nowych umiejętności.

W Adventure Therapy czynnikiem leczącym jest kontakt z ryzykiem - wyzwaniem zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. To właśnie poczucie realnego ryzyka (doświadczenie wysokości, trudnych warunków podczas trekkingu, kontaktu z wodą etc.) jest narzędziem zachęcającym do zmiany - korekty błędnego postrzegania siebie i świata, zmiany nawyków czy utartych sposobów działania. Na przykład osoba, która w kontakcie z trudnościami zazwyczaj się wycofuje, w czasie wspinaczki w skałach, doświadcza sytuacji, w której natychmiastowe wycofanie się nie jest możliwe.

Trzecim nurtem terapeutycznym, o którym warto wspomnieć w kontekście terapii opartej na kontakcie z naturą, jest Outdoor Experiential Therapy – „terapia poprzez doświadczenie na zewnątrz”. Jest to nurt nie wymagający prowadzenia terapii w głębokiej gęszy ani projektowania specjalnych działań wzmagających poczucie ryzyka klientów.

Kamień drugi: Zaufanie pokładane w procesie.

Kiedy wiemy już, czym jest, a czym nie jest Adventure Therapy, możemy, posługując się naszym kompasem, pójść krok dalej. Ale aby było to możliwe, potrzebne jest zaufanie - zaufanie procesowi. Trust the process powtarzają trenerzy i terapeuci na całym świecie. Zaufaj procesowi - równie często powtarzali trenerzy ze Stowarzyszenia Experientia przygotowując nas do prowadzenia programów Adventure Therapy. Ale co to w ogóle znaczy?

Aby zaufać procesowi niezbędne jest doświadczenie w prowadzeniu - facylitowaniu procesów grupowych (dlatego - o czym w dalszej części tego rozdziału - facylitatorami programów Adventure Therapy mogą być tylko osoby mające kompetencje terapeutyczne i/lub trenerskie), które pozwala rozpoznawać fazy rozwoju grupy oraz przypisane im grupowe i indywidualne kompetencje, braki i potrzeby. Dopiero poparta doświadczeniem wiedza, o procesach grupowych i ich rozumienie pozwala zaufać, że procesy grupowe na pewno się zadzieją, a grupa pokona pojawiające się trudności. Ważne tylko, by za bardzo jej w tym nie przeszkadzać.

Czym jest ten tajemniczy proces grupowy? Jest to zespół zjawisk (zmian), które zachodzą między uczestnikami grupy (włącznie z facylitatorami) w trzech obszarach:

- Behawioralnym - normy grupowe regulują zachowania jednostek. Osoby, które nie respektują zasad danej grupy, jeśli się nie podporządkowują - wypadają z niej.
- Poznawczym - pod wpływem grupy zmieniamy sposób postrzegania świata i to, jak go interpretujemy.
- Emocjonalnym - już samo bycie w grupie wyzwała różne emocje.

Fazy procesu grupowego

I. FAZA ORIENTACJI (INACZEJ: FAZA TWORZENIA SIĘ GRUPY)

Na początku, kiedy członkowie grupy dopiero się poznają, starają się zaprezentować z jak najlepszej (niekoniecznie prawdziwej) strony; zbliżają się do siebie i dobierają w podgrupy na zasadzie podobieństw. W tej fazie uczestnicy "badają grunt", próbują dowiedzieć się, jakie zasady panują w grupie i/lub je współtworzą. Jest to również czas wyrażania osobistych celów, oczekiwań i potrzeb związanych z byciem członkiem właśnie tej grupy. W fazie orientacji uczestnicy nie są jeszcze gotowi, by się odstąpić, dlatego wolą mówić o tym, co zewnętrzne np. o innych osobach czy też o zdarzeniach, a nie towarzyszących im emocjach. Chętnie mówią też o pozytywnych emocjach związanych z byciem w grupie, nie są jednak gotowi, by dzielić się emocjami trudnymi. W tej fazie facylitator postrzegany jest jako autorytet, a jego rolą jest stworzenie członkom grupy przestrzeni do jak najlepszego poznania się (np. poprzez proponowanie aktywności i zabaw integracyjnych) oraz dbanie o respektowanie zasad grupy.

II. FAZA OPORU (RÓŻNICOWANIA)

W tej fazie grupa się różnicuje - uczestnicy coraz wyraźniej widzą, że różnią się między sobą. Pojawiają się konflikty na tle walki o władzę i pozycję w grupie. Widoczne stają się próby większej otwartości, mówienia również o trudnych emocjach, wyrażania szczerych opinii, które ma służyć sprawdzeniu, jak grupa i facylitator na to zareaguje. Jest to też faza „testowania prowadzących” - to do nich przede wszystkim kierowane są pretensje i akty niezadowolenia. Standardowo wyrażane są uczucia złości czy nawet wrogości wobec facylitatorów, którzy według uczestników nie spełniają ich oczekiwań. Pojawiają się też jawne antagonizmy między uczestnikami grupy. Oznacza to, że zaufanie w grupie wzrosło i jej uczestnicy są gotowi na dzielenie się realnymi, a nie fasadowymi emocjami i głębiej się zaangażować, co skutkuje nawiązaniem głębokich więzi interpersonalnych i ujawnianiem

prawdziwych oczekiwań wobec grupy i prowadzącego. Rolą facylitatora w tej fazie jest czuwanie nad przebiegiem komunikacji, dbanie o zasady, modelowanie i wytrwanie, by pomóc grupie w przepracowaniu oporu, by ta mogła konstruktywnie przejść do kolejnej fazy.

III. FAZA KONSTRUKTYWNEJ WSPÓŁPRACY

Jeśli grupie uda się konstruktywnie przejść przez fazę buntu, pojawia się poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że możliwa jest konstruktywna współpraca pomimo dzielących uczestników różnic, a otwarte wyrażanie złości nie powoduje odrzucenia. Dzięki zbudowanemu w grupie poczuciu bezpieczeństwa pojawia się przestrzeń na dzielenie osobistymi przeżyciami, szczerość i otwartość na różne (również te trudniejsze) emocje. Facylitator zaczyna być postrzegany bardziej realistycznie, a uczestnicy czują się od niego mniej zależni i są gotowi wziąć odpowiedzialność za to, co się dzieje w grupie. W tej fazie grupa zaczyna pracować na głębszym poziomie, uczestnicy dają sobie informacje zwrotne i wspierają się. Rolą facylitatora w tym etapie jest wycofanie się o krok, pozwolenie grupie na uniezależnienie się od niego. Teraz, kiedy grupa ma kompetencje, by pracować konstruktywnie, przejmować inicjatywę i brać odpowiedzialność za różne zadania, ważne, by jej na to pozwolić i towarzyszyć procesowi. Facylitator chociaż mniej aktywny, jest jednak wciąż obecny, gdy grupa go potrzebuje: pomaga uczestnikom podsumowywać i rozumieć, co się dzieje w grupie.

IV FAZA. ZAKOŃCZENIE

W tym etapie członkowie grupy żegnają się ze sobą. To czas na podsumowanie wspólnych doświadczeń, integrowanie ich w całość zarówno na poziomie grupowym, jak i osobistym, wyciąganie wniosków, określanie celów i snucie planów na przyszłość. Uczestnicy podsumowują czas pracy grupy - to czy ich oczekiwania zostały spełnione, co z wynieśli z tego doświadczenia, czego się nauczyli, a czego im zabrakło. Pojawia się smutek i złość (czasem ulga)

związany z bliskim rozstaniem. Pojawiają się też różne strategie radzenia sobie z tymi emocjami: pomysły na podtrzymanie kontaktu poza grupą, czy też niepojawianie się na ostatnich spotkaniach (strategia mająca pomóc uczestnikowi poradzić sobie z poczuciem opuszczenia). Rolą facylitatora w tej fazie jest zachęcanie uczestników do dzielenia się konstruktywnymi informacjami zwrotnymi oraz wspieranie grupy w procesie pożegnania.

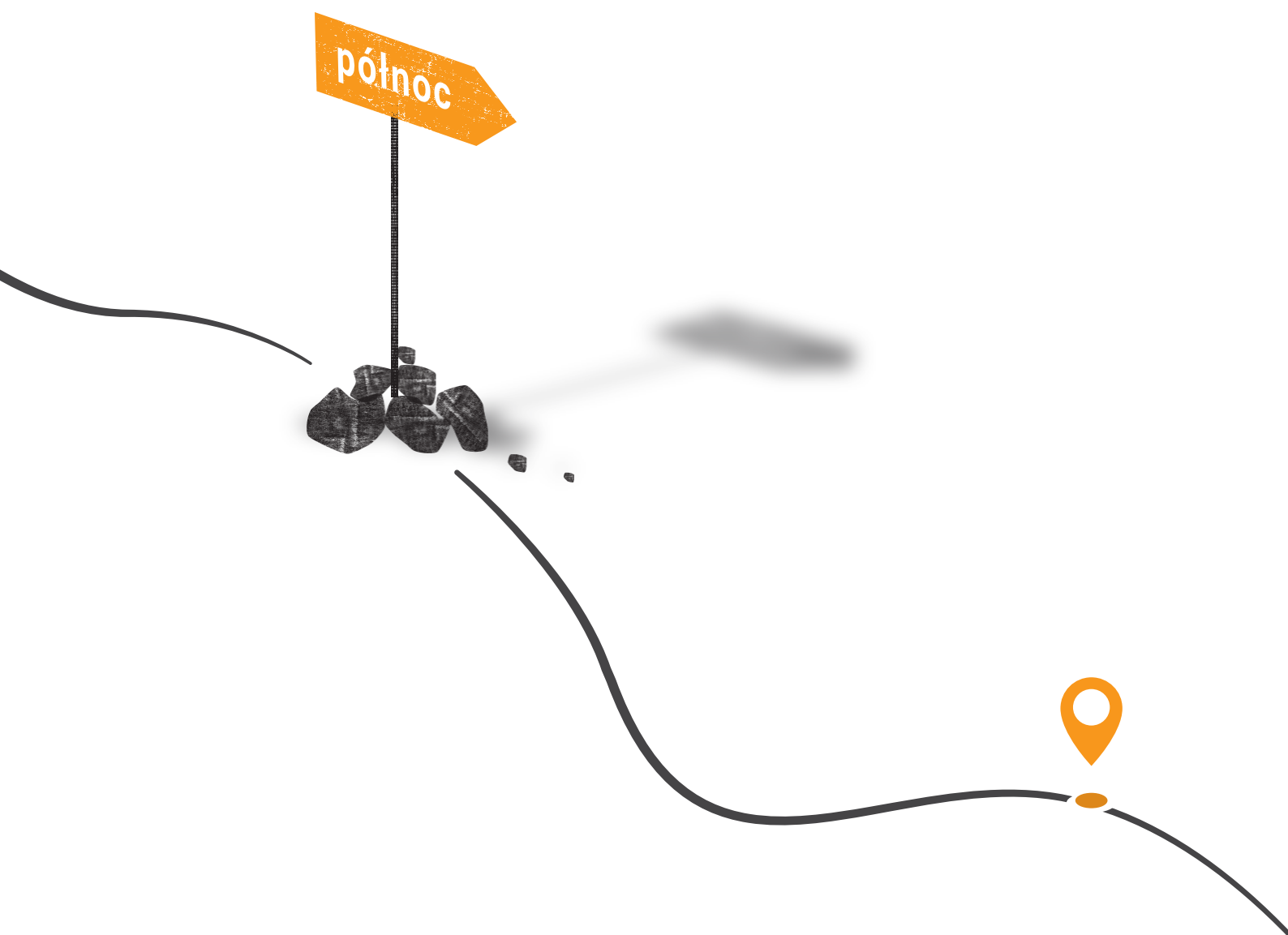
Kamień trzeci: Rozumienie roli facylitatora.

Posługując się dalej metaforą podróży - facylitator to przewodnik górski, który dobrze zna teren, posiada umiejętności i sprzęt, by wyciągnąć uczestników wyprawy z tarapatów, ale jednocześnie, jego pracą jest wprowadzenie grupy na szczyt. Rolą facylitatora w programach adventure Therapy jest ułatwianie realizacji procesu terapeutycznego i dbanie o bezpieczeństwo psychiczne uczestników. Jego zadanie polega na wspieraniu grupy w osiągnięciu wyznaczonych celów lub zadań. Aby stało się to możliwe, musi nie tylko znać teorię stojącą za Adventure Therapy, ale przede wszystkim, potrafić stosować narzędzia praktyczne. Dlatego osoby będące facylitatorami powinny posiadać wykształcenie psychologiczne, terapeutyczne lub pedagogiczne.

Kamień czwarty: Rozumienie i umiejętność tworzenia metafor.

Pewnie już zauważyłeś, że forma podręcznika, który czytasz, zbudowana jest na metaforze podróży. W Adventure Therapy (i w wielu innych nurtach terapeutycznych) metafora spełnia bardzo ważną rolę. Dzięki niej klient może w bezpieczny dla siebie sposób określić swój stan, przekazać emocje czy opowiedzieć o ważnych i/lub trudnych dla niego wydarzeniach. Metaforyzacja pozwala na opisanie świata na podstawie podobieństw, z poziomu emocji, a nie faktów, czyli z poziomu, który w programach terapeutycznych jest ważniejszy (nie ważne jest samo wydarzenia, ale to, jak przeżywa je klient). Dodatkowo w przypadku pracy z młodzieżą czy innymi grupami, którym

trudno jest mówić wprost o emocjach, metafora pozwala opisać świat wewnętrzny bez poczucia odślaniania się. Metafor używamy przecież i w życiu codziennym, mówiąc np., że „czuję się jak zbity pies”. W Adventure Therapy posługujemy się metaforami odnoszącymi się do przyrody: zwierząt, roślin, zjawisk naturalnych.



5

PLANOWANIE PODRÓŻY, czyli jak stworzyć program Adventure Therapy

Kiedy wiemy już, co zostawiamy za sobą i, w jakim kierunku będziemy podążać, nadchodzi czas na planowanie szczegółów podróży i pakowanie plecaka. Poniżej znajdziesz gotową checklistę, która przeprowadzi Cię przez proces projektowania programu Adventure Therapy dla młodych osób z niepełnosprawnościami.



ZBUDUJ ZESPÓŁ

Wyobraź sobie, że pracujesz w agencji trekkingowej i za kilka tygodni zabierasz grupę turystów w wysokie góry. Z kim chciałbyś dzielić to doświadczenie? Kogo tak naprawdę potrzebujesz w zespole? Jakie kompetencje muszą mieć jego członkowie, żeby osiągnąć sukces?

KOMPETENCJE INDYWIDUALNE (ROLE) CZŁONKÓW ZESPOŁU REALIZUJĄCEGO PROGRAM ADVENTURE THERAPY:

“Przewodnik górski”- facylitator.

To osoba odpowiedzialna za proces i bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne osób w nim uczestniczących. Osoba, która powinna posiadać

wykształcenie psychologiczne, terapeutyczne lub pedagogiczne oraz rozumieć założenia Adventure Therapy.

“Kierownik wyprawy” - ktoś, kto dobrze zna klientów - uczestników programów.

To osoba z jednej strony potrafiąca określić potrzeby grupy i każdego uczestnika indywidualnie, z drugiej - zapewniająca im poczucie bezpieczeństwa. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy projektujemy programy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną lub zdiagnozowanymi chorobami psychicznymi, dla których kontakt z nieznanymi osobami może być trudny. Obecność takiej osoby jest szczególnie ważna, kiedy (tak, jak w naszym przypadku) projektujemy programy dla osób, z którymi nie utrzymujemy kontaktu na co dzień.

“Logistyk” - osoba odpowiedzialna za sprawy techniczno-organizacyjne

Ktoś, kto z jednej strony jest dobrym organizatorem, ale jednocześnie posiada doświadczenie podróżnicze/górskie/bushcraftingowe.

“Szerpa” - osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo.

To ktoś, przed kim nawigacja i pierwsza pomoc nie mają tajemnic. “Szerpa” dobrze zna teren, potrafi stworzyć plan awaryjnego wyjścia z sytuacji kryzysowej i podjąć decyzję o ewakuacji.

KOMPETENCJE ZESPOŁU

Aby wyprawa osiągnęła sukces, a jej członkowie weszli na szczyt, poza indywidualnymi kompetencjami członków zespołu, ważne jest również to, w jaki sposób zespół współpracuje.

Przede wszystkim trzon zespołu realizatorskiego powinien się znać i darzyć zaufaniem. Dobrze, byście mieli już doświadczenie wspólnej pracy w procesie - dzięki temu łatwiej będzie Wam podzielić się zadaniami i wspierać wzajemnie. Oczywiście, zależnie od długości i poziomu skomplikowania programu, liczba osób w zespole może być różna, a zakresy zadań mogą się łączyć i być wykonywane przez jedną lub kilka osób. Dobrym połączeniem kompetencji jest np. logistyka i bezpieczeństwo fizyczne uczestników. Na pewno zdarzy się, że będziecie potrzebowali, by w zespole znalazły się też osoby „z zewnątrz” np. instruktorzy kajakarstwa, wspinaczki, przewodnicy górscy, asystenci osób z niepełnosprawnościami, itp. Pamiętajcie jednak, by wcześniej uwrażliwić takie osoby na specjalne potrzeby grupy, z którą pracujecie, oraz na cel terapeutyczny danego programu.

Ważną dla zespołu kompetencją jest elastyczność. Umiejętność dostosowywania się do sytuacji i radzenie sobie ze zmianami. Nie wszystko przecież da się zaplanować... a to, co jest naprawdę trwałe w Adventure Therapy... to zmiana.



ZREKRUTUJ UCZESTNIKÓW

Uczestnikami (odbiorcami bezpośrednimi) programów Adventure Therapy mogą być zarówno Wasi „stali klienci” czyli osoby, do których na co dzień kierujecie działania Waszej organizacji czy instytucji np. uczestnicy terapii zajęciowej w placówce, którą prowadzicie albo klienci centrum asystenckiego, jak i takie, z którymi nie macie codziennego kontaktu i rekrutujecie specjalnie do danego programu.

W projekcie „Aktywna Przerwa” mieliśmy do czynienia z obiema sytuacjami. Fundacja Oczami Brata prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej, Warsztat Terapii Artystycznej, mieszkania wspomagane oraz chroniono-treningowe dla dorosłych osób z niepełnosprawnością, a Stowarzyszenie Oligos z Rybnika - dwa Środowiskowe Domy Samopomocy. Odbiorcami programów-

zaprojektowanych przez te organizacje byli właśnie stali klienci placówek. Zupełnie inaczej odbyło się to w przypadku Fundacji Imago, która chociaż ma pod swoimi skrzydłami Wrocławskie Centrum Asystenckie, nie prowadzi placówki wsparcia. Uczestnicy korzystający z programu Adventure Therapy przygotowanego przez Fundację Imago, rekrutowani byli więc w rekrutacji otwartej, poprzez grupę na Facebooku pod nazwą „Wydarzenie niewidomi i niedowidzący Wrocław”.

Bezpośrednimi odbiorcami projektu „Aktywna przerwa” było 18 młodych osób z niepełnosprawnościami. Początkowo planowaliśmy więc podział na 3 równe, liczące 6 osób grupy. Jednak ostatecznie, ze względu na charakter jednego z programów (wspinaczka ściankowa) zdecydowaliśmy się podzielić na dwie 7-osobowe i jedną 4-osobową grupę. Ze względu na potrzeby osób z niepełnosprawnościami nie rekomendujemy pracy w grupach liczących więcej niż 8 osób.



ZDIGNOZUJ POTRZEBY

Programy Adventure Therapy są interwencjami ukierunkowanymi na rozwiązanie jakiegoś problemu w danej grupie, wsparcie w rozwoju kompetencji społecznych, itp. Dlatego projektujemy je w odpowiedzi na konkretne potrzeby danej grupy. Zanim więc jako zespół zabierzecie się za projektowanie działań - poznajcie osoby, dla których je projektujecie! Dowiedzcie się, co lubią Wasi uczestnicy, jakie są ich mocne strony, czego się obawiają i z jakimi ograniczeniami - fizycznymi, poznawczymi i emocjonalnymi się borykają (jest to szczególnie ważne, przy projektowaniu programów dla osób z niepełnosprawnościami). Zwróćcie też uwagę na to, czy osoby w danej grupie się znają czy w czasie programu spotykają po raz pierwszy? A może zna się większość, ale pojawi się wśród nich nowa osoba? I wreszcie - zdiagnozuj problem, na który będzie odpowiadał Wasz program. Oczywiście najlepiej poznać uczestników osobiście, spotkać się z nimi wcześniej, zaobserwować w działaniu, przeprowadzić z nimi krótkie wywiady, itp. Jednak nie zawsze

będzie to możliwe. W takim przypadku, konieczne jest spotkanie z opiekunami lub osobami, które na co dzień pracują z daną grupą lub z indywidualnymi uczestnikami, dobrze ją znają i są w stanie przekazać o niej jak najwięcej informacji. Pamiętajcie, by zbierając wywiad o uczestnikach, dowiedzieć się o ich stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, specjalnych potrzebach dietetycznych i alergiach.



OKREŚL CEL

Kiedy zdiagnozujecie już problem, czas przejść do określania celu Waszego programu. Takim celem może być poprawa funkcjonowania społecznego klientów, przepracowanie trudności (np. lęków) albo rozwój kompetencji i zdobywanie umiejętności. Jeśli określicie nie tylko główny, ogólny cel (np. poprawienie komunikacji w grupie), ale również cele operacyjne (np. uczestnicy nauczą się komunikować w nurcie NVC), łatwiej będzie Wam później dokonać oceny, co udało się, a czego nie udało się osiągnąć.



ZAPLANUJ AKTYWNOŚCI

Znając cel, możecie przejść do myślenia o tym, jakie aktywności pomogą grupie lub indywidualnym uczestnikom je osiągnąć. Czy będzie to wyprawa w góry, spływ rzeką, czy może wspinaczka? Ustalcie też czas trwania programu – czy będą to zajęcia kilkugodzinne, trwające cały dzień, a może kilkudniowy wyjazd z noclegiem? Przy projektowaniu poszczególnych, składających się na program aktywności dobrze jest oszacować orientacyjne czasy ich wykonania. Bądźcie w tym jednak elastyczni - niektóre zadania mogą w praktyce zostać wykonane bardzo szybko, a inne zabiorą grupie znacznie więcej czasu niż założycie. Jak sobie z tym poradzić? Po pierwsze, warto jest określić ramy czasowe danego ćwiczenia czy części programu: np. do której godziny chcecie skończyć daną aktywność. Po drugie, skonstruujcie program tak, by zawierał aktywności, z których w razie czego, możecie zrezygnować. Miejcie też w zanadru propozycje aktywności dodatkowych. Pamiętajcie

jednak, by się nie spieszyć i nie przeladować programu! To nie sama aktywność, ale przepracowanie jej (przemyślenie, omówienie i wyciągnięcie wniosków), ma znaczenie terapeutyczne.



ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętajcie, że to Wy jako zespół jesteście odpowiedzialni za bezpieczeństwo uczestników, zarówno na poziomie emocjonalnym (o to dba facylitator), jak i fizycznym. Im dokładniej przygotujecie program, tym mniej niespodzianek Was czeka. Aby Wasza wyprawa była bezpieczna, przede wszystkim jak najdokładniej poznajcie przestrzeń, w której będziecie działać i opracujcie całą logistykę związaną z dotarciem na miejsce, przemieszczaniem się, dowozem niezbędnego sprzętu, noclegami, wyżywieniem, etc. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik. Tu nie ma miejsca na improwizację! Przygotujcie i sprawdźcie sprzęt, którego będziecie używać. Czy wszystko działa poprawnie i jest bezpieczne? Przygotujcie zabezpieczenie medyczne. Jeśli nie możecie włączyć do zespołu ratownika medycznego czy pielęgniarki, przynajmniej jedna osoba z zespołu musi być przeszkolona w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej. Zadbajcie też, by zawsze mieć ze sobą dobrze zaopatrzoną apteczkę. Opracujcie plan wyjścia z sytuacji kryzysowej (plan ewakuacji) i określcie, kto w zespole będzie odpowiedzialny za bezpieczeństwo. To ta osoba będzie podejmowała decyzje w sytuacjach kryzysowych i zadba też o wezwanie odpowiednich służb. Pamiętajcie, że chociaż plan ewakuacji opracowuje jedna osoba (lub oddelegowany do tego zadania zespół), to musicie znać go wszyscy. Spotkajcie się i przedyskutujcie różne sytuacje, które mogą się wydarzyć oraz możliwości wyjścia z danej sytuacji. Wypiszcie wszystkie aspekty programu, które mogą pójść źle i wspólnie poszukajcie rozwiązania. Pamiętajcie, że również w Polsce jest wiele miejsc, gdzie nie dociera sygnał sieci komórkowej. Sprawdzając miejsce realizacji programu, sprawdźcie, gdzie są "dziury" w zasięgu i, gdzie znajduje się najbliższe miejsce, skąd można wezwać pomoc. A może warto rozważyć zabranie ze sobą krótkofalówek i/lub telefonu satelitarnego?



SPRAWDŹ MIEJSCE

... i to nie jeden, a kilka razy. Im lepiej będziecie znali przestrzeń, w której będziecie działać, tym mniej niespodzianek Was czeka i, tym wyższy poziom bezpieczeństwa zapewnicie uczestnikom. I nie wystarczy tu podróżowanie palcem po mapie czy bazowanie na tym, co pamiętamy o danej przestrzeni z innych sytuacji. Miejsce (trasę trekkingu, fragment rzeki, którym będziecie spływać, polanę w parku, na której będziecie prowadzić zajęcia) sprawdźcie osobiście. Czasami trzeba to zrobić wiele razy. Bezpieczna powoli płynąca rzeka po opadach może zmienić się w rwący nurt, a ścieżka w górach – stać się zupełnie niedostępna. Pamiętajcie też, by zaplanować miejsca odpoczynku i te, w których chcecie zaprosić uczestników do poszczególnych aktywności. Warto też wiedzieć, czy na trasie spotkamy inne osoby i, czy w danym czasie i miejscu nie są organizowane masowe zawody, pikniki czy inne eventy, które mogą skutecznie zepsuć nam terapeutyczny charakter wyprawy. W przypadku projektowania programów dla osób z dysfunkcjami ruchu i wzroku, ważne jest sprawdzenie, czy dane miejsce jest dla nich dostępne.



... I POGODĘ

Od pogody zależy naprawdę wiele. Bo chociaż Adventure Therapy bazuje na kontakcie z ryzykiem, to kiedy warunki są zbyt trudne (np. jest bardzo zimno), włączamy tryb przetrwania, a wtedy niczego się już nie uczymy... Dlatego zwłaszcza teraz, kiedy zmiany klimatyczne powodują nasilenie opadów, huraganowych wiatrów, monitorowanie pogody jest niezwykle ważne. W przypadku zajęć w górach, szczególnie niebezpieczne mogą okazać się burze, a przeprowadzenie zajęć na rzece (spływ), może okazać się niemożliwe ze względu na nagły wzrost poziomu wody. I tu znów powraca temat bezpieczeństwa... Pamiętajcie, że to po Waszej – organizatorów – stronie stoi decyzja o odwołaniu, przełożeniu terminu programu lub zmianie lokalizacji. Bezpieczeństwo uczestników jest zawsze na pierwszym miejscu!



ZAPLANUJ ASPEKTY LOGISTYCZNE

Kiedy wiecie już, gdzie dokładnie odbędzie się Wasz program i, jakie trudności mogą Was tam czekać, pozostaje zaplanowanie kwestii związanych z logistyką – ustalenie, jaki sprzęt będzie potrzebny do realizacji programu, czy mamy go wystarczającą ilość, a może trzeba coś dokupić lub wypożyczyć? Jak rozwiążecie kwestię wyżywienia? Czy będzie to ognisko czy obiadowolacja w restauracji (w przypadku programów jednodniowych)? Kto będzie przygotowywał posiłki (w przypadku programów z noclegiem) – sami uczestnicy, ktoś z zespołu czy może zatrudnicie firmę zewnętrzną? W jaki sposób dostaniecie się na miejsce? Prywatnymi samochodami, wynajętym busem, a może pociągiem lub komunikacją miejską? W jaki sposób na miejsce startu/noclegu/przepakowania zostanie dostarczony sprzęt? Oczywiście nie są to wszystkie pytania, na które musicie odpowiedzieć planując zabezpieczenie logistyczne programu. Kiedy będziecie realizowali własny program, na pewno pojawi się wiele innych – związanych z charakterystyką konkretnego programu i miejsca, w którym będzie się on odbywał.



OPRACUJ BUDŻET

Opracowanie budżetu programu powinno być ostatnim elementem projektowania – kiedy wiemy już dla kogo, co konkretnie i gdzie chcemy realizować. Często jest jednak tak – dotyczy to zwłaszcza organizacji pozarządowych, że ramowy budżet oraz charakter programu (np. czy będzie to wyjście w góry, czy zajęcia w parku) musimy określić dużo wcześniej, niż poznamy grupę, dla której projektujemy program. Na szczęście, dzięki elastyczności Adventure Therapy, która pozwala na konstruowanie bardzo różnych programów (zajęcia kilkugodzinne czy kilkudniowe, w bliskiej przestrzeni leśnej czy w dalszej lokalizacji), możemy zaprojektować program, którego koszt będzie zamykał się w kilkuset złotych lub opiewał nawet na kilka tysięcy.

Na budżet programu składać się będą: koszty personelu (facylitatorzy, instruktorzy, przewodnicy, asystenci), koszty wyżywienia, koszty dojazdu uczestników i zespołu realizatorów (tu warto założyć również koszty dojazdu na miejsce na etapie testowania terenu), noclegu, koszty wynajmu sprzętu (kajaki, żaglówki, sprzęt wspinaczkowy, sprzęt do gier terenowych, itp.), koszty zakupu materiałów edukacyjnych (piłki, karty emocji, mapy, itp.) koszty biletów wstępu np. do parku narodowego, parku linowego, koszty ubezpieczenia uczestników i zespołu.



6

W PLECAKU FACYLITATORA - przykłady aktywności w programach Adventure

W plecakach zazwyczaj nosimy najpotrzebniejsze w czasie wyprawy rzeczy. Jeśli jest to kilkugodzinny wypad, plecak będzie mały i nie zmieści się w nim zbyt wiele. Natomiast wyruszając w daleką podróż zabierzemy ze sobą o wiele więcej. W metaforycznym plecaku facylitatora, poza wysokimi kompetencjami społecznymi, empatią i umiejętnością prowadzenia procesów grupowych, znajdują się różne aktywności - grupowe zadania, gry i zabawy, z których budujemy programy terapeutyczne. Poniżej kilka przykładów takich aktywności. Mają one różne cele, dlatego zostały podzielone na kategorie.

- **RUNDKI** - sposób na wspólne rozpoczęcie i kończenie dnia.

Zaproś uczestników do tego, by usiedli w kręgu. Usiądź wraz z nimi. Podstawową zasadą rundek jest równość wobec zasad. Nie ważne, czy jesteś facylitorem czy uczestnikiem, masz takie samo prawo do tego, by być wysłuchanym i, by słuchać innych. To, czego Ci nie wolno, to komentowanie tego, co powiedziały osoby przed Tobą. A teraz powiedz: Jak się czujesz? Jakie jest Twoje nastawienie do czekającej Cię przygody? Czego nauczyłeś się w poprzednim zadaniu?

To tylko przykładowe pytania, które mogą paść w rundce. W programach Adventure Therapy stosujemy zazwyczaj rundki otwierające oraz rundki podsumowujące program/dzień/zadanie. Używamy do tego metafor: "Czuję się jak... zwierzę/roślina/element przyrody nieożywionej" lub kart: Dixit, prezentujących emocje czy też zdjęć z natury.



Przykładowe karty metaforyczne.

- **LODOŁAMACZE** (inaczej icebraker'y) - gry i zabawy integracyjne i podnoszące energię w grupie.

“Grupowe łapki”

Zaproś grupę do tego, by wszyscy usiedli w kręgu na kolanach (zgięte kolana, pośladki na łydkach), a dłonie położyli przed sobą na ziemi/podłodze (czubki palców skierowane do środka koła). Zadaniem grupy jest przekazywanie sobie impulsu poprzez uderzenie dłonią w ziemię. Zaczyna facylitator. Prawą dłonią uderzasz o podłogę. Teraz osoba po Twojej prawej stronie uderza najpierw swoją lewą, a potem prawą dłonią. Kolejna osoba powtarza ruch i rytm i tak do okrążenia całego koła. Teraz spróbujcie w drugą stronę. Uderz lewą dłonią, a osoba z Twojej lewej strony uderza najpierw prawą, a potem lewą dłonią. Potem kolejne osoby, aż impuls do Ciebie wróci. A teraz spróbujcie zmieniać kierunki. Impulsem do zmiany jest dwukrotne uderzenie dłonią w ziemię. Jeśli impuls przyszedł z lewej strony, uderzam dwukrotnie lewą dłonią i osoba po lewej stronie, która przed chwilą przekazała impuls otrzymuje go z powrotem - musi więc najpierw uderzyć prawą, a potem lewą dłonią. No chyba, że również uderzy prawą dłonią dwa razy, wtedy impuls znów wędruje w prawo. Jasne? To teraz zagrajcie naprawdę. Osoba, która się pomyli - uderzy nie tą dłonią, za wcześnie lub za późno - traci punkt i chowa jedną rękę za plecy. Gra toczy się do momentu, kiedy w grze zostaną ostatnie dwie osoby.

- **ZADANIA BUDUJĄCE WSPÓŁPRACĘ**

“Węzeł gordyjski”*

Zaproś uczestników, by stanęli w kręgu i zamknęli oczy. Teraz niech każdy wyciągnie przed siebie prawą rękę i nie otwierając oczu podejdzie do środka koła oraz niech złapie swoją dłonią jakąś dłoń przed sobą (ważne, by nie była to dłoń osoby stojącej najbliżej po prawej, lub lewej stronie). Następnie, zaproś uczestników, by nie otwierając oczu i nie puszczając dłoni, powtórzyli sekwencję z lewymi rękami. Teraz niech wszyscy otworzą oczy. Zadaniem

grupy jest rozplątanie wężła tak, by nie przerwać łańcucha rąk.

- * Tą aktywność warto omówić w rundce np. zadając pytanie: - Co sprawiło, że wykonanie zadania było możliwe/niemożliwe? Co było łatwe, a co trudne?

- AKTYWNOŚCI REFLEKSYJNE*

“Mój przedmiot mocy”

Zaproś uczestników, by indywidualnie poszukali w naturze przedmiotu (może to być kamień, liść, patyk, pióro itp.), który w jakiś sposób określa ich mocne strony. Później, w rundce, omówcie znaczenie przyniesionych przedmiotów. Zadaj uczestnikom pytania pomocnicze: Co symbolizuje dany przedmiot? Jaką Twoją cechą określa, w czym jest do Ciebie podobny?

- * Aktywności refleksyjne mogą w uczestnikach poruszyć naprawdę głębokie nuty, dlatego po takim zadaniu zawsze warto sprawdzić, jak czują się poszczególni uczestnicy i, jaki ogólny nastrój panuje w grupie. Możesz zadać grupie pytanie wprost albo poprosić, by pokazali, jak się czują używając np. narzędzia “termometr” opisanego poniżej.

- “CHECK-INY” - aktywności badające nastrój i ułatwiające szybką ewaluację.

“Termometr”

Zaproś uczestników, by zamknęli oczy i wyciągnęli przed sobą jedną rękę. Niech każdy wyobrazi sobie, że jego ręka, jest zbiorniczkiem rtęci wskazującym samopoczucie. Im wyżej się podniesie, tym odczyt z termometru będzie wyższy. Wykonajcie ten test wspólnie, w jednym momencie, a potem otwórzcie oczy i omówcie wyniki.

Pamiętaj, że w programach Adventure Therapy uczestnicy uczą się przez doświadczenie, ale samo przeżycie, to jeszcze za mało. Dopiero analiza tego, co się zadziało i towarzyszących aktywnościom emocji, nadadzą temu doświadczeniu znaczenie i pozwolą wyciągnąć wnioski na przyszłość.

7 POCZTÓWKI Z PODRÓŻY, czyli jak to wyglądało w praktyce

Syntetyczny opis zrealizowanych programów

Kiedy nasze plecaki wypełniły się już niezbędnym ekwipunkiem, nadszedł czas postawić pierwsze kroki ku nowej przygodzie. Każda z 3 organizacji biorących udział w projekcie przygotowała 2-dniowy program dla wybranej grupy osób z niepełnosprawnością. Każdy dzień przewidywał minimum 6 godzin zajęć. Ze względu na obostrzenia związane z Covid 19 oraz fakt, że uczestnicy - osoby z niepełnosprawnościami - znajdują w grupie podwyższonego ryzyka, zrezygnowaliśmy z wyjazdów z noclegiem na rzecz przejazdów na miejsce realizacji i z powrotem każdego dnia, a jeden z programów przeprowadziliśmy stacjonarnie w lokalnym centrum wspinaczkowym. W przypadku programów Fundacji Oczami Brata i Stowarzyszenia Oligos do udziału zaprosiliśmy młode osoby z niepełnosprawnością w szczególnie trudnej sytuacji życiowej, w tym osoby z niepełnosprawnością intelektualną, z doświadczeniem choroby psychicznej, niepełnosprawnością sprzężoną oraz trudnościami poznawczymi (po 7 uczestników na każdą organizację). Pod uwagę wzięto stan zdrowia i możliwości uczestnictwa w programie. Uczestnikami programów były osoby niesamodzielne, samotne, wycofane z życia społecznego. Wśród innych trudności wymienić można: problemy z komunikacją, zmienność nastrojów, możliwość wystąpienia konfliktów, obawy przed wodą.

Uczestnicy - podopieczni placówek prowadzonych przez obie organizacje, w większości znali siebie nawzajem. A zespół organizujący programy również znał każdego z uczestników.

W przypadku programu Fundacji Imago uczestnikami byli młodzi ludzie z niepełnosprawnością wzroku, słabowidzący i niewidomi, którzy w większości się nie znali. Osoby te reprezentują grupę raczej samodzielnią, jednak wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu np. przemieszczaniu się, odczytywaniu komunikatów niewerbalnych, itp. Inne trudności charakteryzujące tę grupę to m.in. inne problemy zdrowotne, trudności natury emocjonalnej, np. pogodzenie z utratą wzroku, konieczność pokonywania barier natury architektonicznej czy komunikacyjnej.

Cele programów Fundacji Oczami Brata i Stowarzyszenia Oligos zakładały m.in. przezwyciężenie swoich lęków, rozwój umiejętności leaderskich, zwiększenie samodzielności, nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów, poprawę orientacji w terenie, współpracę, naukę nowych umiejętności, poznanie okolicy. W przypadku Fundacji Imago program zakładał rozwój umiejętności radzenia sobie z trudnościami, pracę nad strategiami osiągnięcia celów, samopoznanie.

W przypadku dwóch programów Fundacji Oczami Brata i Stowarzyszenia Oligos postawiliśmy na zajęcia wyjazdowe w naturze, w tym jeden z dni przewidywał aktywności na wodzie – rejs żeglarski (Stowarzyszenie Oligos) i pływanie rowerkami wodnymi (Fundacja Oczami Brata), a drugi aktywności integracyjne, poprawiające komunikację, wzmacniające samodzielność, radzenie sobie z trudnościami. Wyzwaniem obejmującym aspekt doświadczenia sytuacji stresogennej w przypadku programu Fundacji Imago były zajęcia wspinaczkowe, w czasie których uczestnicy mieli okazję zmierzenia się z lękiem wysokości, własnymi słabościami. O szczegółach naszych pierwszych podróży w nieznaną możecie przeczytać w rozdziale poniżej – Studia przypadków.

Case study - studia przypadków

STUDIUM PRZYPADKU - STOWARZYSZENIE OLIGOS

Opis grupy docelowej

W projekcie wzięło udział 7 osób z niepełnosprawnością intelektualną (7 mężczyzn), w przedziale wiekowym 29-34 lata, o znacznym i umiarkowanym stopniu.

Uczestnicy biorący udział w projekcie to podopieczni Stowarzyszenia OLIGOS, podopieczni dwóch Środowiskowych Domów Samopomocy.

- Mocne strony: osoby poruszające się samodzielnie, bez użycia wózków.
- Słabe strony: strach, lęki, niechęć niektórych osób do siebie, niewielkie ograniczenia ruchu u jednej z osób.

Kompetencje członków zespołu i podział zadań

Osoby odpowiedzialne za przygotowanie zadań i prowadzenie grupy, to osoby na co dzień kierujące placówkami prowadzonymi przez Stowarzyszenie, mające doświadczenie w realizacji podobnych przedsięwzięć, znające możliwości swoich podopiecznych. Osoby te ukończyły szkolenie Adventure Therapy w projekcie „Aktywna Przerwa”. W programie zaangażowano również asystentów posiadających umiejętności i wiedzę wykorzystywaną w zadaniach (osoby na co dzień pracujące z osobami z niepełnosprawnościami posiadające wykształcenie pedagogiczne).

Opis przygotowań

Z uwagi na lokalizację i możliwość przeprowadzenia aktywności w budynku w razie niepogody zdecydowaliśmy o organizacji programu na terenie pobliskiej stacji harcerskiej. Wyzwaniem dla uczestników miało być żeglowanie. Sam teren nie był znany naszym uczestnikom, co również miało być dla nich ciekawym doświadczeniem.

Przygotowania polegały na obejrzeniu terenu, ustaleniu terminu z 6-tą Drużyną Harcersko-Żeglarską i spisaniu planu działań. Przygotowaliśmy większą liczbę aktywności, niż pozwalał na to czas zajęć, na wypadek konieczności wdrożenia planu awaryjnego. Ponadto zaplanowaliśmy kilka aktywności, które w razie deszczu można było przeprowadzić w budynku. Przygotowanie miejsca i aktywności tuż przed rozpoczęciem zajęć zajęło nam około 1,5 godziny.

Opis działania

Celem, jaki sobie postawiliśmy, było zintegrowanie uczestników z dwóch różnych Środowiskowych Domów Samopomocy, nauka współpracy i przezwyciężanie swoich barier.

Uczestnicy pomimo początkowej nieśmiałości chętnie wzięli udział w proponowanych aktywnościach. Dużą radością było dla nich poznanie nowych osób. Zadania planowaliśmy w taki sposób, aby każdy z uczestników mógł osiągnąć „sukces”. Dzięki znajomości podopiecznych byliśmy przygotowani na różne sytuacje.

O sukcesie naszego programu świadczy to, że osoby będące przed wyjazdem skonfliktowane czy nieprzepadające za sobą, podczas trwania przygody, znajdując się w innych warunkach, zaczęły współpracować i rozmawiać. Przełożyło się to też na poprawę relacji po powrocie do codzienności.

Pozytywne jest to, że jako osoby pracujące z uczestnikami na co dzień, możemy zaobserwować, czy te dwudniowe działania będą miały wpływ na uczestników w dłuższym okresie.

Następnym razem na pewno będziemy chcieli przeprowadzić działania razem z noclegiem, aby jak najlepiej wykorzystać czas na integrację i zbudowanie zespołu.

Przebieg programu

Dzień pierwszy - program pn. „Ja i ty równa się my”.

Ok. godz. 9.30 spotkaliśmy się w Rybniku nad Zalewem Gzel, gdzie rozpoczęliśmy nasze aktywności. Zajęcia rozpoczęliśmy od krótkiego wprowadzenia do programu – informacji o tym, co będziemy robić podczas najbliższych dwóch dni. Następnie przeszliśmy do aktywności mającej na celu sprawdzenie samopoczucia uczestników z wykorzystaniem zdjęć przyrody – każda osoba miała za zadanie wybrać zdjęcie odpowiadające jej samopoczuciu i opowiedzieć, dlaczego wybrała to zdjęcie.

Kolejną aktywnością była zabawa integracyjna mająca na celu poznanie imion uczestników. Ćwiczenie polegało na rzuceniu do wybranej osoby woreczka i wypowiedzeniu imienia osoby, do której skierowany był rzut. Osoba, której imię zostało wypowiedziane musiała złapać woreczek i rzucić go do kolejnej osoby. Zadanie powtarzane było do momentu, aż woreczek wrócił do osoby, która rozpoczęła aktywność. To ćwiczenie poza celem, jakim było poznanie grupy, zdynamizowało naszych uczestników do następnych działań.

Dalej przeszliśmy do zadania pn. szyfr “czekoladka”, które stanowiło wprowadzenie do podchodów. Zadaniem uczestników było rozszyfrowanie ukrytej wiadomości z wykorzystaniem klucza.

Następnym etapem było odnalezienie rozsypanych zadań ukrytych w lesie oraz ich rozwiązanie. Wśród zadań znalazło się np. zbudowanie totemu, zawiązanie wężła, zebranie 10 szyszek itp. Kolejne aktywności, do których zaprosiliśmy uczestników to ćwiczenia sprawnościowe takie jak:

- przejście przez tor przeszkód – każdy uczestnik musiał przejść przez szachownicę ułożoną z opon samochodowych, zadanie było zaliczone, kiedy cała grupa doszła do celu po przeciwnej stronie toru.

- pajęczyna – uczestnicy mieli za zadanie przejść pomiędzy linami zawiązanymi między drzewami na kształt litery „Z” bez dotykania liny.
- rzucanie rzutką ratowniczą do ułożonego na ziemi celu.

Na zakończenie dnia zaprosiliśmy uczestników do wspólnego rozpalenia ogniska – zgodnie z tradycją żeglarską przy użyciu jednej zapałki. Zadaniem uczestników było przygotowanie ogniska od podstaw, tj. nazbieranie drewna, ułożenie odpowiednio paleniska bez użycia dodatkowych materiałów typu papier i rozpalenie ogniska. Po zakończonej pracy upiekliśmy wspólnie kiełbaski. Dzień zakończyliśmy w kręgu podsumowując to, co się wydarzyło.



fot. Stowarzyszenie Oligos

Dzień drugi - program pn. „Współpraca = Sukces”.

Ok. godz. 9.30 spotkaliśmy się nad Zalewem Rybnickim – Stanica Żeglarska, rozpoczynając od rundki sprawdzającej samopoczucie uczestników. Było to ważne z uwagi na stojące przed grupą wyzwanie – rejs żeglarski, dla większości osób pierwsze tego typu doświadczenie w życiu. Następnie wykonaliśmy aktywność dot. badania stref komfortu. Zadanie wykonane było z wykorzystaniem 3 kręgów o wspólnym środku rozłożonych na ziemi. Facylitator programu wypowiadał nazwę aktywności np. pływanie żaglówką czy nocowanie pod namiotem, a uczestnicy ustawiali się w wybranym kręgu wskazując czy dana aktywność jest czymś co lubią, nie lubią lub nie mają na jej temat zdania.

Po przeprowadzeniu aktywności grupa wzięła udział w szkoleniu z zakresu bezpieczeństwa na wodzie prowadzonym przez ratownika, by następnie przejść do głównego punktu dnia tj. rejsu żaglówką.

fot. Stowarzyszenie Oligos



Z uwagi na złą pogodę resztę zadań wykonywaliśmy pod dachem. Dodatkowo zorganizowaliśmy konkurs wiedzy omnibus, w którym wszyscy chętnie wzięli udział. Po zakończonym konkursie odbyło się aktywne podsumowanie dnia i wspólnej przygody.

Rekomendacje

Rekomendujemy, aby:

- nie ograniczać możliwości udziału osób ze względu na wiek. Większość naszych podopiecznych to osoby w wieku ponad 34 lata, które z chęcią wzięłyby udział w takich aktywnościach. Z uwagi na ograniczenia projektowe udział osób powyżej 35 roku życia nie był możliwy. Biorąc pod uwagę osoby starsze, trzeba pamiętać, aby zadania dostosowywać do ich możliwości, jednak cały czas dźwigając w sposób rozsądny poprzeczkę.
- być uważnym na potrzeby grupy i każdego z osobna
- pytać, proponować i nie bać się wyzwań

Studium przypadku – Fundacja Oczami Brata Program pn. “Przełam się”

Opis grupy docelowej

7 osób, 5 chłopaków, 2 dziewczyny - osoby dorosłe.

Uczestnicy rekrutowani byli spośród podopiecznych naszej Fundacji. Wybraliśmy grupę osób, która w naszej opinii zyska z wyjazdu najwięcej. Rozmawiając z potencjalnymi uczestnikami chcieliśmy znaleźć osoby, które będą miały obawy przed wodą czy wyjazdami do lasu, chcieliśmy, żeby wspólnie w grupie zmierzli się ze swoimi słabościami i postarali się je pokonać.

- Mocne strony – grupa, która się zna, ufa sobie i dobrze ze sobą współpracuje, osoby wyżej funkcjonujące.
- Słabe strony - problemy z komunikacją z osobami niemówiącymi, obawy przed wodą, możliwość wystąpienia konfliktów, zmienność nastrojów.

Kompetencje członków zespołu i podział zadań

Zespół stanowiło 7 osób w tym 1 osoba odpowiedzialna za koordynację programu, 4 osoby odpowiedzialne za wsparcie/asystę uczestników, 2 osoby odpowiedzialne za przygotowanie i przeprowadzenie aktywności, 1 osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo uczestników. Dwie spośród wymienionych osób przeszły szkolenie w zakresie metody Adventure Therapy. Wszystkie osoby stanowiły wykwalifikowany personel Fundacji. W zespole znalazły się również osoby z doświadczeniem w pracy z klientami z zaburzeniami integracji sensorycznej, zespołem Downa, spectrum autyzmu oraz innymi zaburzeniami rozwojowymi.

Opis przygotowań

Wybraliśmy dwie formy zajęć, pierwszą z nich była wycieczka do Poraja w celu popływania rowerkami wodnymi. Była to forma zajęć, której Nasi uczestnicy wcześniej nie robili i, która była dla nich całkowitą nowością. Chcieliśmy ich wtedy przetestować i pozwolić im na zmierzenie się ze swoimi słabościami, a także na doświadczenie czegoś nowego. Podczas pływania prosiliśmy ich o wykonanie dodatkowych zadań, co jeszcze bardziej wystawiało ich na różne próby.

Drugiego dnia zaplanowaliśmy więcej przygód oraz test na spostrzegawczość i orientację w terenie.

Na początku został wymyślony plan obu dni, godzinowy zakres zadań, następnie opracowane zostały zadania i polecenia do wykonania przez uczestników projektu. Do zadań zespołu należało także wynajęcie rowerków i transportu oraz poinformowanie uczestników i rodziców.

Zakładane cele

Zależało nam na tym, żeby nasi Uczestnicy przezwyciężyli swoje lęki i otworzyli się na nowe doświadczenia. Poprzez obcowanie z przyrodą chcieliśmy ich oderwać od codziennego dnia i pozwolić im się skupić na tym, co jest tu

i teraz. Podczas zadań uczestnicy byli proszeni o przejęcie kontroli czy to nad prowadzeniem rowerka czy prowadzeniem grupy do miejsca z fotografii, które musieliśmy znaleźć. Uczestnicy mieli okazję wziąć odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale i za całą grupę, co pozwoliło im na zdobycie umiejętności liderskich.

Przebieg działania

Pierwszy dzień rozpoczęliśmy od krótkiej pogadanki na temat projektu i tego, dlaczego tu jesteśmy. Następnie uczestnicy określali to, jak się czują. Wszyscy przyznali się, że nigdy wcześniej nie pływali rowerkami wodnymi i, że trochę się boją tego, jak to będzie. Następnie zrobiliśmy krótką rozgrzewkę przed wysiłkiem związanym z pedałowaniem. Przed wyjazdem zadbałiśmy o odpowiedni ubiór i nakrycie głowy. Przed samym wejściem na rowerki wysmarowaliśmy uczestników kremem z filtrem.



fot. Filip Pobłocki

Tu napotkaliśmy pierwsze problemy - wejście na rowerek. Uczestnicy bardzo bali się niestabilnego gruntu, więc opiekunowie musieli mocno ich wspierać. Na początku uczestnicy nie czuli się pewnie i trzymali się za ręce, po jakimś

czasie strach minął i już czuli się swobodnie. Wtedy zaczęliśmy dawać im zadania: uczestnicy mieli wykonać rowerkiem kółko, ósemkę, pociąg lub połączyć się wszyscy razem. Na wodzie zrobiliśmy też relaksację, podczas której dwójka uczestników zasnęła i mieliśmy problem z obudzeniem ich. Wtedy postanowiliśmy wrócić na brzeg, żeby uczestnicy odpoczęli od słońca.

Uczestnicy do zadań podeszli bardzo chętnie i bardzo się wspierali i pomagali sobie. Wszystkie zadania zostały wykonane poprawnie, a uczestnicy podczas podsumowania byli bardzo zadowoleni i nikt już się nie bał. Mówili też, że dobrze czuli się mając okazję do sterowania rowerkiem.

Drugi dzień rozpoczął się rozgrzewką i rozmową o nastrojach. Uczestnicy byli ciekawi, co ich czeka, ale też zmęczeni przebywaniem na słońcu i wysoką temperaturą dnia poprzedniego.



fot. Fundacja Oczami Brata

Zadaniem uczestników było odnalezienie 20 punktów w terenie na podstawie przedstawiających je zdjęć. Uczestnicy poruszali się samodzielnie i musieli

wykazać się spostrzegawczością. Liderzy, czyli opiekunowie, przekazywali dowodzenie uczestnikom. Gra trwała długo, ale wszystkim udało się znaleźć oznaczone punkty. Kolejnym zadaniem było zmieszczenie się całej grupy w kręgu, który na początku był bardzo duży, ale po chwili coraz bardziej zmniejszany, by stopniować trudność zadania. Celem aktywności była integracja grupy i danie im możliwości pracy razem. Uczestnicy musieli trzymać się siebie nawzajem, żeby nie upaść w momencie, kiedy koło było już bardzo małe.

- Jak przygotowany program wpłynął na grupę i indywidualnych uczestników?

Uczestnicy mieli okazję współpracować jako grupa, ale też jako indywidualne jednostki. W obu przypadkach mieli okazję nauczyć się czegoś nowego. Podczas podsumowań wszyscy byli bardziej zadowoleni niż na początku. Uczestnicy dobrze odnaleźli się w roli liderów grup. Podobało im się to, że brali czynny udział w wydarzeniu oraz, że dawane im były odpowiedzialne zadania. Zadaniem liderów - opiekunów było jak najmniej interweniować, tak, aby to uczestnicy dowodzili i prowadzili grę.

- Czy/w jakim stopniu udało się osiągnąć zakładane cele?

Nasze cele zostały osiągnięte w pełni. To, co założyliśmy, czyli przezwyciężenie strachu i rozwinięcie umiejętności przywódczych, zostało osiągnięte w maksymalnym stopniu. Uczestnicy mimo zmęczenia bardzo żywo opowiadali o ich przeżyciach i o tym, jak wyjazd wpłynął na nich i na ich umiejętności.

Udało nam się odegrać role i dać uczestnikom możliwość dowodzenia. Cały projekt był interesujący i bardzo potrzebny uczestnikom, którzy po pandemii byli trochę wycofani z życia. Nawet podczas obiadów uczestnicy wykazywali się inicjatywą i pomagali przy rozdawaniu posiłków, wiedzieli, kto, co zamówił i sami z siebie pomagali potem posprzątać.

Nie byliśmy przygotowani na to, że nasi uczestnicy mogą mieć alergię. Rodzice również nam tego nie zakomunikowali i oprócz soli fizjologicznej nie mieliśmy żadnych leków, dlatego uczestnicy trochę cierpieli z powodu uczulenia. Następnym razem na pewno kupimy leki minimalizujące skutki alergii.

Zdarzały się nieporozumienia w grupach i musieliśmy wyjaśniać sytuacje, które rozegrały się między chłopakami, ale wszystko skończyło się dobrze.

Rekomendacje

- Dobrze zaplanujcie plan dnia i trzymajcie się wcześniej ustalonych godzin,
- Przygotujcie leki na alergię,
- Nie nastawiajcie się na zbyt wiele - lepiej zrobić mniej, ale dobrze i głębszym skutkiem pedagogicznym/terapeutycznym,
- Przygotujcie zadania zgodnie z predyspozycjami grupy,
- Dostosujcie poziom trudności.

Studium przypadku – Fundacja Imago Program pn. "Mój Everest"

Opis grupy docelowej

W zajęciach programu wspinanie wzięły udział 4 osoby z niepełnosprawnością wzroku – 2 kobiety i 2 mężczyzn, w wieku 32-35 lat. Były to zarówno osoby słabowidzące jak i niewidome.

O wyborze uczestników zdecydowało wcześniejsze doświadczenie naszej instruktorki wspinania w realizacji zajęć wspinaczkowych dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

- Mocne strony – Uczestnicy nie bali się wspinania, część osób miała już doświadczenie w tego typu aktywnościach.

- Trudności - Z uwagi na poważną dysfunkcję wzroku część osób wymagała wsparcia asystenckiego podczas zajęć i w dotarciu na miejsce realizacji programu.

Kompetencje członków zespołu i podział zadań

Zespół stanowiły 2 osoby, w tym jedna odpowiedzialna za proces Adventure Therapy, bezpieczeństwo fizyczne, emocjonalne uczestników oraz instruktaż wspinaczkowy i jedna odpowiedzialna za wsparcie logistyczno-organizacyjne, asekurację uczestników podczas wspinania oraz rekrutację. Obie osoby ukończyły szkolenie Adventure Therapy.

Do udziału zaangażowaliśmy też 2 wolontariuszki z doświadczeniem wspinaczkowym, osoby te ukończyły kurs asekuracji.

Opis przygotowań

Z uwagi na pandemię Covid 19 i to, że osoby z niepełnosprawnością znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowań, zrezygnowaliśmy z pierwotnie planowanego wyjazdu w góry z noclegiem. Zajęcia zaplanowaliśmy na ścianie wspinaczkowej we Wrocławiu, a program obejmował 2 dni po 6 godzin zajęć. Decyzję dotyczącą miejsca podjęliśmy kierując się kryteriami takimi jak: dogodny dojazd, miejsce, które nie jest tłumne i głośne, z przestrzenią, gdzie można usiąść i porozmawiać. W ramach przygotowań odwiedziłyśmy dwa miejsca wspinaczkowe i wybrałyśmy to najdogodniejsze.

Opis działania

Wśród celów programu założyliśmy rozwój kompetencji miękkich tj.: samoświadomość, umiejętność dążenia do celu, pokonywanie trudności, radzenie sobie z własnymi słabościami, budowanie zaufania do drugiego człowieka, wiara w swoje umiejętności i zrozumienie własnego ciała.

Pierwszego dnia spotkaliśmy się przed centrum wspinaczkowym o godzinie 10:00. Uczestnicy na miejsce zbiórki dotarli z pomocą asystentów-wolontariu-

szy lub samodzielnie. Przed rozpoczęciem zajęć i wejściem do środka, zebraliśmy się w kręgu, żeby powitać uczestników i poznać się z całą grupą. Tradycyjnie rozpoczęliśmy też rundką sprawdzającą nasze samopoczucie. Każdy z uczestników miał zastanowić się nad metaforą – wybranym elementem świata przyrody (np. drzewo, kwiat, zwierzę) – opisującym aktualny stan emocjonalny i fizyczny i opowiedzieć, skąd taki wybór. Większość osób czuła się nieco zmęczona i zaspana, wiedzieliśmy już, że musimy dobrze się rozgrzać, żeby obudzić głowy i ciała przed wejściem na ścianę. Następnie każdy w kręgu miał wskazać, dlaczego tu jest i, jakie ma oczekiwania na dzisiejszy dzień. W rundkach brali udział zarówno uczestnicy, wolontariusze, jak i osoby prowadzące. Ostatnim zadaniem przed rozpoczęciem aktywności wspinaczkowej było zastanowienie się nad pytaniem „W jaki sposób zazwyczaj radzisz sobie z trudnościami, kiedy czujesz, że **DOCIERASZ DO ŚCIANY?** Walczysz? Uciekasz? Akceptujesz? Na to pytanie mieliśmy odpowiedzieć sobie na koniec dnia.

Po wejściu do centrum wspinaczkowego, uczestnicy przebrali się w sportowe stroje, dopasowali uprząże i buty wspinaczkowe. Gdy wszyscy już byli gotowi, rozpoczęliśmy zajęcia od podstaw bezpieczeństwa i od nauki wiązania węzła „ósemki”, który służy do przywiązania się do uprząży. Uczestnicy przy wsparciu wolontariuszek doskonale poradzili sobie z tym zadaniem. Kiedy każdy samodzielnie potrafił zawiązać węzeł, przeszliśmy do zasad wspinania i niezbędnych komend. Po szkoleniu przyszedł czas na rozgrzewkę – tu ważne było, żeby rozgrzać po kolei wszystkie partie ciała, zaczynając od stóp. Stojąc w kręgu każdy z uczestników proponował ćwiczenie, a pozostali naśladowali ruch – z uwagi na udział osób z niepełnosprawnością wzroku każde ćwiczenie było omawiane głosowo, osoba prowadząca podchodziła też do uczestników i w razie potrzeby korygowała ruch. Po rozgrzewce podzieliliśmy się na dwuosobowe zespoły, w tym osoba asekurująca z dołu i osoba wspinająca się (osoba z niepełnosprawnością). W zespołach uczestnicy podchodzili do wybranego stanowiska przy ścianie, tu daliśmy każdemu czas, żeby zapoznać się przez dotyk ze strukturą ściany i różnymi rodzajami chwytów. Następnie

rozpoczęliśmy wspinanie. Zajęcia prowadzone były pod okiem instruktorki wspinania, która podchodząc do zespołów proponowała ćwiczenia do wykonania. Wspinanie zakończyliśmy rozciąganiem obolałych mięśni.

fot. Zuzanna Wawrzyniak



Na zakończenie tego dnia zajęć spotkaliśmy się przy stole w kafejce centrum wspinaczkowego, gdzie mieliśmy odpowiedzieć wspólnie na zadane rano pytanie: „W jaki sposób zazwyczaj radzisz sobie z trudnościami, kiedy czujesz, że **DOCIERASZ DO ŚCIANY?** Walczysz? Uciekasz? Akceptujesz?”

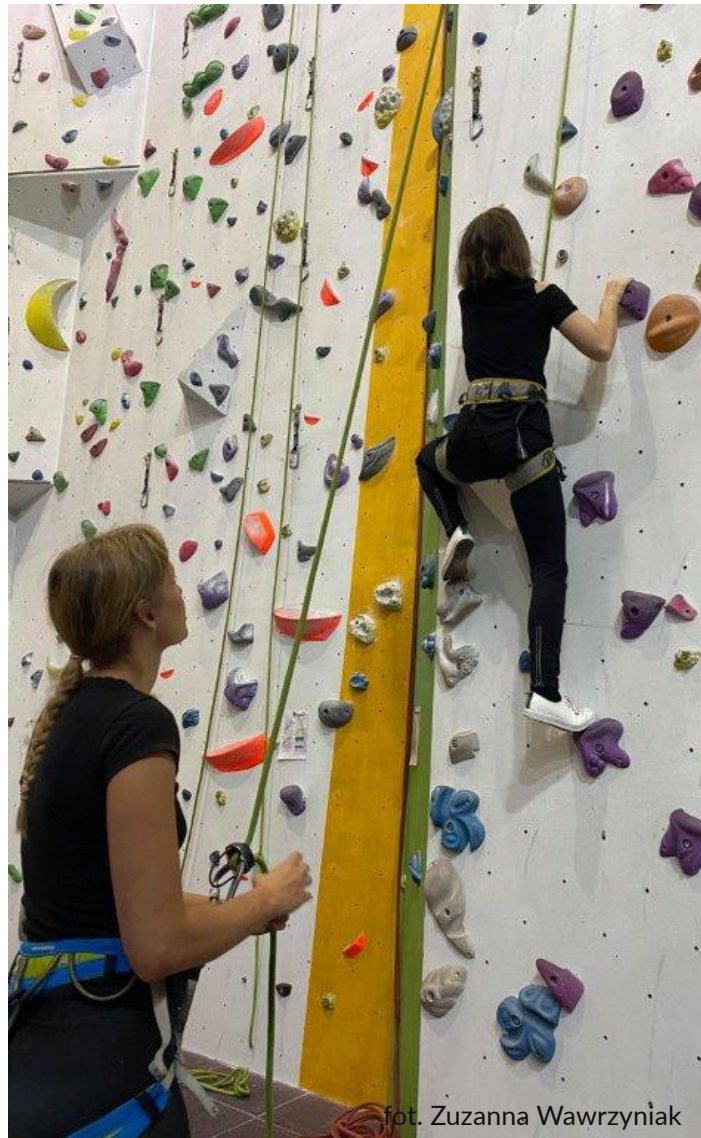
Odpowiedzi uczestników były bardzo różne, ale tematem dominującym w grupie była trudność z odpuszczeniem i radzeniem sobie w sytuacjach, w których tracimy kontrolę i poczucie wpływu na własne życie (dwie osoby jako taką sytuację wskazały utratę wzroku). W takich sytuacjach najtrudniejsze dla uczestników jest właśnie odpuszczenie i zaprzestanie walki. Nasi klienci to osoby dorosłe ze sporym doświadczeniem życiowym, dlatego

w podsumowaniu wskazywali również, że mimo tego, że wciąż sprawia im to trudność, to coraz częściej walczą wtedy, kiedy wiedzą, że mają szansę osiągnięcia sukcesu, ale kiedy mieliby walczyć nadaremno - odpuszczają i pracują nad tym, by pogodzić się z sytuacją (np. utratą wzroku).

Drugiego dnia po zbiórce, sprawdzeniu samopoczucia i rozgrzewce przeszliśmy do doskonalenia umiejętności wspinaczkowych. W czasie przerwy rozmawialiśmy o tym, czym dla mnie jest wspinanie, co mi daje. Jeden z uczestników wskazał, iż nigdy nie myślał, że osoba niewidoma może coś takiego robić, ale stwierdził, że trzeba spróbować. Dzięki wspinaczce może trenować mięśnie i równowagę, a to jest bardzo przydatne osobie niewidomej w życiu codziennym. Druga osoba wskazała, że na ścianie walczy przede wszystkim sam ze sobą i to jest absolutnie dla niej fenomenalne. Fajne jest to, że wchodzi się nie, żeby być od kogoś lepszym, ale żeby przezwyciężyć własny opór czy słabość, żeby nie odpuścić. Wszyscy nasi uczestnicy wskazali, iż bardzo chcieliby kontynuować udział w zajęciach w przyszłości, jeśli będzie taka możliwość. Widzimy więc, że taka forma wsparcia jest niezwykle potrzebna.

Rekomendacje

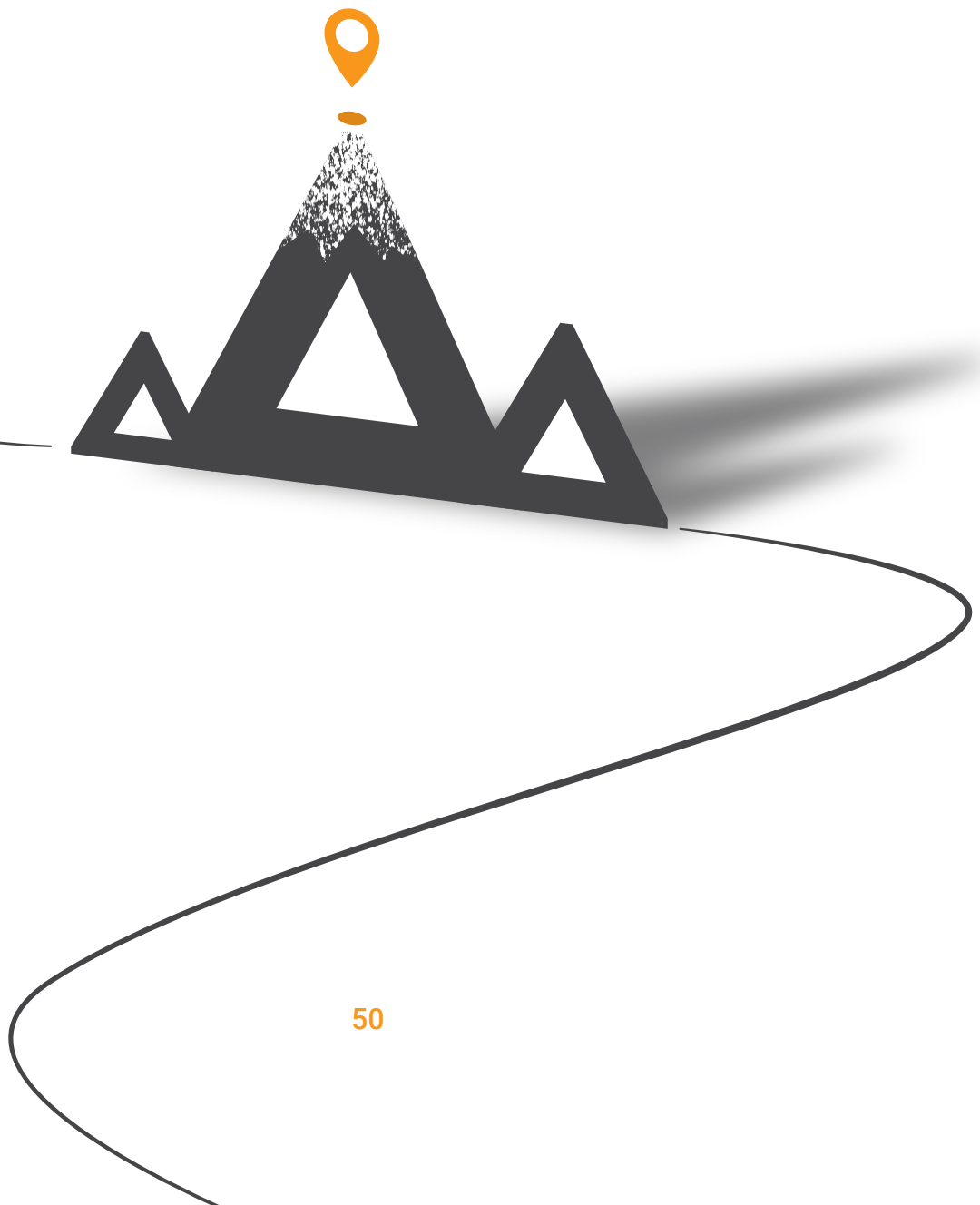
- Bezpieczeństwo przede wszystkim – zadbajcie o odpowiedni dobór kadry, rekomendujemy wcześniejsze przeszkolenie osób asekurujących (zespół, wolontariusze).
- Cykliczność zajęć – z wypowiedzi uczestników wiemy, że tego typu zajęcia są bardzo potrzebne, a brak jest oferty zaadresowanej do osób z niepełnosprawnością. Planując zajęcia wspinaczkowe warto zastanowić się nad organizacją cyklicznych spotkań, realizowanych w dłuższej perspektywie czasowej np. cykl kilkudziesięciu krótszych spotkań, raz w tygodniu przez kilka miesięcy. Dzięki



fot. Zuzanna Wawrzyniak

cykliczności zajęć także proces terapeutyczny może być pełniejszy i przełożyć się na silniejsze efekty.

- Wiek uczestników – w projekcie mogły wziąć udział osoby do 35 r.ż, jednak z naszego doświadczenia wynika, iż również osoby nieco starsze są chętne do udziału w takich formach i z powodzeniem można je dla nich realizować.



8

WNIOSKI Z PODRÓŻY, czyli jak ewaluować programy

Narzędzia oceny dla uczestników

Wiedza na temat tego, jak oceniają program uczestnicy, jak czuli się podczas realizacji poszczególnych aktywności, jaka zmiana się w nich zadziała, co wynieśli dla siebie, a co wg uczestników było niepotrzebne, jest kluczowa dla organizatorów programów, aby jak najlepiej odpowiadać na potrzeby uczestników. W końcu każda podróż ma swój cel i oczekiwane efekty. Planując ewaluację dla grupy osób z niepełnosprawnością każdorazowo musimy pamiętać o dostosowaniu narzędzi badawczych do możliwości i potrzeb konkretnej grupy, z którą pracujemy.

PRZYKŁADOWE NARZĘDZIA

- “Róża wiatrów” – wizualna metoda badania (ilościowa)

To wizualna ilościowa metoda badawcza, pozwalająca ocenić jednocześnie wiele elementów programu. Na osiach umieszcza się nazwę elementu podlegającego ocenie np. Jak oceniasz atmosferę podczas programu? Jak oceniasz komunikację w grupie? Jak duże wsparcie czułeś podczas aktywności? Czy powtórzyłybyś/łabyś daną aktywność? Jak oceniasz swoje zaangażowanie w daną aktywność? Liczba osi jest dowolna i może być

rozbudowywana w zależności od potrzeb. Linie osi dzielimy na odcinki i przypisujemy im skalę ocen od 1 do 5. Uczestnicy otrzymują „punkty” lub kolorowe pisaki i wydrukowane narzędzie (różę wiatrów), następnie prosimy o zaznaczenie na każdej osi punktu odpowiadającego ocenie. Punkty na sąsiednich osiach możemy połączyć linią, tak by powstał obraz wyrażonej opinii.

● “Walizka, kosz, żarówka, biała plama”*

Reprezentuje wizualną jakościową metodę badawczą. Na 4 kartkach rysujemy: walizkę, kosz, żarówkę i białą plamę. Zadaniem uczestnika jest wskazanie:

- Na kartce z metaforą walizki: Co zabiera ze sobą? Co wyniósł z zajęć, co do niego szczególnie przemówiło, co się spodobało lub co mu się przyda w przyszłości
- Na kartce z metaforą kosza: Czego zabrakło? Co mu się nie przyda.
- Na kartce z metaforą żarówki: Co go zaskoczyło?
- Na kartce z metaforą białej plamy: Czego mu zabrakło? Czego było za mało?

*Narzędzie można też wykorzystać do analizy poszczególnych aktywności.

● Poczta z wykorzystaniem niedokończonych zdań

Uczestnicy otrzymują przygotowane przez facylitatora paski papieru (po kilka w różnych kolorach - ile niedokończonych zdań tyle kolorów) z zapisanymi propozycjami niedokończonych zdań np.:

Podczas programu dowiedziałem/łam się o sobie

Podczas programu dowiedziałem/łam się o współuczestnikach

Najtrudniejszy dla mnie moment podczas programu to.....

Przezwyciężyłem/łam go dzięki

Najlepszy podczas programu moment to.....

Dlatego że.....

Najbardziej jestem dumna/y z.....

Wyzwaniem dla mnie było.....

Gdy wszyscy zapiszą swoje myśli (każdą na oddzielnej karteczce) prosimy o ich włożenie do przygotowanych kopert z zapisanymi zdaniami na wierzchu (w ten sposób ułatwimy sobie analizę danych).

Narzędzia oceny dla osób prowadzących program Adventure Therapy

Poniżej znajdziecie obszary i pytania, które mogą pomóc Wam, jako zespołowi realizującemu, w ocenie zajęć Adventure Therapy po to, byście w kolejną podróż mogli wyruszyć jeszcze lepiej przygotowani. Analiza tego, co się zadziało, refleksja i wyciągnięcie wniosków na przyszłość, ułatwi Wam projektowanie kolejnych programów. Poniższe zagadnienia stanowią wskazówki i sugestie do analizy. W jej trakcie mogą pojawić się też inne pytania, nad nimi również warto się zastanowić.

INTERWENCJA

- Zarządzanie projektami i projektowanie:
 - Jak opisałbyś proces przygotowania programu?
 - Jakie różnice możesz wskazać porównując projekt programu na papierze i efekt końcowy?

- Cele:
 - Jak przebiegał proces wyznaczania celów dla tej interwencji?
 - Czy zostały opracowane wskaźniki pomiaru mające na celu ocenę rezultatów?
 - Czy rezultaty zostały osiągnięte?

- Profesjonaliści:
 - Jaki był stosunek liczby osób prowadzących do uczestników?
 - Jak przebiegała komunikacja w zespole, przed i w trakcie interwencji?
 - Jakie są silne strony i obszary rozwoju zespołu?
 - Jak czułeś się w swoim zespole?

- Aktywności:
 - Czy aktywności były odpowiednio dostosowane do uczestników?
 - Czy aktywności zostały dostosowane „na miejscu”, w odpowiedzi na potrzeby uczestników?
 - Czy aktywności były adekwatne do założonych rezultatów?
 - Co byś zmienił, a co uważasz, że warto zachować w zaprojektowanych aktywnościach?

- Uczestnicy:
 - Jak przebiegał proces analizy?
 - Czy interwencja była adekwatna dla uczestników?
 - Jak opisałbyś dynamikę grupy i jej wpływ na rozwój interwencji?

LOGISTYKA

● Lokalizacja

- Jakie były plusy i minusy lokalizacji?
- Czy zespół posiadał odpowiednią wiedzę na temat miejsca realizacji przed zajęciami?
- Czy lokalizacja była dostępna dla wszystkich uczestników?

● Materiały/ekwipunek/sprzęt

- Czy przygotowałeś listę materiałów/sprzętu?
- Czy użyte materiały/sprzęt były odpowiednie do zajęć i zapewniały bezpieczeństwo uczestnikom?
- Czy uczestnicy korzystali ze swojego ekwipunku, sprzętu, odzieży i czy były one adekwatne do aktywności?

● Transport

- Czy transport na miejsce był adekwatny do potrzeb uczestników i projektu?
- Czy wystąpiły jakieś problemy podczas przygotowania transportu lub samej trasy?

● Czas aktywności

- Jak oceniasz oszacowanie czasu trwania aktywności?
- Czy aktywności realizowane były w pośpiechu, czy zabrakło na nie czasu?
- Czy któraś z aktywności miała niewystarczającą zawartość?

- Zarządzanie bezpieczeństwem i ryzykiem
 - Czy podczas zajęć miał miejsce jakiś incydent lub wypadek?
 - Czy wskazano osobę odpowiedzialną za bezpieczeństwo podczas interwencji, a zespół miał świadomość, kim jest ta osoba?
 - Czy przed interwencją zespół opracował plan bezpieczeństwa?
 - Czy zespół czuł się gotowy na jakikolwiek incydent lub wypadek?
 - Jak oceniłbyś ogólne bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne uczestników?

- Ogólna ocena
 - Co byś zmienił, gdybyś mógł przeprowadzić program ponownie?
 - Jakie obszary rozwoju zidentyfikował zespół?
 - Co chciałbyś zachować i zabrać ze sobą po programie?

- Pytania do przemyślenia (na poziomie osobistym)
 - Czego nauczyłeś się podczas przygotowania tego programu?
 - Czy jesteś zadowolony z procesu?
 - Czy zaufałeś procesowi?
 - Co dla Ciebie oznacza „zaufanie procesowi”?

9 KONIEC PODRÓŻY rekomendacje i zakończenie

Udało się! Po siedmiu miesiącach działań wreszcie dotarliśmy do mety. To jedna z najciekawszych podróży, w jakie wyruszyliśmy jako Fundacja Imago. I chociaż po drodze czyhało na nas wiele pułapek (w tym - powrót pandemii koronawirusa zmuszający nas do wprowadzenia do projektu wielu zmian), bardzo wiele się nauczyliśmy i wiemy, że to nie koniec, ale początek. Jesteśmy bowiem pewni, że metoda Adventure Therapy pozostanie z nami na długo. Adventure Therapy jest zarówno dla nas jak i dla pozostałych organizacji uczestniczących w projekcie szansą na poszerzenie oferty opieki wytchnieniowej, asystencji osobistej czy zajęć placówkowych. W przyszłości planujemy dalszą promocję metody poprzez prowadzenie szkoleń dla kadry placówek wsparcia dziennego. Dokąd jeszcze zaprowadzi nas ta droga? Nie wiemy, znika bowiem za zakrętem, ale jesteśmy pewni, że chcemy nią dalej podążać.

Dzięki Projektowi „Aktywna Przerwa” wiemy, że Adventure Therapy może być w stosunkowo niedługim czasie wdrożona, jako stała metoda pracy m.in. w ośrodkach wsparcia typu Warsztaty Terapii Zajęciowej, Środowiskowe Domy Samopomocy oraz w organizacjach pozarządowych działających niestacjonarnie. Rozwiązanie to, dzięki swojej elastyczności (czas trwania, umiejscowienie programu, potrzeba - lub jej brak - zakupu lub wypożyczenia sprzętu turystycznego lub/i sportowego), na podstawowym poziomie, może zostać

włączone do działań organizacji bez ponoszenia wysokich kosztów finansowych czy potrzeby zatrudniania dodatkowej kadry. By było to możliwe, potrzebny jest tylko (jako warunek sine qua non) jeden facylitator - psycholog, psycho - czy sojoterapeuta, przeszkolony z metody Adventure Therapy oraz kompetentny zespół znający specyfikę grupy docelowej gotowy, by zdobywać nową wiedzę i ponosić ryzyko. Cała reszta jest kwestią doświadczenia, które można zdobyć tylko tworząc programy Adventure... Przecież każda podróż, zaczyna się od pierwszego kroku.

REKOMENDACJE DLA PRZYSZŁYCH PODRÓŻY

- **Wiek odbiorców programów**

Odbiorcami bezpośrednimi projektu „Aktywna Przerwa” były osoby w wieku do 35 lat, ale wiemy już, że takie określenie grupy docelowej, zamknęło drogę do udziału w projekcie wielu potrzebującym wsparcia i gotowym podjąć wyzwanie osobom. Po okresie testowania wiemy już, że zaprojektowane przez nas programy mogą być realizowane z powodzeniem dla osób z szerszej grupy wiekowej. W przyszłości więc, planujemy realizację programów również dla osób między 40 i 50 rokiem życia, a nawet seniorów z niepełnosprawnościami.

- **Replikowalność programów**

Wszystko, co nowe, wydaje się trudne i zajmuje dużo czasu. Tak było również w przypadku tworzenia programów Adventure Therapy. W przyszłości chcielibyśmy tak projektować programy Adventure Therapy, by po wprowadzeniu niewielkich zmian związanych z potrzebami danej grupy (np. zmianie aktywności czy miejsca przeprowadzenia programu) były one replikowane. Takie cechy ma przygotowany przez Fundację Imago program wspinaczkowy, w którym z powodzeniem mogą wziąć udział również osoby z innymi rodzajami niepełnosprawności np. niepełnosprawnościami psychicznymi czy zaburzeniami rozwoju.

- Włączanie uczestników w projektowanie programów

Czasami chcemy za dużo... zamiast skupić się na procesie, przeładowujemy program zbyt dużą ilością aktywności. Zdarza się też, że nie doceniamy uczestników i projektowane przez nas aktywności są zbyt łatwe i nie mają znamion przygody - pracy ze stresem, poczuciem zagrożenia itp. A przecież to sami uczestnicy wiedzą najlepiej, na co są gotowi, a co przekracza ich kompetencje. Dlatego rekomendujemy włączanie ich w projektowanie programów.

- Skupienie na procesie

Na koniec, rekomendujemy, by wziąć głęboki oddech i nauczyć się odpuszczać własne ambicje i dążenia. Naprawdę nie jest najważniejsze, czy uczestnicy nauczą się żeglować czy wejdą na szczyt góry. Liczy się sam proces i doświadczenia zebrane po drodze. Niech droga będzie celem samym w sobie....

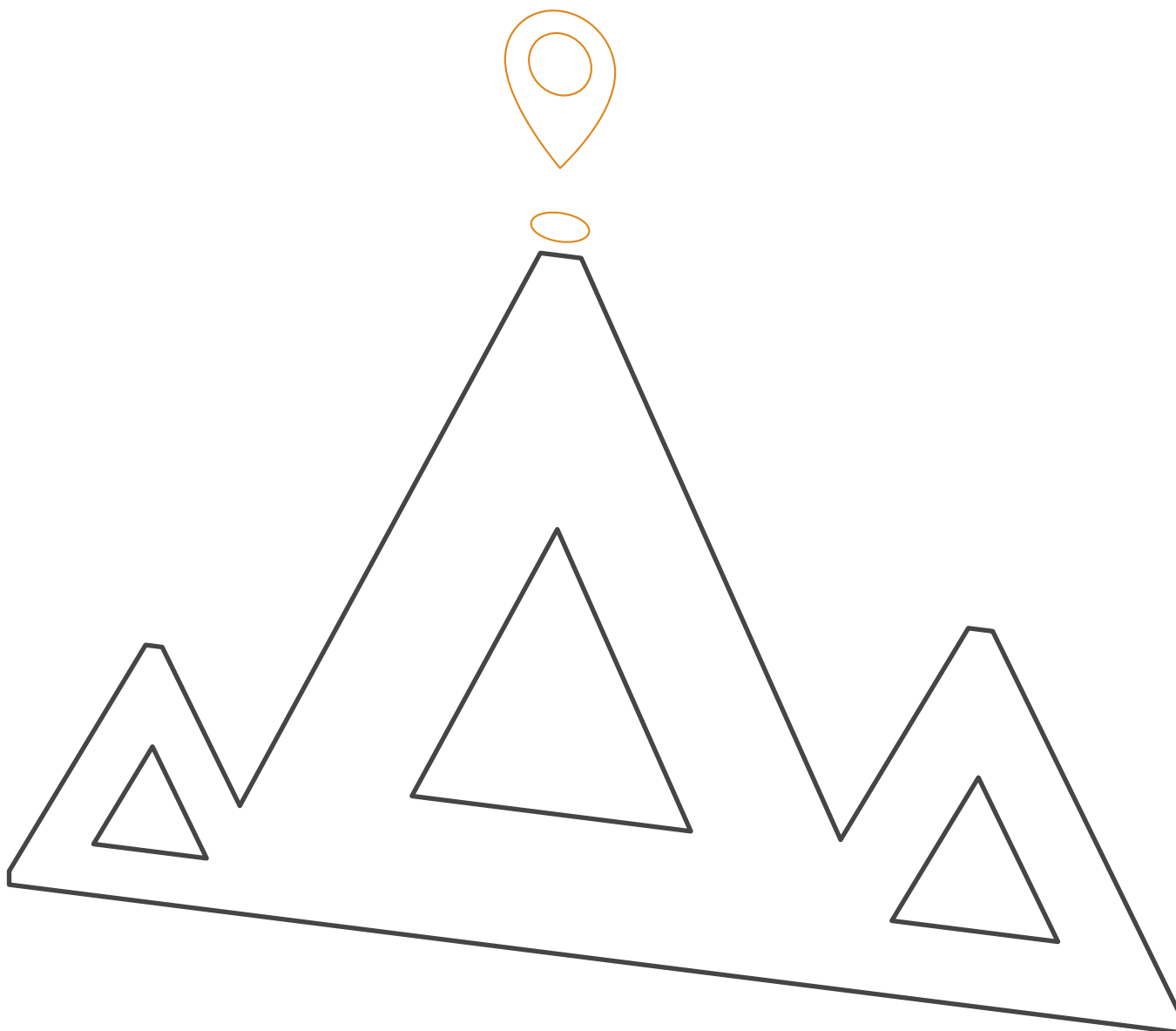


10

LAS RZECZY, czyli wybrana literatura

1. Adventure therapy effects on self-concept – A meta-analysis, Corinna Fleischer and others, Germany 2017, <https://psyarxiv.com/c7y9a>
2. Adventure Therapy, Theory, Research, and Practice, 2nd Edition, Michael A. Gass, H.L."lee" Gillis, Keith C. Russell, Copyright Year 2020, <https://www.routledge.com>
3. Historical background of Adventure Therapy in the Netherlands, Per Wijnands& Lianne Janssen–Mutsaersstichting (The Netherlands), http://adventuretherapy.eu/wp-content/uploads/2017/02/ATE_AT-History-NLD_2017.pdf
4. Integrated Wilderness Adventure: Effects on Personal and Lifestyle Traits of Persons With and Without Disabilities, Leo H. McAvoy and others, https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Schleien_Integrated_1989.pdf
5. Jak poprowadzić proces Wilderness Therapy, Przewodnik Praktyczny, Jana Svecova i in., <http://mierzwysoko.org.pl>
6. Outdoor Adventure Programming for Individuals With Cognitive Disabilities Who Present Serious Accommodation Challenges, THERAPEUTIC RECREATION JOURNAL Vol. 40, No. 3, 182-199, 2006, Leo McAvoy and others, <https://www.wildernessinquiry.org/wp-content/uploads/2014/03/904-3748-1-PB.pdf>
7. Outdoor education from theory to practice, Daniele Bettini and others, Foundation Institute of Animation and Social Development, Wrocław 2018, <https://sklep.naukaprzygoda.edu.pl>

8. Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(2), 107–122, Ewert, A. W., McCormick, B. P., & Voight, A. E. (2001), https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/1068-4186-1-PB.pdf
9. Psychodrama jako metoda, Polski Instytut Psychodramy, [w:] https://www.psychodrama.pl/psychodrama_jako_metoda.html
https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/2808/1/Irena%20Parfieniuk_Psychodrama%20jako%20metoda%20wspierania%20rozwaju%20to%C5%BCsamo
10. Socjoterapia w praktyce psychopedagogicznej, Wiesław Sikorski, Nysa 2014, https://dbc.wroc.pl/Content/36877/PDF/Socjoterapia_w_praktyce.pdf
11. The role of adventure therapy in promoting inclusion for people with disabilities, Lai, Karen Elizabeth Ka-Yee, University of British Columbia 2008, <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0066421>
12. What is adventure therapy, Sandra Newes, 2004, https://www.researchgate.net/publication/229038183_What_is_adventure_therapy
13. Wilderness Therapy History and Literature Review, Michael Heckendorn, M.Ed., NCC, May 2011, <https://coloradoteentherapy.com/wp-content/uploads/2016/05/Wilderness-Therapy-History-and-Literature-Review.pdf>
14. Wybrane alternatywne metody ewaluacji, Ośrodek Rozwoju Edukacji, <http://platformadobrychpraktyk.wid.org.pl/wp-content/uploads/2016/10/Alternatywne-metody-ewaluacji.pdf>
15. <http://psychology.iresearchnet.com/counseling-psychology/counseling-therapy/adventure-therapy/>
16. <https://evoketherapy.com/resources/blog/j-huffine/how-can-wilderness-therapy-help-teens-on-the-spectrum-with-aspergers-autism-and-non-verbal-learning-disability/>
17. <https://www.aee.org/history-of-AT>
18. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/wilderness-therapy>
19. <https://www.newportacademy.com/resources/glossary/adventure-therapy/>



Projekt jest współfinansowany we środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

