

LEŚNA PRZYGODA

Trener: Karolina Federowicz

PRZEBIEG AKCJI

18 czerwca uczniowie klasy 6C wzięli udział w całodniowej wycieczce do Złotego Potoku, która stanowiła nagrodę za zdobycie kluczowych umiejętności w ramach programu Kids' Skills realizowanego we współpracy z Fundacją ULICA. Wydarzenie miało podwójną rolę: było zarówno celebracją sukcesów dzieci, jak i egzaminem kompetencji trenerskich, potwierdzającym zdobycie przez prowadzącą tytułu praktyka Kids' Skills.

Kompetencje trenera wykorzystane podczas wydarzenia

Trenerka wykazała się zaawansowanymi kompetencjami, również z zakresu II poziomu SKILLFUL GROUP.

- **Facylitacja rozwoju społeczno-emocjonalnego** – umiejętność tworzenia bezpiecznej przestrzeni do nauki i współpracy, motywowania dzieci do aktywnego uczestnictwa i samodzielnego rozwiązywania problemów.
- **Budowanie relacji i integracja grupy** – poprzez tworzenie drużyn, totemów i wspólne nazewnictwo, trenerka wspierała poczucie przynależności i współodpowiedzialności.
- **Stosowanie metod aktywizujących i outdoorowych** – wykorzystanie gry terenowej i zadań praktycznych, które rozwijają kompetencje społeczne, takie jak współpraca, komunikacja i rozwiązywanie konfliktów.
- **Profilaktyka uniwersalna** – świadome włączanie elementów zapobiegających problemom emocjonalnym i społecznym, wzmacniających odporność psychiczną dzieci.

Szczegółowy przebieg wydarzenia:

Wyprawa rozpoczęła się w Ostreżniku i przebiegała przez malownicze wzgórza Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Trenerka zorganizowała grę terenową „Zaginiony plecak pana Mietka”, która wymagała od uczniów współpracy, kreatywności i rozwijania umiejętności praktycznych:

- Budowa szataśców – rozwijanie zdolności planowania i pracy zespołowej.
- Przenoszenie kolegów przez „bagna” – ćwiczenie zaufania i wzajemnego wsparcia.
- Rzucanie szyszkami do celu – doskonalenie koncentracji i precyzji.
- Rozpoznawanie przyrody – poszerzanie wiedzy i uważności na środowisko naturalne.

Podczas marszu trenerka aktywnie wspierała dzieci, moderowała dyskusje i pomagała w rozwiązywaniu pojawiających się trudności, jednocześnie obserwując i oceniając poziom zaangażowania i zdobytych kompetencji. Po przerwie nad Stawem Amerykan uczniowie wspólnie przygotowali ognisko, co wymagało od nich współpracy i odpowiedzialności. Samodzielne rozpalenie ognia przy pomocy jednej zapalki było symbolicznym potwierdzeniem nabytych umiejętności praktycznych i emocjonalnych.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

WYMIAR PROFILAKTYCZNY I SPOŁECZNY WYDARZENI

- Wydarzenie pełniło istotną rolę profilaktyczną, integrując uniwersalne działania zapobiegające problemom emocjonalnym i społecznym.
- Poprzez aktywności zespołowe i kontakt z naturą dzieci wzmacniały swoje zasoby psychospołeczne, co sprzyja budowaniu odporności psychicznej. Społecznie, wycieczka pogłębiła więzi w grupie, rozwijając kompetencje komunikacyjne, empatię i poczucie wspólnoty.

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – dzieci uczyły się rozpoznawać i regulować emocje podczas zadań wymagających współpracy i radzenia sobie z wyzwaniami.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – tworzenie drużyn, wspólne działania i wzajemne wsparcie rozwijały umiejętności interpersonalne i poczucie przynależności.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – samodzielne rozwiązywanie zadań i przygotowanie ogniska wzmacniały wiarę we własne możliwości.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej** – działania zapobiegawcze były naturalnie wplecione w aktywności, co sprzyjało zdrowemu rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu.
- **Rola trenera jako facylitatora prężności** – trenerka pełniła funkcję przewodnika i wsparcia, umożliwiając dzieciom rozwój kompetencji w bezpiecznym i inspirującym środowisku.

