

NA SZCZYT Z MOCĄ – AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ I WSPÓŁPRACĘ

Trener: Anna Turyna

PRZEBIEG AKCJI

W dniu wyprawy uczestnicy spotkali się u podnóża góry, aby rozpocząć wspólne zdobywanie „szczytu swoich możliwości”. Już na starcie trenerka wprowadziła elementy refleksji i uważności, zachęcając uczniów do zastanowienia się, jakie „moce” – czyli mocne strony, talenty i cechy charakteru – zabierają ze sobą w tę podróż.

Podczas marszu dzieci i młodzież uczyły się współpracy w działaniu, udzielania wsparcia i zauważania potrzeb innych. W trakcie wędrówki trenerka wprowadzała krótkie ćwiczenia oparte na założeniach programu Kids’ Skills – m.in. rozmowy w parach o swoich mocnych stronach, zadania zespołowe wymagające współpracy i wspólnego planowania, a także chwile zatrzymania na docenienie wysiłku i wytrwałości.

Trenerka wykazała się umiejętnością facylitowania procesu grupowego: dbała o emocjonalne bezpieczeństwo uczestników, moderowała relacje, modelowała język pozytywnego wsparcia i włączała refleksję nad emocjami pojawiającymi się podczas wysiłku fizycznego. Zastosowała narzędzia edukacji przez doświadczenie (Skillful Group) – każdy etap drogi miał swoje symboliczne znaczenie, a osiągnięcie szczytu stało się metaforą samorozwoju i pokonywania trudności.

Po dotarciu na Magurkę Wilkowicką uczniowie wspólnie stworzyli „Krąg Mocy” – każdy mógł wypowiedzieć słowa uznania wobec innych, nazwać ich mocne strony i podziękować za współpracę. Ten element świętowania był kulminacją całego procesu, łącząc naukę, emocje i relacje w jedno doświadczenie.

Dzień zakończył się wspólnym posiłkiem w schronisku – momentem integracji, rozmów i budowania wspólnoty. Trenerka zakończyła akcję krótkim podsumowaniem, podkreślając znaczenie współpracy, wdzięczności i doceniania siebie nawzajem w codziennym życiu szkolnym.

Kompetencje trenera wykorzystane podczas wydarzenia

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

- umiejętność łączenia edukacji emocjonalnej z ruchem i doświadczeniem,
- zdolność facylitowania grupy i wzmacniania relacji w bezpiecznym klimacie emocjonalnym,
- wykorzystanie narzędzi i filozofii Kids’ Skills, Skillful Group i Skillful School w praktyce
- dbałość o profilaktyczny wymiar wydarzenia i wzmacnianie odporności psychicznej uczestników.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Wymiar profilaktyczny i społeczny wydarzenia

Wydarzenie miało wyraźny wymiar profilaktyki uniwersalnej – promowało postawy oparte na współpracy, szacunku, empatii i odpowiedzialności za siebie i innych. Wspólne zdobywanie szczytu sprzyjało przełamywaniu barier społecznych, rozwijało komunikację, wspierało samoświadomość emocjonalną i poczucie wspólnoty.

Uczniowie doświadczyli, że relacje oparte na wsparciu i docenianiu mają moc wzmacniania odporności psychicznej. Akcja łączyła elementy edukacyjne i wychowawcze, tworząc przestrzeń do rozwoju kompetencji prospołecznych i emocjonalnych, a także promując zdrowy, aktywny styl życia i konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – uczestnicy rozpoznawali i wyrażali emocje towarzyszące wysiłkowi i współpracy, uczyli się doceniania siebie i innych w duchu pozytywnej komunikacji.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – wędrowka była doświadczeniem wspólnoty, zaufania i wzajemnego wsparcia, które buduje sieć relacji chroniących przed osamotnieniem i stresem
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – każdy uczestnik doświadczył, że dzięki własnemu wysiłkowi i współpracy z innymi może osiągnąć realny cel – zarówno dosłownie (zdobycie szczytu), jak i symbolicznie (pokonanie trudności).
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej** – wydarzenie wzmacniało zdrowie psychiczne, uczyło konstruktywnych strategii radzenia sobie i promowało pozytywne relacje rówieśnicze.

Rola trenera jako facylitatora prężności – trenerka towarzyszyła grupie w drodze, wspierała emocjonalnie, tworzyła przestrzeń refleksji i uczyła rozpoznawania zasobów – nie poprzez ocenianie, ale poprzez obecność i uważność.

