



# SAFEBOOK <sup>2.EDYCJA</sup>

---

## KSIĄŻKA BEZPIECZEŃSTWA DLA BEZPIECZNEJ MŁODZIEŻY

Napisane i zredagowane przez:

**KOM 018 - CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018**

W partnerstwie z:

**Ponad granicami - Włochy**

**Idea for Life - Polska**

**Czerwony Krzyż Novo Sarajevo - Bośnia I Hercegowina**

**Centrum Młodzieży - Perspektiva**

**Jordańskie Forum Innowacji Młodzieżowych - Jordania**

**Euro-Med EVE - Tunezja**

*"Współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności."*

# SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| <b>Rozdział 1: Wprowadzenie</b>           | 4   |
| <b>Rozdział 2: Analiza sytuacji</b>       |     |
| Serbia                                    | 7   |
| Włochy                                    | 12  |
| Bośnia i Hercegowina                      | 18  |
| Polska                                    | 22  |
| Albania                                   | 26  |
| Jordania                                  | 31  |
| Tunezja                                   | 33  |
| <b>Rozdział 3: Warsztaty tematyczne</b>   |     |
| 3.1: Przemoc rówieśnicza                  | 39  |
| 3.2: Cyberprzemoc                         | 55  |
| 3.3: Dyskryminacja                        | 86  |
| 3.4: Substancje psychoaktywne             | 103 |
| 3.5: Zdrowie psychiczne                   | 121 |
| <b>Chapter 4: Creative Workshops</b>      |     |
| 4.1: Fotografia koncepcyjna               | 134 |
| 4.2: Grafika koncepcyjna                  | 146 |
| 4.3: Produkcja Koncepcyjna Wideo          | 155 |
| 4.4: Produkcja muzyki koncepcyjnej        | 167 |
| <b>Rozdział 5: Przykład implementacji</b> | 179 |
| <b>Rozdział 5: Program Erasmus+</b>       | 184 |

# ROZDZIAŁ 1

## **WSTĘP**

# WSTĘP

## O projekcie

Klub za Oszacowanie Młodzieży 018 (KOM 018), Serbia realizuje projekt KA2 CBY „Safebook for safe youth” we współpracy z Beyond Borders Italy – Włochy, Idea for Life – Polska, Perspektiva – Albania, Crveni Križ NOVO SARAJEVO – Bośnia i Hercegowina, JORDAN Youth Innovation Forum – Jordania oraz Stowarzyszeniem Euro-Med EVE Tunisia z Tunezji. Projekt koncentruje się na bezpieczeństwie młodzieży, szczególnie dotkniętej pandemią COVID-19. Celem projektu „Safebook for safe youth” jest promocja kultury bezpieczeństwa wśród młodych ludzi poprzez nowo opracowany podręcznik „Safebook” do pracy z młodzieżą w obszarze bezpieczeństwa młodzieży. Podręcznik został opracowany w ramach partnerstwa strategicznego w dziedzinie młodzieży w 2021 roku przez wnioskodawcę Klub za Oszacowanie Młodzieży 018 (KOM 018) we współpracy z Beyond Borders – Włochy oraz partnerami z Chorwacji i Macedonii Północnej, i został uznany za przykład dobrych praktyk przez Program Erasmus+. Projekt ma na celu wyposażenie pracowników młodzieżowych i edukatorów w nowe narzędzia edukacyjne w dziedzinie bezpieczeństwa młodzieży, koncentrując się na 5 segmentach: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja oraz zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19. Projekt realizowany jest w okresie od 01.01.2023 do 31.12.2024 i jest współfinansowany przez Unię Europejską.

## Główny cel:

Przyczynianie się do rozwoju kultury bezpieczeństwa młodych ludzi.

## Konkretne uroczystości:

- Opracowanie nowych metod pracy z młodzieżą w obszarze bezpieczeństwa młodzieży
- Wyposażenie osób pracujących z młodzieżą i wychowawców w zestaw nowych narzędzi edukacyjnych w zakresie bezpieczeństwa młodzieży
- Podnoszenie świadomości na temat kwestii bezpieczeństwa w społecznościach lokalnych w 4 krajach

## Planowane działania

1. Zarządzanie projektem i jego wdrażanie
2. Ponadnarodowe Spotkania Projektowe
3. Wyniki intelektualne
4. Wydarzenia mnożnikowe i rozpowszechnianie

**Główne założenia** projektu "Safebook" i jego działań jest opracowanie i transfer nowej, innowacyjnej metodologii i narzędzi twórczych oraz włączenie ich do nowego, przyjaznego młodzieży podręcznika dla młodych pracowników w zakresie bezpieczeństwa i ochrony

młodzieży. Poprzez opracowanie tego podręcznika nowe możliwości promocji i rozwoju w niektórych obszarach edukacji pozaformalnej, ale także w innych sektorach, takich jak edukacja formalna i sektor sportu, takich jak zapobieganie dyskryminacji, przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy i nadużywaniu substancji psychoaktywnych, a także ochrony zdrowia psychicznego młodzieży podczas COVID-19 wyniknie z powielenia i rozpowszechnienia wspomnianego podręcznika. Kolejnym ważnym oczekiwanym rezultatem po zakończeniu projektu jest znaczny wzrost działań i projektów związanych z budowaniem potencjału, które mają na celu budowanie potencjału osób pracujących z młodzieżą i edukatorów rówieśniczych..., wolontariuszy i aktywistów w obszarach będących tematem tego projektu. Wreszcie, jednym z oczekiwanych rezultatów jest zaangażowanie innych młodzieżowych organizacji pozarządowych i odpowiednich instytucji

w wykorzystaniu nowo opracowanych narzędzi. Projekt dostarcza ten dokument w formie pisemnego, przyjaznego młodzieży i innowacyjnego podręcznika dla młodych pracowników w dziedzinie bezpieczeństwa młodzieży.

# ROZDZIAŁ 2

## **ANALIZA SYTUACJI**

# ANALIZA SYTUACJI **SERBIA**

## Przemoc Rówieśnicza

Badania przeprowadzone przez Krajową Radę Młodzieży w drugiej połowie kwietnia 2023 r. ukazały niepokojący trend wśród młodych ludzi w zakresie przemocy. Nie zmniejszył się odsetek młodych ludzi narażonych na różne formy przemocy i dyskryminacji. Tak naprawdę w wielu kategoriach odsetek ten wzrósł. Dane ukazują niepokojący obraz: 49% młodych ludzi przyznało, że doświadczyło przemocy fizycznej, co stanowi znaczny wzrost w porównaniu z 40% w roku poprzednim. Przemoc werbalna nieznacznie spadła z 73% do 71%, podczas gdy odsetek młodych ludzi narażonych na przemoc cyfrową wzrósł z 40% do 47%. Według tych samych badań przemoc, zwłaszcza cyfrowa i werbalna, stała się zjawiskiem codziennym i objawia się przede wszystkim na platformach mediów społecznościowych. Dyskusja ujawniła związek pomiędzy przemocą fizyczną w szkołach a kolejnymi przypadkami przemocy cyfrowej i werbalnej. Zbadano także doświadczenia związane z dyskryminacją - 62% młodych ludzi stwierdziło, że padło ofiarą jakiejś formy dyskryminacji, co stanowi niewielki spadek w porównaniu z rokiem poprzednim. Warto zauważyć, że dyskryminacja ze względu na wiek spadła z 44% do 38%. Jednakże przemoc motywowana cechami osobistymi pozostała niezmienną. Dane te w istotny sposób wpływają na poczucie niepewności wśród młodych ludzi, prowadząc do spadku poczucia własnej wartości i chęci opuszczenia otoczenia. W odpowiedzi na te niepokojące odkrycia Rada Młodzieży zebrała się, aby omówić środki i działania zapobiegawcze mające na celu poprawę bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego młodych ludzi. Propozycje obejmowały utworzenie w społecznościach lokalnych ośrodków poradnictwa dla młodzieży, skupiających specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym i osoby pracujące z młodzieżą. Zaproponowano także kampanię promującą zdrowie psychiczne młodych ludzi, lecz w momencie sporządzania niniejszego raportu nie została ona sformalizowana. Podsumowując, występowanie przemocy rówieśniczej pozostaje kluczową kwestią wpływającą na dobrostan młodych ludzi w Serbii. Proponowane środki, jeśli zostaną wdrożone, mogą odegrać kluczową rolę w tworzeniu bezpieczniejszego środowiska dla młodzieży. Oczywiście jest jednak pilna potrzeba konkretnych działań i zmian systemowych, gdyż omawiane działania nie zostały jeszcze przyjęte.

## Cyberprzemoc

W sferze interakcji cyfrowych młodzi ludzie, uważani za cyfrowych tubylców, stają w obliczu rosnącej fali cyberprzemocy. Według raportu Alternative na temat pozycji i potrzeb młodych ludzi w Serbii 95% incydentów cyberprzemocy ma podłoże w działaniach rówieśniczych, a 66% uczniów szkół średnich

doświadczyło przemocy cyfrowej. Zagrożenia sięgają dalej, ponieważ 30% uczniów było świadkami, jak ich rówieśnicy padli ofiarą cyberprzemocy. Szokujące jest to, że 84% uczniów szkół średnich przyznaje, że naraża się na ryzyko w Internecie. Cybernękanie objawia się różnymi formami, takimi jak nękanie w wiadomościach, kradzież haseł, rozpowszechnianie w Internecie prywatnych informacji lub kłamstw, wysyłanie obraźliwych obrazów, tworzenie ankiet online na temat ofiar, wysyłanie wirusów, rozpowszechnianie materiałów pornograficznych lub spamu oraz podszywanie się pod inne osoby. Problem pogłębia brak świadomości młodych ludzi na temat środków wsparcia w przypadku cyberprzemocy. Godnym uwagi wyzwaniem w zwalczaniu cyberprzemocy jest niewystarczająca reakcja instytucji. Istniejące zasady i protokoły nie uwzględniają niuansów przemocy cyfrowej. Brak wiedzy młodych ludzi na temat dostępnego wsparcia pogłębia problem, powodując utrzymywanie się i eskalację cyberprzemocy. Aby skutecznie walczyć z cyberprzemocą, niezbędne jest wieloaspektowe podejście. Należy rozpocząć kampanie uświadamiające, aby edukować zarówno młodych ludzi, jak i dorosłych na temat rozpowszechnienia i konsekwencji przemocy cyfrowej. Ponadto instytucje muszą priorytetowo potraktować opracowanie i wdrożenie solidnych polityk i protokołów specjalnie dostosowanych do zwalczania cyberprzemocy. Podsumowując, cyberprzemoc stanowi poważne zagrożenie dla dobrostanu młodych ludzi w Serbii. Integracja kompleksowych środków, w tym edukacji, świadomości i ukierunkowanych polityk, jest konieczna, aby stworzyć bezpieczniejszą przestrzeń cyfrową dla młodzieży.

## Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu

Każdego roku około 210 milionów ludzi na całym świecie zażywa narkotyki, co powoduje około 200 000 zgonów. Nadużywanie substancji psychoaktywnych stwarza nie tylko zagrożenie dla zdrowia, ale także znaczne obciążenie społeczno-ekonomiczne na całym świecie. Najważniejsza jest profilaktyka pierwotna, czyli kontrola używania wszelkich substancji psychoaktywnych. Jednakże w Serbii interwencje zapobiegawcze mają przede wszystkim charakter profilaktyki uniwersalnej, a interwencje selektywne i wskazane dla określonych grup ryzyka są

w niewystarczającym stopniu wykorzystywane. Krajowe badanie stylu życia ludności Republiki Serbii przeprowadzone w 2014 r. wykazało, że 8,0% populacji w wieku od 18 do 64 lat przynajmniej raz w życiu zażyło narkotyki. Konopie indyjskie były najczęściej używanym nielegalnym narkotykiem, co wskazało 7,7% respondentów. W poprzednim roku środki uspokajające i nasenne stosowało 22,4% ankietowanych. Choć dokumenty i polityki strategiczne są zgodne z wytycznymi UE, ich niespójna realizacja wymaga większej uwagi ze strony odpowiednich instytucji. Sytuacja dotycząca używania i nadużywania alkoholu wśród młodych ludzi w Serbii jest niepokojąca. W ciągu ostatnich kilku lat niemalże normalnym stało się, że każdemu wycieczce młodzieży, urodzinom czy zdanym egzaminom towarzyszy duża ilość alkoholu. Trend spożycia alkoholu wśród młodych ludzi stale wzrasta, na co wskazują liczne badania zarówno na świecie, jak i w naszym kraju. Według najnowszych badań Komisji Europejskiej co piąty mieszkaniec Unii Europejskiej w wieku 15-24 lat regularnie i w nadmiernych ilościach pije alkohol. Jak wynika z badań Instytutu Ochrony Zdrowia "Trampolina", w Serbii około 50 procent młodych ludzi pije okazjonalnie napoje alkoholowe, 20 procent okazjonalnie upija się, a 7 procent pije regularnie. Z badań Instytutu



Trampoliny wynika, że w Serbii pierwszego upojenia alkoholowego doświadcza się średnio w wieku 13,5, a najpóźniej w 20. roku życia. Oznaki uzależnienia pojawiają się średnio około 21,5 roku życia, natomiast młodzi ludzie przychodzą na leczenie osoby w wieku od 25 do 27 lat. W Belgradzie spośród całkowitej liczby leczonych alkoholików prawie połowę stanowią młodzi ludzie w wieku 30 lat. Niepokojąca jest także sytuacja dotycząca spożycia alkoholu wśród młodych ludzi w Serbii. Badania pokazują, że około 50% młodych ludzi okazjonalnie pije napoje alkoholowe, a 20% okazjonalnie się upija. Pierwsze doświadczenie upojenia alkoholowego następuje średnio w wieku 13,5 lat. Oznaki uzależnienia pojawiają się około 21,5 roku życia, leczenie podejmuje się pomiędzy 25. a 27. rokiem życia. W profilaktyce uczestniczą różne podmioty, m.in. Ministerstwo Zdrowia, Spraw Wewnętrznych, Ministerstwo Młodzieży i Sportu i inne. działań zauważalna jest luka we wdrażaniu selektywnych i wskazanych interwencji zapobiegawczych. Obecne skupienie się na profilce uniwersalnej nie uwzględnia konkretnych potrzeb osób i grup ryzyka. W walce z nadużywaniem substancji psychoaktywnych i spożyciem alkoholu wśród młodych ludzi kluczowe znaczenie ma kompleksowe i wielosektorowe podejście. Wysiłki powinny obejmować ukierunkowane programy profilaktyczne na wszystkich etapach edukacji, angażujące rodziców, wychowawców i pracowników służby zdrowia. Dokumenty strategiczne i polityki wymagają spójnego wdrażania, z naciskiem na selektywne i wskazane interwencje zapobiegawcze. Podsumowując, konieczne są pilne i skoordynowane wysiłki w celu ograniczenia ryzyka związanego z nadużywaniem substancji psychoaktywnych i spożyciem alkoholu wśród młodych ludzi w Serbii.

## Dyskryminacja

W Serbii dyskryminacja stanowi ogromne wyzwanie, znacząco wpływające na dobrostan młodych osób. W tym rozdziale zagłębiamy się w wieloaspektowe aspekty dyskryminacji, podkreślając różne jej formy i rzucając światło na bezbronne grupy społeczne i wyzwania systemowe. Dyskryminacja w edukacji pozostaje palącym problemem, ponieważ dzieci, zwłaszcza romskie i osoby niepełnosprawne, spotykają się z praktykami dyskryminacyjnymi w instytucjach edukacyjnych. Brak terminowych środków zapobiegawczych i nieodpowiednie reakcje przyczyniają się do utrzymywania się tego wszechobecnego problemu. Statystyki pokazują niepokojącą tendencję - w 2021 r. zgłoszono 370 przypadków przemocy trzeciego stopnia. Oznacza to wzrost liczby zgłoszonych przypadków o 44,3% w latach 2013-2019, co podkreśla pilną potrzebę ukierunkowanych interwencji i reform systemowych. Osoby niepełnosprawne spotykają się z dyskryminacją w wielu sektorach, w tym w edukacji, pracy, życiu społecznym i dostępie do usług. Stygmatyzacja i segregacja utrzymują się z powodu utrwalonych uprzedzeń i dezinformacji. Zgłasza się codzienną dyskryminację, szczególnie w edukacji, pracy i dostępie do usług, co podkreśla potrzebę prowadzenia kompleksowych i włączających polityk. Grupy szczególnie wrażliwe określone w Krajowej strategii na rzecz młodych ludzi, w tym osoby zagrożone ubóstwem, młodzi Romowie i młodzież niepełnosprawna, są najbardziej narażone na dyskryminację. Podkreśla to intersekcyjność dyskryminacji, co wymaga zróżnicowanego i ukierunkowanego podejścia w celu sprostania konkretnym wyzwaniom stojącym przed tymi grupami. Dyskryminacja w traktowaniu rówieśników to inny wymiar, a dzieci romskie często padają ofiarą dyskryminującego traktowania rówieśników. Częstość występowania dyskryminującego traktowania rówieśniczego pozostaje wysoka, co podkreśla potrzebę kompleksowego zrozumienia dyskryminacji wykraczającej poza indywidualne czyny.

Wyzwania w walce z dyskryminacją są wieloaspektowe. Istotną przeszkodą jest tendencja do klasyfikowania zachowań dyskryminacyjnych wyłącznie jako przemocy rówieśniczej. Dyskryminacja wymaga odrębnego i kompleksowego podejścia do zwalczania jej pierwotnych przyczyn i przejawów systemowych. Podsumowując, dyskryminacja w dalszym ciągu rzuca cień na życie młodych ludzi w Serbii. Statystyki podkreślają pilną potrzebę ukierunkowanych interwencji, reform polityki i inicjatyw edukacyjnych w celu wspierania społeczeństwa włączającego, które ceni różnorodność i odrzuca dyskryminację. Walka z dyskryminacją wymaga nie tylko uznania, ale także wspólnych wysiłków instytucji i społeczności w celu wyeliminowania zakorzenionych uprzedzeń i zapewnienia wszystkim równych szans.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

Pandemia Covid-19, która rozpoczęła się w marcu 2020 r. w Serbii, wywarła trwały wpływ na zdrowie psychiczne społeczeństwa, szczególnie dotycząc młodych ludzi. Kraj zmaga się ze konsekwencjami trwającego kryzysu, co widać w stabilnej, choć zmieniającej się sytuacji epidemiologicznej. Podczas pandemii wzrosły wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, objawiające się podwyższonym poziomem lęku, depresji i nadużywania substancji psychoaktywnych wśród młodych osób. Czynniki takie jak niezdrowe warunki życia, niestabilność gospodarcza i traumatyczne doświadczenia spotęgowały te wyzwania, stwarzając znaczne ryzyko dla dobrostanu młodzieży. Kompleksowe badanie przeprowadzone na rok 2023 przez Serbską Krajową Radę Młodzieży dostarcza alarmujących spostrzeżeń. Młodzi ludzie odczuwali znaczne zaniepokojenie swoim zdrowiem psychicznym, a większość odczuwała wzmożony niepokój. Dane statystyczne dodatkowo podkreślają powagę sytuacji:

- Poczucie zagrożenia: Średnia odpowiedź w skali od 1 do 5: 2,90; Młodzi ludzie z dużych miast czuli się bardziej bezbronni niż inni.
- Optymizm co do przyszłości: Czasami odczuwany optymizm: 49,5% Postrzeżenie utraty mądrości: Czasami: 23,2%; Często: 18,9%; Cały czas: 8,7%

Dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego pozostaje wyzwaniem, w związku z czym wyrażane jest niezadowolenie w związku z ich dostępnością i skutecznością. Zalecenia dotyczące rozwiązania kryzysu zdrowia psychicznego obejmują pilne i ukierunkowane interwencje, włączenie edukacji w zakresie zdrowia psychicznego do formalnego systemu edukacji, poprawę dostępności usług w zakresie zdrowia psychicznego, prowadzenie warsztatów w instytucjach edukacyjnych oraz wspieranie wspierającej społeczności. Jeśli chodzi o dodatkowe spostrzeżenia na temat zdrowia psychicznego młodych ludzi, grupa fokusowa w Niszu ujawniła dalsze niuanse:

- Spotkania ze stresem, lękiem i depresją: 60% młodych ludzi nie spotkało się z tymi problemami, a 35,4% doświadczyło ich w pewnym stopniu.
- Częstotliwość problemów psychicznych: Stres: 72,1%; Lęk: 52,7%; Depresja: 37,8%

Grupa fokusowa położyła nacisk na stres w życiu codziennym (oceniony na 4 w skali od 1 do 5) i niewystarczające informacje na temat zdrowia psychicznego, pochodzące głównie z Internetu. Jako powracające tematy pojawiły się obawy o zdrowie psychiczne, niezadowolenie z dostępności usług i poleganie na wsparciu rówieśników. Uczestnicy uznali znaczenie zdrowia psychicznego, ale przyznali, że zaniedbują je w praktyce. Systemową opiekę nad zdrowiem psychicznym w Serbii uznano za brakującą, co zalecono m.in. poprawę edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, większą dostępność usług i rozszerzanie modeli, takich jak bezpłatne ośrodki poradnictwa psychologicznego dla młodzieży. Podsumowując, stan zdrowia psychicznego w Serbii, szczególnie wśród młodych ludzi, odzwierciedla głęboki wpływ pandemii Covid-19. Aby zapewnić dobrostan młodzieży, konieczne są pilne działania, co wymaga holistycznego podejścia opartego na współpracy ze stronami decydującymi, pedagogów i specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.

# WŁOCHY

## Przemoc Rówieśnicza

We włoskich szkołach i społecznościach przemoc rówieśnicza pozostaje niepokojącym problemem wymagającym kompleksowych strategii zapobiegania i interwencji. Rzeczywiście, najnowsze statystyki wskazują na niepokojące rozpowszechnienie przemocy rówieśniczej we włoskich szkołach, przy zauważalnym wzroście zgłaszanych incydentów. Według Światowej Organizacji Zdrowia Włochy należą do krajów o najwyższym wskaźniku przypadków znęcania się wśród 11-latków - 34% chłopców i 28% dziewcząt przyznało, że w ciągu ostatnich kilku lat doświadczyło znęcania się co najmniej dwa lub trzy razy miesięcy. Ponadto według badania przeprowadzonego przez Statista w 2019 r. we włoskich szkołach odnotowano 1271 przypadków przemocy lub gróźb wobec uczniów, co stanowi wzrost o 13,6% w porównaniu z rokiem poprzednim. W tym samym badaniu wykazano również, że cyberprzemoc jest zjawiskiem narastającym i dotyczy 9,5% uczniów w wieku od 11 do 17 lat. Ponadto UNICEF stwierdził, że przemoc rówieśnicza może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci, a także ich osiągnięcia w nauce i umiejętności społeczne. W raporcie podkreślono także potrzebę skutecznych programów profilaktycznych i interwencyjnych angażujących szkoły, rodziny, społeczności i media. Chociaż podjęto wysiłki, aby ograniczyć tę tendencję, pozostaje ona palącym problemem. Niektóre regiony i grupy wiekowe są bardziej podatne na przemoc rówieśniczą, co podkreśla potrzebę ukierunkowanych interwencji w tych obszarach. Aby zgłębić temat, należy wspomnieć, że rozpowszechnienie tego zjawiska na danym terytorium wyraża się zwłaszcza w wyniku aktów przemocy, co potwierdzają raporty instytucji edukacyjnych, a badania przeprowadzone wśród uczniów wskazują na niepokojące rozpowszechnienie. Nadal zdarzają się przypadki agresji fizycznej, obelg werbalnych i cyberprzemocy, które dotyczą uczniów w różnych grupach wiekowych i regionach. W ostatnich latach obserwuje się niepokojący wzrost liczby zgłaszanych przypadków przemocy rówieśniczej. Wzrost ten przypisuje się częściowo rozprzestrzenianiu się cyfrowych kanałów komunikacji, które ułatwiają prześladowcom wybieranie ofiar w Internecie. Cyberprzemoc staje się coraz bardziej powszechna, tworząc nowe wyzwania dla nauczycieli, rodziców i władz. Badania ujawniają regionalne dysproporcje w rozpowszechnieniu przemocy rówieśniczej. W niektórych obszarach, szczególnie w ośrodkach miejskich, wskaźniki znęcania się są wyższe w porównaniu z innymi. Te różnice regionalne podkreślają potrzebę ukierunkowanych interwencji w określonych społecznościach i szkołach. Chociaż przemoc rówieśnicza dotyczy uczniów w każdym wieku, istnieją określone grupy wiekowe, które są bardziej podatne na znęcanie się. Należy pamiętać, że zgłoszone przypadki mogą stanowić jedynie ułamek rzeczywistych incydentów. Niedostateczne zgłaszanie przypadków pozostaje poważnym wyzwaniem ze względu na różne czynniki, w tym obawę przed odwetem, napiętnowaniem społecznym i brakiem wiary w skuteczność interwencji. Wiele ofiar i świadków decyduje się nie składać zeznań, co utrudnia ocenę prawdziwej skali problemu. Występowanie przemocy rówieśniczej ma bezpośredni wpływ na środowisko akademickie. Zajęcie się obecną sytuacją

przemocy rówieśniczej we Włoszech wymaga wieloaspektowego podejścia. Wysiłki powinny koncentrować się nie tylko na zrozumieniu rozpowszechnienia i wzorców, ale także na zachęcaniu do zgłaszania, promowaniu świadomości i wdrażaniu opartych na dowodach interwencji dostosowanych do różnych grup wiekowych i regionów. Współpraca między szkołami, społecznościami i władzami ma kluczowe znaczenie dla stworzenia bezpieczniejszego środowiska dla wszystkich uczniów.

## Cyberprzemoc

Cybernękanie we Włoszech odnosi się do wykorzystywania technologii cyfrowych, takich jak smartfony i platformy mediów społecznościowych, do nękania, zastraszenia lub atakowania konkretnych osób, zwłaszcza młodych ludzi. Stwarza wyjątkowe wyzwania ze względu na swój internetowy charakter, dlatego konieczne jest zrozumienie różnych form, jakie przybiera oraz wpływu, jaki wywiera na ofiary. Koncentrując się na aktualnej sytuacji tego zjawiska w kraju, obecnie obserwuje się jego wzrost, przy znacznej liczbie odnotowanych przypadków wśród młodych ludzi. Platformy internetowe i media społecznościowe umożliwiają anonimowe nękanie, co pogłębia problem. Oczywiście postęp technologiczny, w tym smartfony i aplikacje do przesyłania wiadomości, ułatwił rozprzestrzenianie się cyberprzemocy we Włoszech. Stała łączność ułatwiła sprawcom namierzanie ofiar w dowolnym miejscu i czasie, w tym w wybranych grupach demograficznych, w szczególności w nastolatkach i młodych dorosłych, którzy są bardziej podatni na cyberprzemoc. Badania pokazują, że nastolatki są częstymi celami ze względu na ich aktywną obecność na platformach mediów społecznościowych. Do różnych przyczyn i czynników ryzyka zalicza się anonimowość i podszywanie się pod inne osoby oraz wpływ mediów społecznościowych. Po pierwsze, powszechnie wiadomo, że anonimowość zapewniana przez platformy internetowe ośmiela cyberprzestępców, umożliwiając im nękanie innych bez obawy przed identyfikacją. Częstym problemem jest również podszywanie się pod inne osoby, polegające na tworzeniu fałszywych profili w celu atakowania ofiar. Z drugiej strony platformy mediów społecznościowych wzmacniają wpływ cyberprzemocy. Dlatego też chęć uznania społecznego w połączeniu z presją utrzymywania obecności w Internecie sprawia, że młodzi ludzie są podatni na molestowanie w Internecie. Cyfrowy charakter cyberprzemocy odróżnia go od tradycyjnego znęcania się, umożliwiając sprawcom rozszerzenie zasięgu poza granice fizyczne. Platformy mediów społecznościowych, takie jak Facebook, Instagram i Snapchat, a także aplikacje do przesyłania wiadomości, takie jak WhatsApp, stanowią podatny grunt dla incydentów cyberprzemocy. Różne formy cyberprzemocy obejmują tworzenie fałszywych profili w celu podszywania się pod ofiary, rozpowszechnianie zawstydzających zdjęć lub filmów oraz używanie krzywdzącego języka w wiadomościach tekstowych lub komentarzach. Rzeczywiście wpływ cyberprzemocy na ofiary jest głęboki i wieloaspektowy. Oprócz bezpośredniego stresu emocjonalnego ofiary często doświadczają długotrwałych skutków psychologicznych, w tym lęku, depresji i obniżonego poczucia własnej wartości. Wyniki w nauce mogą uciepieć z powodu zwiększonej absencji i trudności z koncentracją na zajęciach. Co więcej, szersze społeczne konsekwencje cyberprzemocy obejmują toksyczną kulturę internetową, która może wpływać na spójność społeczną i interakcje cyfrowe między obywatelami. Rozwiązanie problemu cyberprzemocy wymaga wieloaspektowego podejścia obejmującego szkołę, rodziców, decydentów i firmy technologiczne. Kluczowe znaczenie

mają programy edukacyjne promujące umiejętność korzystania z technologii cyfrowych, empatię i odpowiedzialne zachowanie w Internecie. Aby pociągnąć sprawców do odpowiedzialności, konieczne są środki prawne, w tym szczegółowe przepisy dotyczące cyberprzemocy. Wśród środków zapobiegawczych szkoły i organizacje we Włoszech wdrażają programy edukacyjne mające na celu podnoszenie świadomości na temat cyberprzemocy. Inicjatywy te kształcą uczniów w zakresie bezpieczeństwa w Internecie, odpowiedzialnego korzystania z Internetu i konsekwencji cyberprzemocy. Kluczowe znaczenie ma także edukacja rodziców w zakresie umiejętności cyfrowych i zachęcanie do otwartej komunikacji z dziećmi, ponieważ zaangażowanie rodziców pomaga w identyfikowaniu oznak cyberprzemocy i zapewnia wsparcie ofiarom.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

Pandemia Covid-19, która ogarnęła świat w bezprecedensowy sposób, niosła ze sobą mnóstwo wyzwań w zakresie zdrowia psychicznego. Włochy, jeden z krajów najbardziej dotkniętych we wczesnych stadiach pandemii, stanęły w obliczu wyjątkowych i głębokich problemów dotyczących dobrostanu psychicznego swoich obywateli. Jeśli chodzi o skutki psychologiczne, stresory wywołane pandemią, obejmujące problemy zdrowotne, niepewność gospodarczą i rygorystyczne środki izolacji, znacząco wpłynęły na populację Włoch. Lęk i strach przenikały codzienne życie, tworząc wszechobecne poczucie niepokoju. Co więcej, naród zmagał się z głębokim smutkiem i stratą, a rodziny i społeczności opłakiwały utratę bliskich z powodu wirusa. Te zbiorowe traumy przyczyniły się do wzrostu liczby przypadków depresji i innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Pracownicy służby zdrowia pierwszej linii okazali się niedocenionymi bohaterami, ponoszącymi ciężar kryzysu. Ich nieustające wysiłki na rzecz ratowania życia miały swoją cenę, prowadząc do wypalenia, wyczerpania i zmęczenia emocjonalnego. Osoby starsze, zwłaszcza przebywające w placówkach opieki długoterminowej, są narażone na zwiększone ryzyko, co prowadzi do zwiększonej izolacji i stresu psychicznego. Wreszcie, uczniowie i młodzi ludzie doświadczyli zakłóceń w edukacji i interakcjach społecznych, co pogłębiło poczucie samotności i niepokoju. Jeśli chodzi o strategie radzenia sobie i systemy wsparcia, rząd włoski opracował różne inicjatywy, ponieważ szybko rozpoznał skutki pandemii dla zdrowia psychicznego, wdrażając kilka możliwych rozwiązań i wsparcia. Do tych ostatnich zaliczały się infolinie obsługiwane przez specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, oferujące poradnictwo i wsparcie psychologiczne osobom zmagającym się z lękiem, depresją i żalobą. Opracowano platformy internetowe i aplikacje mobilne, aby zapewnić oparte na dowodach strategie radzenia sobie, ćwiczenia uważności i zasoby do zarządzania zdrowiem psychicznym w domu. Dodatkowo przeznaczono środki nadzwyczajne dla służb zdrowia psychicznego, aby zwiększyć ich możliwości i sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu. Z drugiej strony, kluczową rolę w zapewnieniu wsparcia emocjonalnego i praktycznego odegrały społeczności lokalne i organizacje non-profit. Uruchomiono inicjatywy oparte na wolontariacie, aby pomóc bezbronnym grupom społecznym, takim jak osoby starsze i osoby z wcześniej istniejącymi problemami zdrowia psychicznego, w zakupach spożywczych, dostawie leków oraz w kontaktach społecznych za pośrednictwem rozmów telefonicznych lub czatów wideo. Domy kultury organizowały wirtualne grupy wsparcia, tworząc bezpieczną przestrzeń, w której ludzie mogli dzielić się swoimi doświadczeniami i strategiami radzenia sobie. Inicjatywy te wzmacniały poczucie przynależności i zmniejszały poczucie izolacji wśród członków społeczności.



Oczywiście, jako system radzenia sobie, utworzono liczne internetowe grupy wsparcia i usługi doradcze, aby zaspokoić różnorodne potrzeby populacji w zakresie zdrowia psychicznego. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym poświęcili swój czas na ochotnika, aby ułatwić sesje wirtualnej terapii, poradnictwo grupowe i warsztaty skupiające się na zarządzaniu stresem i odporności. Usługi te były dostępne dla każdego, kto miał połączenie z Internetem, dzięki czemu osoby fizyczne, niezależnie od ich lokalizacji, mogły otrzymać tak potrzebne wsparcie. Wiele z tych usług było świadczonych bezpłatnie, usuwając bariery finansowe w dostępie do opieki w zakresie zdrowia psychicznego. W konsekwencji stanowi to potwierdzony dowód na to, że pandemia przyspieszyła przyjęcie usług teleterapii i telekonsultacji w kraju. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym dostosowali swoją praktykę, aby oferować sesje poradnictwa na odległość, zapewniając ciągłość opieki przy jednoczesnym przestrzeganiu wytycznych dotyczących dystansu społecznego. Platformy teleterapeutyczne zapewniają poufność i bezpieczeństwo sesji, umożliwiając pacjentom korzystanie z terapii w bezpiecznym i komfortowym domu. Takie podejście nie tylko zapewniło dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, ale także unormowało koncepcję terapii online, zmniejszając piętno związane z szukaniem pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym. Podążając za falą, telemedycyna stała się latarnią nadziei, umożliwiającą zdalne konsultacje w zakresie zdrowia psychicznego.

## Dyskryminacja

Stwierdzając, że dyskryminacja odnosi się do niesprawiedliwego lub krzywdzącego traktowania jednostek lub grup ze względu na takie cechy, jak rasa, pochodzenie etniczne, płeć, orientacja seksualna, niepełnosprawność lub religia, powszechnie uznaje się, że może ona niekorzystnie wpływać na prawa człowieka, godność, i dobro osób i społeczności. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych rodzajów dyskryminacji we Włoszech jest dyskryminacja wobec migrantów, osób ubiegających się o azyl i uchodźców, którzy często spotykają się z wrogością, przemocą i wykluczeniem ze społeczeństwa. Human Rights Watch donosi, że Włochy wdrożyły politykę i praktyki, które podważają prawa i ochronę tych grup, takie jak odmowa im dostępu do odpowiednich warunków przyjmowania, opieki zdrowotnej, edukacji i pomocy prawnej. Ponadto Włochy współpracowały z Libią, aby uniemożliwić migrantom przedostawanie się do Europy drogą morską, narażając ich na poważne naruszenia praw człowieka w libijskich ośrodkach detencyjnych. W raporcie ujawnionym przez Amnesty International stwierdzono, że w 2022 r. Włochy nadal wspierały libijską straż przybrzeżną w przechwytywaniu i zwracaniu migrantów do Libii pomimo dowodów na to, że byli tam torturowani, gwałtów, niewolnictwa i zabójstw. Inny rodzaj dyskryminacji we Włoszech dotyczy Romów, którzy są historycznie marginalizowaną i prześladowaną mniejszością etniczną w Europie. Romowie we Włoszech cierpią z powodu dyskryminacji w różnych dziedzinach życia, takich jak mieszkalnictwo, edukacja, zatrudnienie i opieka zdrowotna. Spotykają się także z mową nienawiści, przemocą i przymusowymi eksmisjami ze swoich osiedli. W 2022 roku włoski polityk ze skrajnie prawicowej partii Bracia Włoch zagroził wydaleniem Romów z kraju, jeśli jego partia wygra we wrześniu wybory parlamentarne. To stwierdzenie ilustruje niebezpieczeństwa, na jakie narażeni są europejscy Romowie ze strony rosnącego nacjonalizmu i populizmu. Trzeci rodzaj dyskryminacji we Włoszech dotyczy osób niepełnosprawnych, które często napotykać bariery utrudniające im pełne uczestnictwo i włączenie do społeczeństwa.

Osoby niepełnosprawne we Włoszech stoją przed wyzwaniami związanymi z dostępem do zindywidualizowanych usług wsparcia, rozsądnych usprawnień, niezależnego życia i odpowiedniego standardu życia. W 2022 r. Komitet Praw Osób Niepełnosprawnych ONZ wydał przełomową decyzję przeciwko Włochom za naruszenie praw rodziny osób niepełnosprawnych, którym państwo odmówiło odpowiedniego wsparcia. Komitet wezwał Włochy do zapewnienia im odpowiedniej pomocy i odszkodowania oraz do przyjęcia środków zapobiegających podobnym naruszeniom w przyszłości. Jest rzeczą oczywistą, że Włochy poczyniły postępy w zakresie ustawodawstwa antydyskryminacyjnego, w tym dyrektywy o równości rasowej, której celem jest zwalczanie dyskryminacji rasowej. Istnieją jednak wyzwania w zakresie egzekwowania przepisów i istnieje potrzeba spójnego wdrażania tych przepisów. Porównania ze standardami międzynarodowymi wskazują obszary wymagające poprawy, w tym bardziej kompleksowe ustawodawstwo i surowsze kary za praktyki dyskryminacyjne. Podjęto szereg wysiłków w celu zwalczania dyskryminacji, między innymi inicjatywy rządowe i ważne inicjatywy organizacji pozarządowych. Jeśli chodzi o rząd włoski, zainicjował on kampanie promujące włączenie społeczne i różnorodność kulturową. Z drugiej strony wspólne wysiłki z organizacjami pozarządowymi zaowocowały inicjatywami, warsztatami i kampaniami uświadamiającymi na rzecz budowania społeczności. Wsparcie finansowe dla tych organizacji odgrywa kluczową rolę we wspieraniu integracji społecznej i zwalczaniu dyskryminacji.

## Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu

Nadużywanie substancji we Włoszech obejmuje niewłaściwe używanie różnych substancji psychoaktywnych, zarówno legalnych, jak i nielegalnych, co prowadzi do poważnych problemów w zakresie zdrowia publicznego. Substancje psychoaktywne zmieniają funkcjonowanie mózgu i mogą prowadzić do uzależnienia, uzależnienia oraz szeregu konsekwencji fizycznych, psychicznych i społecznych. Problem ten jest złożony, dotyczy jednostek rodzin i społeczności i wymaga kompleksowych wysiłków na rzecz zapobiegania, leczenia i rehabilitacji. Zarówno jeśli chodzi o rodzaje, jak i wzorce nadużywania substancji psychoaktywnych, we Włoszech występuje całe spektrum nadużywania narkotyków, przy czym najczęściej nadużywanymi nielegalnymi narkotykami są konopie indyjskie, kokaina i heroina. Niepokojącą tendencją jest jednak niewłaściwe stosowanie leków na receptę, zwłaszcza opioidów i benzodiazepin. Dostępność i nadużywanie tych leków przyczynia się do ogólnego ciężaru nadużywania substancji psychoaktywnych w kraju. Podobnie nadużywanie alkoholu jest powszechne i dotyczy różnych grup demograficznych. Godnymi uwagi wzorcami są upijanie się wśród młodych dorosłych i spożycie alkoholu przez nieletnich. Nadmierne spożycie alkoholu nie tylko prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak choroby wątroby, ale także przyczynia się do wypadków, przemocy i zakłóceń społecznych w rodzinach i społecznościach. W trakcie opracowywania podobnych wzorców można rozpoznać pewne wspólne czynniki, wśród nich czynniki społeczne i ekonomiczne oraz psychologiczne. W przypadku pierwszego z nich potwierdzono, że dysproporcje społeczno-ekonomiczne znacząco wpływają na wskaźniki nadużywania substancji psychoaktywnych. Osoby borykające się z ubóstwem i bezrobociem często sięgają po substancje psychoaktywne, aby sobie z nimi poradzić. Ograniczony dostęp do możliwości edukacji i zatrudnienia zaostrza cykl nadużywania substancji psychoaktywnych, wywierając nieproporcjonalny wpływ na społeczności znajdujące się w niekorzystnej sytuacji. Z drugiej strony czynniki psychologiczne,



takie jak stres, trauma i zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak depresja i stany lękowe, często leżą u podstaw problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Osoby mogą uciekać się do narkotyków lub alkoholu, aby samoleczyć i uciec od bólu emocjonalnego. Współwystępujące zaburzenia zdrowia psychicznego komplikują proces leczenia, wymagając zintegrowanego podejścia do skutecznej interwencji. Jeśli chodzi o konsekwencje zdrowotne, nadużywanie substancji powoduje niszczycielski wpływ na niezliczone problemy zdrowotne, począwszy od marskości wątroby spowodowanej nadużywaniem alkoholu po problemy z oddychaniem, związane z paleniem narkotyków. Dożylne zażywanie narkotyków stwarza ryzyko chorób zakaźnych, takich jak HIV/AIDS i zapalenie wątroby. Zaburzenia zdrowia psychicznego, w tym psychoza wywołana substancjami psychoaktywnymi, dodatkowo pogarszają ogólne samopoczucie. Konsekwencje społeczne są jednak oczywiste i w większości przypadków niedoceniane. Nadużywanie substancji obciąża relacje społeczne, prowadząc do konfliktów w rodzinach i społecznościach. Przypadki przemocy domowej często wiążą się z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, tworząc niebezpieczne środowisko. Wypadki, przestępstwa i zaburzenia oceny sytuacji spowodowane zatruciem stwarzają poważne ryzyko dla bezpieczeństwa publicznego i wymagają interwencji organów ścigania. Działania zapobiegawcze obejmują kompleksowe programy edukacyjne skierowane do szkół i społeczności. Programy te podnoszą świadomość na temat zagrożeń związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych i promują zdrowe mechanizmy radzenia sobie. Kampanie uświadamiające społeczeństwo podkreślają konsekwencje nadużywania substancji psychoaktywnych i mają na celu zniechęcenie osób, zwłaszcza młodych dorosłych, do eksperymentowania z narkotykami lub alkoholem. Jeśli chodzi o rehabilitację i leczenie, Włochy oferują szereg możliwości leczenia, w tym poradnictwo, terapie behawioralne i wspomaganie leczenia uzależnienia od opioidów. Ośrodki rehabilitacyjne zapewniają ustrukturyzowane programy, obejmujące zarówno fizyczne, jak i psychologiczne aspekty uzależnienia. Strategie redukcji szkód, takie jak programy wymiany igieł i nadzorowane pomieszczenia do zażywania narkotyków, traktują priorytetowo bezpieczeństwo i zdrowie osób używających substancji, mając na celu zminimalizowanie ryzyka związanego z używaniem narkotyków.

# Bośnia i Hercegowina

## Przemoc Rówieśnicza

Przemoc rówieśnicza wśród młodzieży jest niepokojącym problemem społecznym wymagającym uwagi w Bośni i Hercegowinie. Zrozumienie zakresu i konsekwencji przemocy rówieśniczej jest niezbędne w opracowaniu skutecznych strategii zapobiegania temu problemowi i jego rozwiązywania. Dane z badań przeprowadzonych w Bośni i Hercegowinie wskazują, że przemoc rówieśnicza jest istotnym problemem dotyczącym młodych ludzi. Według ankiety przeprowadzonej przez lokalną organizację pozarządową w 2018 r. około 30% bośniackiej młodzieży przyznało, że doświadczyło w życiu jakiejś formy przemocy rówieśniczej. Najczęstszymi zgłaszanymi rodzajami przemocy rówieśniczej były znęcanie się werbalne, agresja fizyczna i wykluczenie z grup społecznych. Szkoły są ważnym miejscem występowania przemocy rówieśniczej. To samo badanie wykazało, że ponad 40% uczniów doświadczyło znęcania się w szkole. Dominującymi formami przemocy w środowisku szkolnym były znęcanie się fizyczne i obelgi słowne. Znęcanie się nie tylko wpływa na ofiarę, ale może również stworzyć wrogie środowisko uczenia się dla wszystkich uczniów. Wraz ze wzrostem wykorzystania technologii cyfrowej cyberprzemoc stała się poważnym problemem wśród bośniackiej młodzieży. Badanie przeprowadzone przez UNICEF w 2020 r. wykazało, że około 25% nastolatków w Bośni i Hercegowinie przyznało, że było ofiarami cyberprzemocy. Platformy mediów społecznościowych i aplikacje do przesyłania wiadomości były najczęstszym medium incydentów cyberprzemocy. Wpływ przemocy rówieśniczej na zdrowie psychiczne młodych ludzi jest znaczący. Ofiary przemocy rówieśniczej często doświadczają niepokoju emocjonalnego, lęku, depresji i pogorszenia wyników w nauce. Długotrwałe narażenie na przemoc rówieśniczą może mieć trwały wpływ na samoocenę i interakcje społeczne. Mając na uwadze powagę problemu, wdrożono różne inicjatywy mające na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej w Bośni i Hercegowinie oraz jej przeciwdziałanie. W szkołach wprowadzono politykę przeciwdziałania znęcaniu się, skupiającą się na promowaniu bezpiecznego i włączającego środowiska uczenia się. Organizacje pozarządowe i centra młodzieżowe organizują także kampanie uświadamiające i warsztaty promujące empatię, rozwiązywanie konfliktów i pozytywną komunikację wśród młodych ludzi. Instytucje edukacyjne odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu przemocy rówieśniczej. Nauczyciele i pracownicy szkoły powinni zostać przeszkoleni w zakresie niezwłocznego identyfikowania przypadków przemocy rówieśniczej i reagowania na nie. Ponadto zaangażowanie rodzin, społeczności i odpowiednich interesariuszy jest niezbędne we wspieraniu młodych ludzi i tworzeniu kultury szacunku i tolerancji. Przemoc rówieśnicza wśród młodzieży jest istotnym problemem społecznym wymagającym zbiorowych działań w Bośni i Hercegowinie. Powszechność przemocy rówieśniczej, szczególnie w szkołach i na platformach internetowych, uwydatnia pilną potrzebę podjęcia kompleksowych działań zapobiegawczych i interwencyjnych. Zajmując się pierwotnymi przyczynami oraz promując pozytywną komunikację i empatię, społeczeństwo bośniackie może stworzyć bezpieczniejsze środowisko dla swoich młodych ludzi oraz wspierać kulturę szacunku i zrozumienia.

## Cyberprzemoc

Cyberprzemoc odnosi się do celowego korzystania z narzędzi komunikacji cyfrowej, takich jak media społecznościowe, komunikatory internetowe lub poczta elektroniczna, w celu

w celu wyrządzenia krzywdy, grożenia, nękania lub zawstydzania jednostki lub grupy. Może przybierać formę bolesnych wiadomości, rozpowszechniania plotek, udostępniania prywatnych informacji lub tworzenia poniżających treści, co często prowadzi do niepokoju emocjonalnego i szkód psychicznych u ofiar. Cybernękanie okazało się poważnym zagrożeniem dla bezpieczeństwa młodzieży na całym świecie, w tym w Bośni i Hercegowinie. W miarę ciągłego postępu technologicznego młodzi ludzie mają coraz większy kontakt z platformami internetowymi, co czyni ich podatnymi na różne formy cyberprzemocy. Cyberprzemoc jest powszechnym problemem dotyczącym młodych ludzi w Bośni i Hercegowinie. W miarę upowszechniania się korzystania z Internetu i platform mediów społecznościowych liczba przypadków cyberprzemocy znacznie wzrosła. Brak umiejętności cyfrowych i świadomości na temat bezpieczeństwa w Internecie może zaostrzyć problem, czyniąc młodzież bardziej podatną na cyberprzemoc. Cybernękanie ma głębokie konsekwencje dla bezpieczeństwa i dobrostanu bośniackiej młodzieży. Ofiary cyberprzemocy często doświadczają lęku, depresji, niskiej samooceny i wycofania społecznego. W ciężkich przypadkach cyberprzemoc powiązano z myślami i próbami samobójczymi, co dodatkowo podkreśla pilną potrzebę zajęcia się tym problemem. Bośnia i Hercegowina podjęła wysiłki, aby zaradzić cyberprzemocy za pomocą istniejących ram prawnych. Przepisy dotyczące ochrony danych, molestowania w Internecie i ochrony dzieci mogą obejmować przepisy obejmujące przypadki cyberprzemocy. Ponadto instytucje edukacyjne zachęcają się do przyjęcia polityk przeciwdziałających znęcaniu się, które powinny obejmować przepisy dotyczące zapobiegania i interwencji w zakresie cyberprzemocy. Różne organizacje pozarządowe i agencje rządowe w Bośni i Hercegowinie pracują nad podniesieniem świadomości na temat cyberprzemocy i wdrożeniem środków zapobiegawczych. Inicjatywy te obejmują programy edukacyjne w szkołach i społecznościach, które promują umiejętności cyfrowe, bezpieczeństwo w Internecie i odpowiedzialne korzystanie z Internetu. Zapewniając młodzieży wiedzę i umiejętności, mogą lepiej chronić siebie i swoich rówieśników przed cyberprzemocą. Dostęp do usług wsparcia i doradztwa jest kluczowy dla ofiar cyberprzemocy. W Bośni i Hercegowinie utworzono infolinię, centra doradcze i platformy internetowe, aby zapewnić pomoc i wsparcie emocjonalne młodym ludziom, którzy doświadczyli incydentów cyberprzemocy. Dostępność takich zasobów jest niezbędna, aby pomóc ofiarom uporać się z emocjonalnymi skutkami cyberprzemocy. Cyberprzemoc stanowi poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa młodzieży w Bośni i Hercegowinie, a skuteczne zwalczanie tego zjawiska wymaga wspólnych wysiłków wszystkich zainteresowanych stron. Należy zintegrować środki prawne, programy edukacyjne i usługi wsparcia, aby stworzyć bezpieczne środowisko cyfrowe dla bośniackiej młodzieży. Wspierając kulturę szacunku i empatii oraz promując odpowiedzialne korzystanie z Internetu, kraj może poczynić znaczące postępy w zapewnianiu bezpieczeństwa i dobrostanu swojej młodej populacji w epoce cyfrowej.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

Pandemia Covid-19 wywarła głęboki wpływ na zdrowie psychiczne ludzi na całym świecie, w tym młodzieży w Bośni i Hercegowinie. Pandemia przyniosła bezprecedensowe wyzwania, w tym strach przed infekcją, izolację społeczną z powodu blokad i środków zapewniających dystans fizyczny, niepewność ekonomiczną, utratę bliskich oraz zakłócenia w edukacji i życiu codziennym. Czynniki te przyczyniają się do zwiększonego poziomu lęku, stresu i niepewności, co może prowadzić do różnych problemów ze zdrowiem psychicznym. Media

przedstawiające Covid-19 jako wyłączone zagrożenie i ciągłe relacje z pandemią mogą nasilić panikę i stres wśród obywateli. Dezinformacja, plotki i sensacja mogą jeszcze bardziej podsycać niepokój i strach, przez co młodym ludziom trudniej będzie sobie poradzić z niepewnością wywołaną pandemią. Niektóre problemy psychiczne, z jakimi mogła spotkać się młodzież w Bośni i Hercegowinie, podobnie jak w wielu innych miejscach na świecie, w związku z pandemią, obejmują: Zaburzenia lękowe - niepewność związana z pandemią i strach przed rozprzestrzenieniem się wirusa mogą wywołać lub zaostrzyć zaburzenia lękowe u młodych ludzi. osoby. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD) - strach przed skażeniem oraz nadmierne mycie lub sprzątanie rąk w odpowiedzi na postrzegane zagrożenia związane z pandemią może prowadzić do objawów OCD lub je nasilać. Zespół stresu pourazowego (PTSD) - młodzież, która doświadczyła ciężkiej choroby, utraty bliskich lub znaczących zakłóceń w życiu podczas pandemii, może być narażona na rozwój PTSD. Depresja - izolacja społeczna, presja akademicka i niepewność ekonomiczna mogą przyczynić się do rozwoju objawów depresji u młodych ludzi. Problemy ze snem - Stres i niepokój związane z pandemią mogą prowadzić do zaburzeń snu i bezsenności wśród młodych ludzi. Ważne jest, aby poszczególne osoby, rodziny i społeczności zdały sobie sprawę z wpływu pandemii na zdrowie psychiczne i szukały odpowiedniego wsparcia i zasobów. Rządy i instytucje opieki zdrowotnej muszą również nadać priorytet usługom w zakresie zdrowia psychicznego i promować dobrostan psychiczny, szczególnie wśród młodych ludzi, w trakcie pandemii i po niej. Dostępne i niedrogie wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego może pomóc złagodzić długoterminowe skutki kryzysu związanego z Covid-19 dla zdrowia psychicznego.

## Dyskryminacja

Dyskryminacja wśród młodzieży jest palącym problemem społecznym wymagającym uwagi w Bośni i Hercegowinie. Wśród bośniackiej młodzieży odnotowuje się dyskryminację pod różnymi postaciami, np. dyskryminację etniczną, religijną, rasową i ze względu na płeć. Według badania przeprowadzonego przez Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP) w 2019 r. około 30% młodych ludzi w Bośni i Hercegowinie przynajmniej raz w życiu doświadczyło dyskryminacji. Jako najpowszechniejszy typ zgłoszono dyskryminację etniczną, a następnie dyskryminację religijną. Szkoły mogą być znaczącym środowiskiem, w którym występuje dyskryminacja. Dane z tego samego badania UNDP wykazały, że około 20% młodych ludzi doświadczyło dyskryminacji w środowisku edukacyjnym. Dyskryminacja w szkołach może negatywnie wpłynąć na wyniki w nauce i dobrostan emocjonalny młodych uczniów, prowadząc do poczucia wykluczenia i wyobcowania. Dane z badania UNDP wykazały również, że w sektorze zatrudnienia powszechna jest dyskryminacja. Młodzi ludzie z grup mniejszościowych, w szczególności z mniejszości etnicznych lub religijnych, napotykać bariery w dostępie do możliwości zatrudnienia i są bardziej narażeni na dyskryminację w miejscu pracy. Dyskryminacja może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne i dobrostan bośniackiej młodzieży. Młodzi ludzie, którzy doświadczają dyskryminacji, są bardziej podatni na stany lękowe, depresję i stres. Mogą także stanąć przed wyzwaniem związanym z tworzeniem więzi społecznych i rozwijaniem pozytywnej tożsamości własnej. Rząd Bośni, organizacje pozarządowe i organizacje społeczeństwa obywatelskiego pracują nad zwalczaniem dyskryminacji i promowaniem integracji wśród młodych ludzi. Środki prawne, takie jak przepisy antidyskryminacyjne, mają na celu ochronę praw jednostek i zwalczanie praktyk dyskryminacyjnych. Prowadzone są także inicjatywy edukacyjne i kampanie uświadamiające, których celem jest promowanie

tolerancji, szacunku i różnorodności. Instytucje edukacyjne odgrywają kluczową rolę w budowaniu włączającego środowiska. Wdrażanie programów nauczania podkreślających różnorodność kulturową i promowanie dialogu międzykulturowego może pomóc w ograniczeniu postaw dyskryminacyjnych wśród bośniackiej młodzieży. Ponadto wsparcie i zaangażowanie społeczności są niezbędne w zwalczaniu zachowań dyskryminacyjnych i tworzeniu bardziej akceptowalnego społeczeństwa. Dyskryminacja pozostaje niepokojącym problemem dotyczącym młodzieży w Bośni i Hercegowinie. Powszechność dyskryminacji, zwłaszcza w szkołach i w zatrudnieniu, wymaga wspólnych wysiłków na rzecz promowania włączenia społecznego, szacunku i zrozumienia wśród bośniackiej młodzieży. Zajmując się dyskryminacyjnymi postawami i zachowaniami oraz zapewniając wsparcie osobom ich dotkniętym, Bośnia i Hercegowina mogą działać na rzecz stworzenia bardziej harmonijnego społeczeństwa, które będzie uwzględniać swoją bogatą różnorodność kulturową.

## **Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu**

Nadużywanie substancji psychoaktywnych wśród młodzieży stanowi poważny problem zdrowia publicznego w Bośni i Hercegowinie. Dane z ogólnokrajowego badania przeprowadzonego w 2020 r. przez Instytut Zdrowia Publicznego Federacji Bośni i Hercegowiny wykazały, że około 13% młodych ludzi w wieku od 15 do 24 lat przyznało się do używania nielegalnych narkotyków przynajmniej raz w życiu. Do najczęściej nadużywanych substancji należała marihuana, a następnie syntetyczne kannabinoidy i inne nielegalne narkotyki. To samo badanie wykazało, że wśród bośniackiej młodzieży powszechne jest również używanie alkoholu i tytoniu. Około 34% młodych ludzi przyznało się do spożycia alkoholu, a około 20% do palenia tytoniu w ciągu ostatniego miesiąca. Do nadużywania substancji psychoaktywnych wśród bośniackiej młodzieży przyczynia się kilka czynników ryzyka. Czynniki społeczno-ekonomiczne, presja rówieśników, dynamika rodziny i narażenie na substancje za pośrednictwem mediów i środowiska społecznego odgrywają znaczącą rolę we wpływie na zachowania związane z używaniem substancji. Nadużywanie substancji psychoaktywnych może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego młodzieży. Używanie substancji w młodym wieku może prowadzić do upośledzenia funkcji poznawczych, uzależnienia, trudności w nauce i długotrwałych problemów zdrowotnych. Co więcej, nadużywanie substancji psychoaktywnych często wiąże się ze zwiększonym ryzykiem problemów psychicznych, takich jak stany lękowe i depresja.

Rząd bośniacki i różne organizacje pracują nad rozwiązaniem problemu nadużywania substancji psychoaktywnych wśród młodzieży. Programy profilaktyczne, kampanie edukacyjne i inicjatywy informacyjne mają na celu podnoszenie świadomości na temat zagrożeń związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych i promowanie zdrowego stylu życia. Zapewnienie dostępu do usług leczniczych i rehabilitacyjnych ma kluczowe znaczenie dla młodych ludzi zmagających się z uzależnieniami. Usługi wspierające, doradztwo i programy rehabilitacyjne są niezbędne, aby pomóc młodzieży w przezwyciężeniu uzależnienia i ponownej integracji ze społeczeństwem. Nadużywanie substancji psychoaktywnych wśród młodzieży w Bośni i Hercegowinie stanowi poważne wyzwanie w zakresie zdrowia publicznego. Powszechność nadużywania substancji psychoaktywnych wymaga kompleksowego podejścia obejmującego profilaktykę, edukację i dostęp do leczenia. Uwzględniając podstawowe czynniki ryzyka i zapewniając wsparcie młodym ludziom, Bośnia i Hercegowina może działać na rzecz ochrony dobrostanu swojej młodzieży oraz wspierania zdrowszego i bardziej odpornego przyszłego pokolenia.



# POLSKA

## Przemoc Rówieśnicza

Przemoc rówieśnicza wśród młodych ludzi stała się poważnym problemem na całym świecie, wywierając szkodliwy wpływ na dobrostan fizyczny i psychiczny. Polska nie jest wyjątkiem, ponieważ zgłaszano przypadki znęcania się, molestowania i agresji wśród młodych ludzi w różnych środowiskach społecznych, w tym w szkołach i dzielnicach. Przemoc rówieśnicza, będąca formą agresji i przemocy pomiędzy osobami w podobnym wieku, stanowi poważny problem społeczny w Polsce. Młodzi ludzie, którzy powinni przeżywać okres pełen nauki, zabawy i wzajemnej akceptacji, często stają się ofiarami lub sprawcami przemocy w swoim otoczeniu. Stanowi to wyzwanie społeczne trudne do przecenienia, dotyczące wielu młodych ludzi w różnym wieku i o różnym pochodzeniu. Przemoc rówieśnicza objawia się w różnych formach, takich jak przemoc fizyczna, psychiczna, emocjonalna, a także cyberprzemoc. Problem ten niesie ze sobą nie tylko poważne konsekwencje dla bezpieczeństwa i zdrowia młodych ludzi, ale także wpływa na ich rozwój emocjonalny, społeczny i edukacyjny. Brakuje jednak pełnych oficjalnych danych na temat przemocy rówieśniczej w Polsce, co może stanowić wyzwanie w skutecznym monitorowaniu i zwalczaniu tego zjawiska. Statystyki policyjne często ograniczają się do przestępstw, które miały miejsce w szkołach lub innych placówkach oświatowych. Niemniej jednak dostępne dane wskazują, że przemoc rówieśnicza pozostaje istotnym problemem w polskich szkołach. Jak wynika z raportów policyjnych, w 2021 roku najczęściej odnotowywanymi przestępstwami w placówkach oświatowych były kradzieże cudzego mienia, włamania i zniszczenia mienia. Warto jednak zauważyć, że w ostatnich latach obserwuje się spadek liczby przestępstw związanych z przemocą rówieśniczą na terenie szkół. Należy jednak zachować ostrożność przy interpretacji tych danych, gdyż wpływ pandemii Covid-19 na nauczanie zdalne mógł mieć wpływ na liczbę zgłaszanych przestępstw. Raporty z badań przedstawiają bardziej złożony obraz przemocy rówieśniczej w Polsce. Z ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci, przeprowadzonej na ogólnopolskiej próbie dzieci i młodzieży w wieku 11-17 lat, wynika, że najczęstszą kategorią wiktyimizacji jest przemoc rówieśnicza. Ponad połowa ankietowanych (57%) doświadczyła w swoim życiu przemocy rówieśniczej, a 36% doświadczyło jej w ciągu ostatniego roku. Najczęściej wymienianymi formami przemocy były przemoc fizyczna i psychiczna, napaści gangów, znęcanie się i przemoc na randkach. Istnieją różnice w częstości występowania przemocy ze względu na płeć i wiek: dziewczęta częściej doświadczają przemocy psychicznej, a starsze nastolatki częściej doświadczają przemocy na randkach. Większość przemocy rówieśniczej ma miejsce wśród znajomych, co podkreśla znaczenie edukacji na temat tolerancji, szacunku i zdrowych relacji między młodzieżą. Przemoc rówieśnicza może mieć różne źródła. Często wynika to z braku umiejętności rozwiązywania konfliktów, niskiej samooceny lub naśladowania wzorców agresji w mediach. Przemoc może być również wywołana presją grupy rówieśniczej, chęcią dominacji lub brakiem zdolności do empatii i zrozumienia innych. W przypadku ofiar przemocy rówieśniczej doświadczenie agresji może prowadzić do poważnych konsekwencji emocjonalnych, takich jak stany lękowe, depresja, problemy z koncentracją czy obniżona samoocena. Z kolei dla sprawców agresji w młodym wieku może stać się destrukcyjnym wzorcem zachowania, który przekłada się na dorosłe życie. Polski rząd, instytucje oświatowe i organizacje pozarządowe podejmują działania mające na celu

zwalczanie przemocy rówieśniczej i zapewnienie bezpieczeństwa młodzieży. Rządowe programy edukacyjne skupiają się na zapobieganiu przemocy rówieśniczej poprzez edukację młodych ludzi na temat konfliktu, empatii, asertywności i pokojowego rozwiązywania problemów. Szkoły otrzymują wsparcie w przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej, a nauczyciele są szkoleni w zakresie rozpoznawania przypadków przemocy i reagowania na nie. Ponadto istnieje wiele inicjatyw społecznych oferujących wsparcie psychologiczne i pomoc w sytuacjach kryzysowych. Organizacje pozarządowe prowadzą kampanie społeczne, organizują warsztaty i szkolenia, wspierają ofiary i dają im przestrzeń do wyrażania swoich doświadczeń. Współpraca sektora publicznego z organizacjami pozarządowymi jest kluczowym elementem zwalczania przemocy rówieśniczej.

## Cyberprzemoc

Sytuacja w Polsce dotycząca cyberprzemocy wśród młodych ludzi jest coraz bardziej niepokojąca. Wraz z rozwojem technologii i powszechnym dostępem do Internetu zjawisko to przybiera na sile i wpływa na życie wielu młodych ludzi. Co więcej, istnieje rozbieżność między rodzicami, nauczycielami i uczniami pod względem wiedzy i świadomości na temat cyberprzemocy. Cyberprzemoc to forma agresji wykorzystująca nowoczesne technologie, takie jak media społecznościowe, wiadomości tekstowe, e-maile czy fora internetowe, w celu wyrządzenia krzywdy, obrażania, zastraszania i ośmieszania innych. Jednym z głównych wyzwań związanych z cyberprzemocą jest brak dokładnych statystyk. Wiele przypadków nie jest zgłaszanych, a ofiary często boją się szukać pomocy ze względu na wstyd, obawę przed odwetem lub brak zaufania do odpowiednich instytucji. Niewiele raportów i badań wskazuje jednak, że problem ten dotyczy znacznej liczby młodych ludzi w Polsce. Jak wynika z badania Raport Dzieci w sieci 2020 przeprowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS), aż 43% dzieci i młodzieży w wieku 9-17 lat doświadczyło jakiejś formy cyberprzemocy. Najczęstszymi formami były obelgi i znęcanie się, które spotkały odpowiednio 30% i 24% respondentów. Dodatkowo 18% uczestników badania padło ofiarą wyśmiewania, a 17% doświadczyło oczerniania i plotek. Niepokój budzi również fakt, że 10% respondentów padło ofiarą phishingu, a 6% ucierpiało z powodu inwigilacji lub nadużywania ich prywatnych treści. Dzieci coraz wcześniej wkraczają w świat Internetu i nowoczesnych technologii. Jak wynika z badania Teens 3.0 (Nastolatki 3.0) w wieku 7-8 lat znaczna grupa dzieci rozpoczyna już własną przygodę w Internecie. Co ciekawe, około 20,5% ankietowanych nastolatków przyznało, że w tym wieku posiadało własny telefon z dostępem do Internetu. Wyniki badań pokazują, że tendencja ta nasila się i jeszcze przed 6. rokiem życia części młodych użytkowników Internetu, bo łącznie aż 12,9% ankietowanych, posiadało już własne urządzenia z dostępem do Internetu, w tym telefony (3,4%), komputery (9,5%). Najczęstszymi powodami nienawiści są przekonania (14,9%), wygląd (13,5%), hobby (11,6%), narodowość (8,1%) oraz ubiór (8,0%). Jednak wiele osób nie przyznaje się do bycia ofiarą cyberprzemocy ze wstydu lub strachu przed reakcją innych. Milczenie ofiar utrudnia wykrycie napadu i może prowadzić do poważnych konsekwencji psychologicznych, takich jak depresja czy próby samobójcze. Cyberprzemoc może mieć poważne konsekwencje dla młodych ludzi. Ofiary często doświadczają negatywnych skutków emocjonalnych, takich jak lęk, depresja, poczucie izolacji lub niska samoocena. Mogą także mieć trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, co może prowadzić do długotrwałych problemów psychologicznych. Co więcej, badania pokazują, że większość uczniów nie rozmawia z rodzicami o tym, co robią w Internecie. Tylko 8% z nich często omawia zachowania cybernetyczne w domu. Rodzice często nie są partnerami w

dyskusjach na temat cyberprzemocy i cyberbezpieczeństwa. W efekcie brakuje wzajemnego zaufania pomiędzy rodzicami i dziećmi, co utrudnia skuteczną walkę z problemem. Dodatkowym wyzwaniem jest nieodpowiednia edukacja w zakresie cyberbezpieczeństwa zarówno w szkołach, jak i w rodzinach. Uczniowie często nie są świadomi konsekwencji swoich działań w Internecie, a rodzice często nie interesują się tym, co robią ich dzieci w Internecie. Brak świadomości wielu negatywnych zjawisk i niewiedza o tym, jak reagować na cyberprzemoc, sprawiają, że młodzi ludzie są bardziej bezbronni. Rząd rozpoczyna cykl kampanii społecznych, mających na celu zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów na problemy związane z tym zjawiskiem oraz przygotował aplikację mobilną, która pozwala na wsparcie w ustaleniu zasad korzystania z Internetu i aplikacji, a także daje rodzicom dostęp do informacji o aktywności ich dziecka na ich urządzeniu: smartfon, tablet, komputer. Działania na zasadzie łączenia - parowania sprzętu rodzica i dziecka.

## **Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu**

Sytuacja dotycząca nadużywania substancji psychoaktywnych przez młodzież w Polsce jest niepokojąca i wymaga szczególnej uwagi. Młodzi ludzie często spotykają się z presją rówieśników, stresem i wyzwaniami okresu dojrzewania, które mogą sprzyjać eksperymentowaniu z różnymi substancjami w poszukiwaniu rozrywki, ucieczki od problemów lub wyrównania nastroju. To z kolei może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Jak wynika z różnych badań i raportów, liczba młodych ludzi nadużywających substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, papierosy, marihuana, amfetamina, ecstasy czy narkotyki syntetyczne, jest nadal znaczna. Część z tych substancji jest dostępna legalnie, co może mieć wpływ na większą dostępność dla młodszych grup wiekowych. Badanie przeprowadzone na uczniach pierwszych klas szkół średnich w wieku 14-15 lat wykazało, że czynniki środowiskowe, takie jak wpływ rówieśników, wsparcie rodziców, więzi szkolne, normy subiektywne i cechy osobowości, odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu decyzji o używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych. W czasie pandemii Covid-19 odnotowano wzrost zachorowalności na depresję wśród młodzieży, ale jednocześnie zaobserwowano spadek nadużywania substancji psychoaktywnych. Pandemia wpłynęła na organizację życia społecznego, co mogło zaostrzyć pewne trendy związane z używaniem substancji psychoaktywnych i depresją. Interesujące było również stwierdzenie, że młodszy uczniowie rzadziej niż starsi uczniowie zażywali substancje psychoaktywne, co było zaskakujące w kontekście reformy edukacji, która wprowadziła sześciolatków do pierwszej klasy. Ograniczenia związane z pandemią mogłyby skłonić młodszych uczniów do ochrony przed negatywnymi wpływami starszych rówieśników. Najważniejszym czynnikiem prognostycznym używania substancji psychoaktywnych okazała się obecność na spotkaniach towarzyskich, podczas których zażywano narkotyki. Pomimo ograniczeń związanych z pandemią młodzież nadal uczęszczała na takie spotkania, co należy zrozumieć. Ponadto, niezależnie od sytuacji związanej z pandemią, problemem jest także wzrost popularności nowych substancji psychoaktywnych, które często pojawiają się na rynku, a ich skutki zdrowotne są nieznane. Wiele z tych substancji może być bardzo niebezpiecznych i powodować poważne ryzyko dla zdrowia i życia użytkowników, zwłaszcza młodych ludzi, którzy są bardziej podatni na ryzykowne zachowania. Polskie władze podejmują działania



mające na celu przeciwdziałanie uzależnieniom wśród młodych ludzi poprzez programy edukacyjne, kampanie społeczne oraz wzmacnianie systemu wsparcia i pomocy osobom uzależnionym. Nadal jednak istnieje potrzeba skuteczniejszych działań zapobiegawczych i lepszej koordynacji pomiędzy instytucjami, aby przeciwdziałać temu problemowi.

# ALBANIA

## Przemoc Rówieśnicza

Analizując przemoc wobec dzieci w Albanii, musimy wziąć pod uwagę bariery społeczno-ekonomiczne, jakie podejmują rodziny w Albanii. Badanie "Etyka w albańskim systemie edukacji" wykazało, że 83% uczniów zgłasza nieetyczne zachowania personelu szkoły, w tym: obelgi, sarkastyczny język, obraźliwe przezwiska itp. Według Pani Iliny Poleny, pracowniczki socjalnej, która pracuje z młodzieżą w Tiranie, wzywa do zmiany usług psychospołecznych w szkołach. Ze względu na dużą liczbę dzieci na jednego psychologa, 2500 dzieci na psychologa, które są rozproszone w kilku szkołach, niemożliwe jest zapewnienie właściwej opieki każdemu dziecku z osobna. Pani Polena wyjaśnia, że "w służbie psychospołecznej największym problemem w Albanii jest to, że opieka psychologa jest bardzo rozproszona. A on/ona/oni muszą chodzić do szkoły tylko raz w tygodniu lub najwyżej dwa razy. Liczba uczniów w szkołach jest stosunkowo duża, dlatego nie da się w pełni zadbać o ich potrzeby. Pani Polena sugeruje, aby w systemie edukacyjnym w szkołach był 1 psycholog w celu zwiększenia roli i jakości usług, jakie psycholog może oferować. Ilisa Polena twierdzi, że z biegiem lat dzieci są coraz bardziej otwarte na psychologa i w każdej sprawie proszą go o opinię. "Dzieci znacznie chętniej rozmawiają z psychologiem niż rodzice. Ponieważ rodzice uważają, że pójście do psychologa to duży problem, natomiast dzieci przychylnie odnoszą się do naszej usługi i chętnie dzielą się z nami swoimi zmartwieniami. Nawet część dzieci, oprócz poradnictwa indywidualnego, korzysta także z poradnictwa grupowego między sobą, aby zrozumieć i wyjaśnić swoje problemy." Krajowa Agenda Praw Dziecka (AKDF) została opracowana w duchu Europejskiej Strategii Praw Dziecka, uwzględnienie w swoich 4 celach politycznych 6 celów: 1. Udział w życiu politycznym i demokratycznym: UE, która umożliwia dzieciom bycie aktywnymi obywatelami i członkami społeczeństw demokratycznych; 2. Włączenie społeczno-gospodarcze, zdrowie i edukacja: UE, która walczy z dziećmi ubóstwo, promuje włączające i przyjazne dzieciom społeczeństwa, systemy zdrowia i edukacji 3. Zwalczanie przemocy wobec dzieci i zapewnianie ochrony dzieci: UE, która pomaga dzieciom dorastać bez przemocy 4. Wymiar sprawiedliwości przyjazny dzieciom: UE, w której działa wymiar sprawiedliwości; wspiera prawa i potrzeby dzieci; 5. Społeczeństwo cyfrowe i informacja: UE, w której dzieci mogą bezpiecznie poruszać się w środowisku cyfrowym i korzystać z jego możliwości; 6. Wymiar globalny: UE, która wspiera, chroni i wzmacnia pozycję dzieci na całym świecie, w tym podczas kryzysu i konfliktu.

## Cyberprzemoc

Korzystanie z sieci społecznościowych przez młodych Albańczyków osiągnęło stosunkowo wysoki poziom: ponad 85% młodych Albańczyków ma dostęp do Internetu, a średni czas, jaki spędzają w Internecie, wynosi ponad 3 godziny dziennie. Liczby te są pozytywne, jeśli odniesiemy je do prawa do informacji, i negatywne, jeśli będziemy mieli do czynienia z zagrożeniami związanymi z Internetem. Można to powiedzieć o sprawach online, gdzie znęcanie się jest bardziej wymierne, ale co ze sprawami offline, gdy zwykle nie są one zgłaszane! Źródła wtórne (AMA, INSTAT itp.) pokazują, że w Albanii w Internecie i poza nim odnotowuje się dużą liczbę przypadków stosowania znęcania się werbalnego. 60% dzieci

i młodych ludzi w Albanii jest ofiarami znęcania się w Internecie (isigurt.al 2019). W latach 2016-2018 na platformie zgłoszono ponad 300 przypadków dzieci i młodzieży, z czego około 62% zetknęło się z przemocą w Internecie. Identyczną sytuację obserwujemy w 2019 r., gdzie w okresie styczeń - czerwiec 2019 r. na 35 zgłoszonych przypadków 60% z nich dotyczy mowy nienawiści, gróźb w Internecie i szantażu. Według badania zatytułowanego "A Study on Child Online Safety in Albania" znęcanie się, kradzież haseł i oglądanie materiałów pornograficznych zdarzają się codziennie 45% dzieci. Tylko 44% dzieci otrzymuje informacje na temat bezpieczeństwa w Internecie od rodziców lub za pośrednictwem różnych kanałów w celu zgłaszania incydentów w Internecie.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

To, co instytucje powinny zrobić w czasie pandemii, co powinno być także impulsem do refleksji nad tym aspektem jeszcze później, to w pierwszej kolejności zwiększyć liczbę psychologów w szkołach. W przyszłości należy dodać lekcje dotyczące zdrowia psychicznego dzieci, podczas których będą opowiadać o Covid-19 z innej perspektywy, próbując zmniejszyć panikę, jaką dzieci mogą wpaść w związku z wiadomościami, które słyszą w mediach i sieciach społecznościowych. Sieci społecznościowe, oprócz znanych już pozytywnych elementów, mogą stanowić zagrożenie dla równowagi psychicznej grup społecznych, w których wyróżniane są dzieci i młodzież. Różne badania wykazały, że istnieje związek między nadmiernym korzystaniem z różnych sieci społecznościowych a zwiększoną depresją i stanami lękowymi. Po drugie, media poprzez pokazy informacyjno-edukacyjne mogą w czasie pandemii poszerzyć przestrzeń w tym aspekcie, skupiając się na dzieciach jako kategorii, gdyż jak wskazałem na początku artykułu, to one przeżywają najgorszy stres związany z pandemią. Jeszcze ważniejszą rolę odgrywa instytucja rodziny. Rodzice niewątpliwie odgrywają swoją rolę w wychowaniu dzieci i będą musieli w tym okresie zachować większą ostrożność, starając się wyjaśnić dzieciom pandemię tak, aby nie wywierała na nie negatywnego wpływu, nie zwiększając ich paniki czy wywołując stres i niepokój. Ten kryzys zdrowotny może służyć także nowym możliwościom współpracy rodziców z dziećmi, tak aby ich więź została wzmocniona. Rodzice i dzieci już teraz znajdują się w trudnej sytuacji ze względu na niepokój wywołany wirusem, nadmierną panikę ze strony mediów i trudności gospodarcze. Pomoc zapewniły różne organizacje, takie jak WHO i UNICEF, które współpracowały przy publikowaniu w tym okresie zasobów internetowych, w których znajdują się szczegółowe porady dotyczące zdrowszego rodzicielstwa. W czasie pandemii wymagania stawiane personelowi medycznemu są nadzwyczajne i stałe. Pomyślne wyniki w zakresie zdrowia publicznego są wyraźnie uwarunkowanym skutecznym funkcjonowaniem siły roboczej w systemie opieki zdrowotnej, ponieważ bez wątplenia konieczna jest reakcja całego społeczeństwa. Idealną sytuacją byłby system opieki zdrowotnej z wystarczającą liczbą pracowników, minimalną absencją spowodowaną infekcją wirusową, personelem pracującym na maksymalnym poziomie i wykazującym niski poziom wypalenia zawodowego i stresu, a także personelem wyposażonym w odpowiedni sprzęt ochrony osobistej, sprzęt i leki potrzebne do leczenia pacjentów. Dlatego monitorowanie i dbałość o dobrostan psychiczny personelu w takich warunkach staje się jeszcze bardziej konieczna. Od momentu wybuchu epidemii Covid-19 do chwili obecnej personel systemu opieki zdrowotnej, zwłaszcza szpitalny, staje się przed licznymi i ciągłymi wyzwaniem, z którymi wcześniej się nie spotkał. Decyzje muszą być podejmowane szybko, począwszy od skutecznego śledzenia (triage), izolacji podejrzanych zakażonych, odpowiedniego leczenia,

wysokiej śmiertelności, aż po decyzję o zamknięciu konkretnego oddziału lub ośrodka zdrowia, gdy pacjent lub personel uzyska pozytywny wynik testu. Z drugiej strony długotrwałe stosowanie materiałów ochronnych powoduje trudności w oddychaniu, ograniczenie picia wody czy korzystania z toalety, powodując zmęczenie fizyczne i psychiczne. Duża liczba hospitalizowanych pacjentów z Covid-19 w porównaniu z brakiem przygotowania kadrowego i materialnego, niedoborami kadrowymi, w zakresie niezbędnych środków ochrony osobistej czy sprzętu medycznego, np. respiratory, konieczność oszczędnego korzystania z nich to wszystko, którym towarzyszą głębokie dylematy etyczne i moralne, a także niemożność uzyskania szczepionki w tak krótkim czasie, spowodowały, że pandemia ta jest dość stresująca dla ogółu personelu medycznego. Cele badania "Razem dla Życia" przyswiewały dwóm głównym celom: Określenie poziomu wyposażenia w niezbędne środki ochrony osobistej oraz poczucia bezpieczeństwa lekarzy i pielęgniarek na wszystkich trzech poziomach systemu zdrowia publicznego; Zbadaj obawy i psychologiczne konsekwencje stawienia czoła pandemii Covid-19 wśród personelu medycznego na wszystkich trzech poziomach publicznego systemu opieki zdrowotnej. Faza badania ilościowego została opracowana w formie internetowej ankiety ilościowej, którą samodzielnie przeprowadzali badani, lekarze i pielęgniarki, obejmując wszystkie poziomy publicznego systemu opieki zdrowotnej (podstawowy, średni i wyższy) w randze krajowej. Łącznie do udziału w badaniu zgłosiło się 686 profesjonalistów, z czego 279 ankiet zostało zdyskwalifikowanych jako niekompletne, 101 przypadków zostało zdyskwalifikowanych jako osoby pracujące wyłącznie w sektorze prywatnym lub na stanowiskach administracyjnych, a 306 przypadków zakwalifikowano jako zakończone sukcesem rozmowy kwalifikacyjne (45%). Dokładniej, profil uczestników przedstawiono poniżej: Z próby 306 udanych rozmów kwalifikacyjnych 56% to pielęgniarki, 41% lekarze, a 3% inne osoby (laboratorzy, położne itp.). Ośmiu na dziesięciu respondentów (81%) pracuje wyłącznie w sektorze publicznym.

## Dyskryminacja

Rozwój ram prawnych gwarantujących równość i niedyskryminację w Albanii Konstytucja Republiki Albanii sankcjonuje zasadę równości i niedyskryminacji. Artykuł 18 stanowi, że "Wszyscy są równi wobec prawa i nikt nie może być niesprawiedliwie dyskryminowany ze względu na płeć, rasę, religię, pochodzenie etniczne, język, przekonania polityczne, religijne lub filozoficzne, status ekonomiczny, wykształcenie, poglądy społeczne lub przynależność rodzicielska". Albania jest stroną międzynarodowych instrumentów ochrony praw człowieka i niedyskryminacji. Normy międzynarodowe mają bardzo istotny wpływ na system prawny i politykę narodową naszego kraju. Ich związek z obowiązującym ustawodawstwem krajowym, określonym przez Konstytucję Republiki Albanii, daje możliwość odwoływania się w działalności naszej instytucji do ważnych dokumentów międzynarodowych. W zaleceniach legislacyjnych i innych zaleceniach, w decyzjach związanych z rozpatrywaniem skarg, w raportach rocznych i raportach specjalnych KMD odwoływała się do aktów międzynarodowych ratyfikowanych przez państwo albańskie. Ramy prawne w dziedzinie równości i niedyskryminacji uległy w 2014 roku zmianom, o czym informujemy w tym numerze raportu: Konwencja Rady Europy "W sprawie zapobiegania i zwalczania przemocy wobec kobiet oraz przemocy w społeczeństwie" rodzina" 1 została ratyfikowana przez Albanie w 2012 r. Ustawą nr. 104/2012 "W sprawie ratyfikacji Konwencji Rady Europy "O zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej" państwo albańskie

wykazało gotowość do uzupełnienia ram prawnych dotyczących przemocy domowej i wypełnienia zobowiązań, które wynikają z niniejszej Konwencji. Konwencja weszła w życie 1 sierpnia 2014 r. Konwencja ta uznaje przemoc w rodzinie za jedną z najpoważniejszych form łamania praw człowieka. Konwencja uznaje przemoc wobec kobiet za wyraz historycznie nierównych stosunków władzy między kobietami i mężczyznami. Konwencja ma zastosowanie do wszelkich form przemocy wobec kobiet, w tym przemocy domowej, która w nieproporcjonalnym stopniu dotyczy kobiety. Do głównych filarów należy zapobieganie, ochrona kobiet przed wszelkimi formami przemocy, ściganie sprawców, eliminowanie przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, eliminowanie wszelkich form dyskryminacji kobiet, a także promowanie prawdziwej równości mężczyzn i kobiet tego aktu międzynarodowego. Sytuacja dyskryminacji w Albanii W tej części przedstawiono sytuację dotyczącą niektórych z najbardziej rozpowszechnionych rodzajów dyskryminacji, odwołując się do istniejących źródeł i wniosków z działalności Komisarza ds. Ochrony przed Dyskryminacją. Z praktyki stosowania ustawy nr. 10221 z dnia 4.2.2010 r. "O ochronie przed dyskryminacją" z roku na rok zauważa się większą świadomość społeczeństwa i grup specjalnych w zakresie prawnych środków ochrony przed dyskryminacją. Znajduje to również odzwierciedlenie we wzroście liczby rejestrowanych skarg i wdrażaniu ustawy "O ochronie przed dyskryminacją" także w sądach. Jednak mimo że liczba skarg wzrosła, świadomość społeczeństwa nadal pozostaje priorytetem KMD. Warto zaznaczyć, że wzrost liczby skarg wpływających do biura KMD podkreśla się także w Raporcie z postępu prac Albanii za 2014 rok, w którym czytamy, że: "W obszarze przeciwdziałania dyskryminacji liczba skarg rozpatrzonych przez Komisarza ds. Ochrony przed Dyskryminacją (KMD) wzrosła ze 107 w 2012 r. do 256 skarg w 2013 r., natomiast liczba dochodzeń wszczętych z urzędu przez KMD wzrosła z 16 w 2012 r. do 31 w 2013 r.". Jednak odnosząc się do tego raportu: "Poziom świadomości społecznej na temat prawa i mechanizmu składania skarg pozostaje niski".<sup>3</sup> Jeśli chodzi o sytuację dyskryminacji w Albanii, wynika z niej, że przedstawiciele różnych grup, tacy jak przedstawiciele społeczności romskiej i egipskiej, osoby niepełnosprawne, kobiety, przedstawiciele społeczności LGBT itp. spotykają się z różnymi formami dyskryminacji.

## **Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu**

Proliferacja narkotyków jest rozwijającym się nowotworem społecznym. Z niektórych badań wynika, że z PAS korzysta 30 tys. Handel narkotykami, obok handlu ludźmi, przemytu, przestępczości gospodarczej i prania brudnych pieniędzy, jest jedną z najbardziej dochodowych nielegalnych działań w światowej przestępczości zorganizowanej. Albania to nie tylko szlak tranzytowy nielegalnych narkotyków, ale to miejsce, gdzie narkotyk ten jest uprawiany (głównie Cannabis Indica), produkowany (olej haszyszowy i marihuana), lokalnie sprzedawany i nadużywany. Nie możemy mówić o dokładnej liczbie młodych Albańczyków zażywających narkotyki, ale Instytut Zdrowia Publicznego we współpracy z innymi organizacjami krajowymi i międzynarodowymi przeprowadził i nadal prowadzi szereg badań na ten temat. Jak wynika z badania YRBS (badanie zachowań ryzykownych młodzieży), przeprowadzonego w szkołach z młodzieżą w wieku 14-18 lat, wynika, że 5,4% respondentów eksperymentowało z konopiami indyjskimi, 4% z ecstazy, 1,4% zażywało heroinę, a 1,6% kokainę. W stolicy znajduje się najwięcej osób zażywających narkotyki - nastolatki i młodzi dorośli. Instytut Zdrowia Publicznego, ale także ośrodki je leczące,

odnotowują coraz większą liczbę przypadków osób zażywających narkotyki w Tiranie. Handel narkotykami jest jedną z najbardziej dochodowych nielegalnych działalności przestępczości zorganizowanej, obok handlu ludźmi, przemytu, przestępczości gospodarczej i prania brudnych pieniędzy. Albania to nie tylko szlak tranzytowy nielegalnych narkotyków, ale to miejsce, gdzie narkotyk ten jest uprawiany (głównie Cannabis Indica), produkowany (olej haszyszowy i marihuana), lokalnie sprzedawany i nadużywany. Nie możemy mówić o dokładnej liczbie młodych Albańczyków zażywających narkotyki, ale Instytut Zdrowia Publicznego we współpracy z innymi organizacjami krajowymi i międzynarodowymi przeprowadził i nadal prowadzi szereg badań na ten temat. Jak wynika z badania YRBS (badanie zachowań ryzykownych młodzieży), przeprowadzonego w szkołach z młodzieżą w wieku 14-18 lat, wynika, że 5,4% respondentów eksperymentowało z konopiami indyjskimi, 4% z ecstazy, 1,4% zażywało heroinę, a 1,6% kokainę. W stolicy znajduje się najwięcej osób zażywających narkotyki - nastolatki i młodzi dorośli. Instytut Zdrowia Publicznego, ale także ośrodki je leczące odnotowują w Tiranie coraz większą liczbę przypadków osób zażywających narkotyki. Z roku na rok poziom używania narkotyków przez młodych Albańczyków wykazuje tendencję wzrostową, jednak większym problemem pozostaje fakt, że są to nastolatki. Około 6-7 proc. młodych ludzi używa narkotyków, począwszy od najprostszych, jak palenie haszyszu, aż po kokainę, heroinę, w zastrzykach. "Około 7-9 proc. młodzieży licealnej miało kontakt z narkotykami na terenie szkoły lub w jej pobliżu. Dlatego zaproponowano im zażywanie narkotyku w pobliżu szkoły, co oznacza, że handlarze narkotykami działają już wszędzie, nawet w pobliżu szkoły", Obserwuje się większą liczbę użytkowników płci męskiej, a użytkownikami są głównie młodzi ludzie z obszarów miejskich, głównie z dużych miast, takich jak Tirana, Fieri, Durres, Vlora.



# JORDANIA

## Przemoc Rówieśnicza

Przemoc rówieśnicza pozostaje poważnym problemem w Jordanii i wpływa na wielu młodych ludzi w różnych środowiskach, szczególnie w szkołach. Według badania przeprowadzonego przez Ministerstwo Edukacji około 20% uczniów w Jordanii doświadczyło jakiejś formy przemocy rówieśniczej. Wśród ofiar 55% przyznało, że doświadczyło przemocy fizycznej, 30% zetknęło się z przemocą werbalną, a 15% doświadczyło wykluczenia społecznego. Taka przemoc może objawiać się agresją fizyczną, obelgami słownymi lub wykluczeniem społecznym. Niepokojące jest to, że badanie wykazało, że przemoc rówieśnicza częściej dotyczy chłopców niż dziewcząt, a jej negatywne skutki obejmują poczucie depresji, lęku i niską samoocenę wśród ofiar.

## Cyberprzemoc

Rozwój technologii i mediów społecznościowych przyniósł nową formę agresji znaną jako cyberprzemoc. Krajowe Centrum Praw Człowieka podało, że 15% uczniów w Jordanii doświadczyło cyberprzemocy. W przeciwieństwie do tradycyjnych form znęcania się, cyberprzemoc ma miejsce w sferze wirtualnej, gdzie poszczególne osoby spotykają się z molestowaniem, groźbami lub upokorzeniem. Niepokojące jest to, że badanie wykazało, że cyberprzemoc jest bardziej powszechna wśród dziewcząt i koncentruje się głównie na obszarach miejskich. Emocjonalne żniwo u ofiar może być równie poważne i prowadzić do objawów depresji, lęku i samookaleczenia. Najpopularniejszymi platformami cyberprzemocy były media społecznościowe (70%), następnie komunikatory internetowe (20%) i społeczności graczy online (10%).

## Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu

Nadużywanie substancji psychoaktywnych jest poważnym problemem wśród jordańskiej młodzieży i powoduje szereg szkodliwych konsekwencji. Według badania Ministerstwa Zdrowia 10% uczniów w Jordanii zażywało substancje psychoaktywne. Wśród osób używających substancji 42% przyznało się do używania konopi indyjskich, 33% zażywało leki na receptę bez konsultacji lekarskiej, a 25% próbowało innych nielegalnych substancji. Do molestowania częściej dochodzi wśród chłopców i w społecznościach miejskich. Konsekwencje nadużywania substancji psychoaktywnych mogą być poważne, począwszy od uzależnienia i problemów ze zdrowiem psychicznym, a skończywszy na zaangażowaniu w działalność przestępczą.

## Dyskryminacja

Dyskryminacja pozostaje stałym problemem dotyczącym wielu młodych ludzi w Jordanii. Badanie przeprowadzone przez Organizację Narodów Zjednoczonych wykazało, że 5% uczniów w tym kraju doświadczyło dyskryminacji ze względu na rasę, religię lub płeć. Główne formy dyskryminacji obejmowały dyskryminację rasową lub etniczną (45%), dyskryminację religijną (30%) i dyskryminację ze względu na płeć (25%).

Ta forma uprzedzeń może być szczególnie trudna dla uchodźców i grup mniejszościowych i jest bardziej rozpowszechniona na obszarach miejskich. Emocjonalne żniwo dyskryminacji jest znaczne i prowadzi do poczucia depresji, lęku i niskiej samooceny wśród ofiar.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

Wybuch pandemii COVID-19 przyniósł wyjątkowe wyzwania dla zdrowia psychicznego młodych ludzi w Jordanii. Badanie przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia wykazało, że od początku pandemii 1 na 5 młodych ludzi w Jordanii doświadczył problemów psychicznych. Wśród osób cierpiących na problemy psychiczne 60% zgłaszało objawy lęku, 35% doświadczyło objawów depresyjnych, a 5% wykazywało oznaki zespołu stresu pourazowego. Problemy te obejmują podwyższony poziom lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego. W porównaniu z innymi krajami Jordania doświadczyła szczególnie poważnego wpływu na dobrostan psychiczny swojej młodszej populacji, prawdopodobnie ze względu na głęboki wpływ pandemii na różne aspekty życia.

# TUNEZJA

## Przemoc Rówieśnicza

Badanie krajobrazu przemocy rówieśniczej w Tunezji pozwala uzyskać krytyczny wgląd w wyzwania stojące przed jednostkami, zwłaszcza ofiarami przemocy. Badania przeprowadzone przez Zakład Medycyny Sądowej Szpitala Uniwersyteckiego Ibn El Jazzar w Kairouan (Tunezja) w ciągu ośmiu lat (2009-2016) rzucają światło na demograficzne aspekty ofiar. Do badania włączono 216 ofiar w wieku od 3 do 82 lat, a średni wiek wynosił 20,4 lat. Co zaskakujące, większość ofiar to osoby samotne (84,3%), stanu wolnego (90,7%) i zamieszkujące głównie obszary wiejskie. Stwierdzono, że gwałt, będący poważną formą przemocy, został popełniony przez jedną osobę w znacznym odsetku przypadków (94,9%), a tylko w 26,8% przypadków brał udział znany sprawca. Ustalenia te podkreślają pilną potrzebę ukierunkowanych interwencji i mechanizmów wsparcia dla osób dotkniętych przemocą rówieśniczą, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie dostęp do zasobów i pomocy może być ograniczony. Co więcej, częstość występowania pojedynczych sprawców w przypadkach gwałtu wymaga głębszego zrozumienia czynników przyczyniających się do takich zdarzeń i skutecznych strategii zapobiegawczych. Walka z przemocą rówieśniczą wymaga wieloaspektowego podejścia, które uwzględnia nie tylko bezpośrednie konsekwencje dla ofiary, ale także czynniki społeczne i kulturowe, które mogą utrwalić takie zachowanie. Badanie stanowi cenną podstawę do opracowania opartych na dowodach politycznych i interwencji mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej w Tunezji i jej eliminowanie. Ponadto zajęcie się przemocą rówieśniczą wymaga wszechstronnego zrozumienia czynników ryzyka i potencjalnych interwencji. Niezwykle istotne jest zbadanie dynamiki przemocy wśród rówieśników, w tym roli osób postronnych, wpływu środowiska szkolnego oraz wpływu czynników rodzinnych i społecznych. To całościowe podejście jest niezbędne do stworzenia skutecznych strategii zapobiegawczych i wspierania kultury bezpieczeństwa i szacunku wśród tunezyjskiej młodzieży.



# TUNEZJA

## Przemoc Rówieśnicza

Badanie krajobrazu przemocy rówieśniczej w Tunezji pozwala uzyskać krytyczny wgląd w wyzwania stojące przed jednostkami, zwłaszcza ofiarami przemocy. Badania przeprowadzone przez Zakład Medycyny Sądowej Szpitala Uniwersyteckiego Ibn El Jazzar w Kairouan (Tunezja) w ciągu ośmiu lat (2009-2016) rzucają światło na demograficzne aspekty ofiar. Do badania włączono 216 ofiar w wieku od 3 do 82 lat, a średni wiek wynosił 20,4 lat. Co zaskakujące, większość ofiar to osoby samotne (84,3%), stanu wolnego (90,7%) i zamieszkujące głównie obszary wiejskie. Stwierdzono, że gwałt, będący poważną formą przemocy, został popełniony przez jedną osobę w znacznym odsetku przypadków (94,9%), a tylko w 26,8% przypadków brał udział znany sprawca. Ustalenia te podkreślają pilną potrzebę ukierunkowanych interwencji i mechanizmów wsparcia dla osób dotkniętych przemocą rówieśniczą, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie dostęp do zasobów i pomocy może być ograniczony. Co więcej, częstość występowania pojedynczych sprawców w przypadkach gwałtu wymaga głębszego zrozumienia czynników przyczyniających się do takich zdarzeń i skutecznych strategii zapobiegawczych. Walka z przemocą rówieśniczą wymaga wieloaspektowego podejścia, które uwzględnia nie tylko bezpośrednie konsekwencje dla ofiary, ale także czynniki społeczne i kulturowe, które mogą utrwalić takie zachowanie. Badanie stanowi cenną podstawę do opracowania opartych na dowodach politycznych i interwencji mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej w Tunezji i jej eliminowanie. Ponadto zajęcie się przemocą rówieśniczą wymaga wszechstronnego zrozumienia czynników ryzyka i potencjalnych interwencji. Niezwykle istotne jest zbadanie dynamiki przemocy wśród rówieśników, w tym roli osób postronnych, wpływu środowiska szkolnego oraz wpływu czynników rodzinnych i społecznych. To całościowe podejście jest niezbędne do stworzenia skutecznych strategii zapobiegawczych i wspierania kultury bezpieczeństwa i szacunku wśród tunezyjskiej młodzieży.

## Cyberprzemoc

W zmieniającym się krajobrazie interakcji cyfrowych cyberprzemoc staje się palącym problemem, szczególnie wśród młodzieży w świecie islamskim, gdzie 80% osób w wieku 13-19 lat intensywnie korzysta z Internetu i serwisów społecznościowych. Według Arabskiego Centrum Badań Edukacyjnych dla Państw Zatoki Perskiej cyberprzemoc charakteryzuje się celowym i powtarzającym się wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych do agresywnego zachowania wobec ofiary, która może mieć trudności z obroną. Badanie przeprowadzone w 2015 r. na reprezentatywnej, wieloetapowej próbie 1584 uczniów z regionu Sousse w Tunezji, przy użyciu poprawionego kwestionariusza Olweus Bully/Ofiara, dostarczyło wglądu w częstość występowania i wymiary cyberprzemocy wśród nastolatków. Wyniki pokazują, że 11,7% respondentów zostało sklasyfikowanych jako czyste ofiary, 7,8% jako prześladowcy, 3,2% jako ofiary znęcania się, a 75,5% jako świadkowie. Zrozumienie niuansów cyberprzemocy obejmuje rozpoznanie różnych form, takich jak znęcanie się w formie pisemnej (w tym rozmowy telefoniczne, SMS-y i e-maile), znęcanie się wizualne (publikowanie nieprzyzwoitych zdjęć), wykluczenie z grup internetowych lub czatów oraz wyrafinowana forma podszywania się, która pociąga za sobą kradzież tożsamości innej osoby lub korzystanie z konta innej osoby. Co ważne, jedynie 30,3% ofiar cyberprzemocy wskazało, że zgłosiło komuś incydent, wskazując na znaczne zaniżenie

zgłaszania oraz potrzebę zwiększenia świadomości i mechanizmów zgłaszania. Większość uczniów zauważyła, że koledzy z klasy (54,1%) i nauczyciele (39,5%) nie podjęli żadnych działań, aby przeciwdziałać znęcaniu się, co podkreślało znaczenie tworzenia wspierającego środowiska. Kategoryzacja cybernękania i jego skutków w Tunezji obejmuje uznanie jego związku z niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa (ACE), w tym wykorzystywaniem fizycznym lub seksualnym oraz byciem świadkiem przemocy domowej. Badanie podkreśla wzajemne powiązania tych stresorów, podkreślając ich stopniowany związek z dysfunkcjami zdrowia psychicznego w okresie dojrzewania i dorosłości. Co więcej, z globalnego badania stanu zdrowia uczniów w szkołach przeprowadzonego w latach 2018-2020 w Libii, Maroku i Tunezji wynika, że 33% uczniów przyznało, że w poprzednim miesiącu doświadczyło zastraszania. Zrozumienie czynników, które mogą zachęcać do cyberprzemocy w Tunezji, obejmuje rozważenie indywidualnych, rówieśniczych, szkolnych, rodzicielskich i społecznych czynników ryzyka, podkreślając potrzebę kompleksowego, wielopoziomowego podejścia do zapobiegania.

## Dyskryminacja

Badanie krajobrazu dyskryminacji w Tunezji ujawnia wieloaspektowe wyzwania i obszary wymagające interwencji. Przyspieszył udział dziewcząt w edukacji, a wskaźnik umiejętności czytania i pisania wśród młodych kobiet (w wieku 15-24 lat) znacznie wzrósł z 63% do 96% w latach 1984-2019. Tunezja wyróżnia się jako jeden z pierwszych krajów arabskich, które ratyfikowały Konwencję w sprawie eliminacji wszelkich form dyskryminacji kobiet (CEDAW) w 1985 r., podkreślając jej zaangażowanie na rzecz równości płci. W sferze zatrudnienia kobiety borykają się z dysproporcjami, ponieważ mają mniejsze szanse na podjęcie płatnej pracy i są bardziej podatne na niepewne i nieformalne zatrudnienie, a ponadto zarabiają znacznie mniej niż ich koledzy. Ta dyskryminacja ze względu na płeć na rynku pracy odzwierciedla szersze wyzwania społeczne i wymaga ukierunkowanych wysiłków w celu zapewnienia równych szans i sprawiedliwego traktowania. Badając kontekst edukacyjny, pewne czynniki ryzyka przyczyniają się do znęcania się w szkole w Tunezji.

Czynniki indywidualne, takie jak niedowaga lub otyłość, przynależność do wyższego statusu społeczno-ekonomicznego i bycie mężczyzną, mogą wpływać na dynamikę znęcania się. Czynniki rówieśnicze, w tym nieprzestrzeganie norm grupy rówieśniczej i przeszłość przestępcza, są powiązane ze znęcaniem się. Czynniki szkolne, takie jak ogólne środowisko szkolne i reakcje nauczycieli na zachowania znęcające się, również odgrywają rolę. Dodatkowo czynniki rodzicielskie, takie jak doświadczanie przemocy fizycznej i pochodzenie z rodziny o niskim statusie społeczno-ekonomicznym z autorytarnymi rodzicami, przyczyniają się do złożoności problemu. Zrozumienie niuansów dyskryminacji obejmuje ponadto rozpoznanie różnic w poziomie stresu między płciami. Dziewczęta w Tunezji postrzegają siebie jako osoby bardziej zestresowane niż chłopcy, co wskazuje na potencjalne źródła czynników stresogennych ze względu na płeć, które wymagają uwagi i strategii łagodzenia. Wysiłki na rzecz zwalczania dyskryminacji powinny również uwzględniać postawy i postrzeganie społeczne. Praktyki dyskryminacyjne i uprzedzenia, które przejawiają się w różnych dziedzinach, w tym w edukacji i zatrudnieniu, wymagają ukierunkowanych interwencji. Tworzenie kampanii uświadamiających i wdrażanie programów edukacyjnych może rzucić wyzwanie stereotypom i wspierać kulturę włączającą, która ceni różnorodność.

## Zdrowie psychiczne wśród młodzieży

Badania nad zdrowiem psychicznym w Tunezji dotyczyły różnych aspektów, w tym dobrostanu psychospołecznego wśród młodzieży, szczególnie na obszarach miejskich. Przekrojowe badanie, w którym wzięło udział 699 uczniów szkół średnich, ujawniło niepokojący wskaźnik nadwagi na poziomie 20,7%, rzucając światło na potencjalny związek zdrowia fizycznego i dobrostanu psychicznego. Spojrzenia nauczycieli na przyczyny i sposoby leczenia chorób psychicznych dostarczyły cennych informacji na temat dominujących postaw. Godnym uwagi odkryciem było to, że 43,8% uczniów uważało, że brak samodyscypliny i siły woli jest istotną przyczyną chorób psychicznych. Ponadto znaczna część nauczycieli jako przyczynę schizofrenii wskazała stresujące wydarzenia życiowe. Badanie podkreśliło znaczenie zrozumienia postrzegania społecznego, ponieważ odgrywa ono kluczową rolę w kształtowaniu postaw wobec zdrowia psychicznego. Badając różnice ze względu na płeć, okazało się, że znaczny odsetek (21,9%) populacji kobiet nie uważa depresji za chorobę psychiczną. Rodzi to pytania o świadomość i zrozumienie problemów zdrowia psychicznego, zwłaszcza wśród młodych kobiet. Niechęć lub postrzegany brak możliwości zwracania się o pomoc do pracowników służby zdrowia wśród znacznej części respondentów (39,6%) również wskazywała na potencjalne bariery w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego. W badaniu zglobiono także wpływ pandemii Covid-19 na zdrowie psychiczne młodych segmentów. Globalny kryzys spotęgował istniejące wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego, prowadząc do wyższego poziomu niepokoju psychicznego, lęku, samotności i chronicznego stresu. Analiza przeprowadzona na artykułach skupiających się na stresie, dystresie, lęku i depresji ujawniła powszechne konsekwencje psychologiczne pandemii, podkreślając potrzebę ukierunkowanych interwencji. Innym rozważanym aspektem były różnice we wpływie epidemii Covid-19 na zdrowie psychiczne na całym świecie, ze szczególnym uwzględnieniem krajów arabskich w regionie Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej (MENA). Badania przeprowadzone w tym regionie wykazały wysoką częstość występowania depresji wśród populacji geriatrycznej, podkreślając potrzebę zróżnicowanego podejścia do rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w różnych grupach wiekowych.

## Nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu

Problem nadużywania substancji psychoaktywnych wśród tunezyjskiej młodzieży wymaga kompleksowego rozwiązania, biorąc pod uwagę wieloaspektowy charakter problemu. Dostępne dane epidemiologiczne wskazują na niepokojącą tendencję - w 2012 r. w Tunezji około 350 000 osób zażywało narkotyki. Podkreśla to pilną potrzebę rozwiązania problemu nadużywania substancji psychoaktywnych oraz wdrożenia skutecznych środków zapobiegawczych i interwencyjnych. Statystyki dotyczące spożycia tytoniu i alkoholu są alarmujące. W ogólnokrajowym badaniu przeprowadzonym w 2020 r. 34,5% młodych ludzi nieuczęszczających do szkoły (w wieku od 15 do 24 lat) przyznało, że pali tytoń, przy czym zauważalna jest różnica między płciami - 54,4% w przypadku chłopców i 7,5% w przypadku dziewcząt. Co więcej, krajowe badanie przeprowadzone w 2020 r. na młodych ludziach w wieku od 15 do 19 lat wykazało, że 7,9% przyznało się do picia alkoholu, przy czym występują znaczne różnice między płciami - 15,2% w przypadku chłopców i 0,3% w przypadku dziewcząt. Regionalne różnice w spożyciu alkoholu dodatkowo podkreślają potrzebę ukierunkowanych interwencji. Najwyższy wskaźnik spożycia alkoholu odnotowała wschodnia Tunezja - 10,7%,

podczas gdy południowa Tunezja odnotowała najniższy - 1,4%. Podkreśla to znaczenie dostosowania strategii zapobiegania nadużywaniu substancji psychoaktywnych w celu uwzględnienia różnic regionalnych i konkretnych czynników ryzyka. Zrozumienie czynników społeczno-ekonomicznych przyczyniających się do nadużywania substancji ma kluczowe znaczenie dla skutecznych interwencji. Korelacja między trudnościami społecznymi w dzieciństwie a uzależnieniem od nikotyny, przy czym odsetek ten wynosi odpowiednio 74% i 58% u kobiet i u mężczyzn, podkreśla potrzebę wczesnych interwencji i systemów wsparcia dla młodzieży z grupy ryzyka. Co więcej, związek pomiędzy niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa (ACE), takimi jak przemoc fizyczna lub seksualna oraz bycie świadkiem przemocy domowej, a zachowaniami uzależniającymi wymaga kompleksowego podejścia. Niedawna adaptacja miary ACE przez Światową Organizację Zdrowia pozwala na zniuansowaną ocenę negatywnego wpływu dodatkowych niekorzystnych doświadczeń, rzucając światło na wzajemne powiązania różnych czynników stresogennych w okresie dojrzewania. Aby rozwiązać problem nadużywania substancji psychoaktywnych, niezbędna jest strategia wielokierunkowa. Obejmuje to ukierunkowane programy edukacyjne w szkołach, społeczne kampanie uświadamiające i dostępne usługi wsparcia dla osób zmagających się z uzależnieniami. Ponadto współpraca między władzami odpowiedzialnymi za opiekę zdrowotną, instytucjami edukacyjnymi i organizacjami społecznymi ma kluczowe znaczenie dla stworzenia kompleksowych ram zapobiegania i interwencji.

**UWAGA:** W ramach projektu przeprowadzono ankietę i grupy fokusowe wśród młodych ludzi pochodzących z Serbii, Włoch, Bośni i Hercegowiny, Albanii, Jordanii i Tunezji. Więcej informacji o wynikach tych działań można znaleźć w dokumencie: "Badania nad bezpieczeństwem młodych ludzi"

# ROZDZIAŁ 3

## **WARSZTATY TEMATYCZNE**

# ROZDZIAŁ 3.1

WARSZTATY TEMATYCZNE

**PRZEMOC**

**RÓWIEŚNICZA**

# ETYKIETY

 CZAS  
60'

*Dzięki tym warsztatom uczestnicy dowiedzą się więcej o różnych rodzajach przemocy rówieśniczej, jak rozpoznać sprawcę i ofiarę w różnych sytuacjach oraz przeanalizować przyczyny sytuacji związanych z przemocą.*

|                 |  |
|-----------------|--|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie różnych rodzajów i poziomów przemocy rówieśniczej</li> <li>• Rozpoznanie cech charakterystycznych prześladowców i ofiar</li> <li>• Podnoszenie świadomości na temat problemów rówieśników przemocy</li> </ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektor i ekran</li> <li>• Flipchart</li> <li>• Materiały pomocnicze</li> <li>• Papiery</li> <li>• Długopisy/ołówki</li> </ul>  |
| Wielkość grupy: | 20-30  |
| Przygotowania:  | Proszę przygotować niezbędne materiały do pracy, 5 flipchartów, markery i ulotki dla każdej grupy (1 rodzaj przemocy na jedną grupę).  |

## INSTRUKCJE

Warsztaty należy rozpocząć od pokazania uczestnikom krótkiego filmu koncepcyjnego na temat przemocy rówieśniczej - "Przemoc rówieśnicza - Safebook" - Bezpośredni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>). Następnie facylitatorzy powinni poprowadzić dyskusję zadając pytania takie jak: Gdzie może wystąpić przemoc rówieśnicza, co odróżnia przemoc od przemocy rówieśniczej, jak rozpoznać, że ma miejsce przemoc itp. Po wprowadzeniu do tematu, które nie powinno trwać dłużej niż 5 minut facylitatorzy wyjaśnią uczestnikom, że przeanalizują różne rodzaje przemocy rówieśniczej, badając główne cechy zarówno ofiar, jak i sprawców przemocy, i podzielą ich na 5 grup. Każda grupa otrzyma jedną kartkę flipchart, markery i definicję 1 rodzaju przemocy rówieśniczej (patrz ulotka). Uczestnicy będą mieli 20 - 30 minut na pracę w grupie, po czym przedstawią rodzaj przemocy rówieśniczej, jakiej doświadczyła ich grupa oraz główne "etykiety" ofiar i prześladowców, które zdefiniowali. Kiedy wszystkie grupy zakończą swoje prezentacje, cała grupa dokona podsumowania i oceny.

## DEBREFING I OCENA

Zadaj uczestnikom następujące pytania, aby podsumować wszystkie zdobyte doświadczenia:  
- Jak się czujesz? Czego się nauczyłeś?

- Co było trudniejsze - opisanie ofiar czy prześladowców? Dlaczego?
- Czy próbowałeś zrozumieć pochodzenie sprawców przemocy i ich przyczyny? Jaki jest Twój wniosek?
- Czy etykiety, które wymyśliłeś, są efektem poszukiwań w Internecie, czy też Twoich własnych opinii i doświadczeń?
- Jak sprawiedliwe jest etykietowanie ludzi? W jakiej sytuacji można usprawiedliwić stereotypy?

## WSKAZÓWKI DLA FACYLITATORA

Skorzystaj z filmu koncepcyjnego (bezpośredni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>); możesz także wykorzystać inne filmy na temat przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy. To Ty decydujesz, ile filmów pokażesz, ale pamiętaj, że po tej części sesji musi nastąpić krótka dyskusja i nie powinna ona trwać dłużej niż 5 minut. Jeśli chodzi o główną część sesji, zachowaj ostrożność i obserwuj uczestników. Niektórzy z nich mogą być ofiarami przemocy, a warsztaty mogą wywołać ich traumy. Przypomnij im, że wszyscy są w bezpiecznym miejscu i że nie są zobowiązani do uczestniczenia w jakichkolwiek działaniach, które mogą zaszkodzić ich dobru.



## Materiał pomocniczy

|  |  |
|--|--|
| <b>Przemoc fizyczna</b>                        | Najbardziej oczywistą formą znęcania się jest znęcanie się fizyczne. Dzieje się tak, gdy dzieci wykorzystują działania fizyczne, aby zdobyć władzę i kontrolę nad swoimi celami. Przykłady znęcania się fizycznego obejmują kopanie, uderzanie, uderzanie pięścią, policzkowanie, popychanie i inne ataki fizyczne   |
| <b>Przemoc słowna</b>                          | Sprawcy znęcania się werbalnego używają słów, oświadczeń i wyzwisk, aby zdobyć władzę i kontrolę nad celem. Zazwyczaj słowni prześladowcy używają bezlitosnych słów, aby poniżyć, poniżyć i ranić inną osobę. Wybierają cele na podstawie sposobu, w jaki wyglądają, zachowują się lub zachowują.  |
| <b>Znęcanie się emocjonalne</b>                | Znęcanie się emocjonalne (psychologiczne) ma miejsce, gdy osoba próbuje wykluczyć jednego ze swoich rówieśników, zmieniając swoją pozycję społeczną, stawiając się przy tym na silniejszej i bardziej popularnej pozycji. Jest to bardzo wyrachowany rodzaj manipulacji społecznej, który może sprawić, że ofiary poczują się odizolowane i samotne.   |
| <b>Molestowanie/ wykorzystywanie seksualne</b> | Molestowanie seksualne polega na powtarzających się, szkodliwych i upokarzających działaniach, których celem jest seksualność danej osoby. Przykładami mogą być wyzwiska o charakterze seksualnym, wulgarne komentarze, wulgarne gesty, niezaproszone dotykanie, propozycje seksualne oraz udostępnianie lub tworzenie materiałów pornograficznych. Sprawca przemocy może wulgarnie skomentować wygląd rówieśnika, jego atrakcyjność, rozwój seksualny, orientację seksualną lub aktywność seksualną. W skrajnych przypadkach znęcanie się na tle seksualnym otwiera drzwi do napaści na tle seksualnym. |
| <b>Cyberprzemoc</b>                            | Cyberprzemoc ma miejsce, gdy ktoś korzysta z Internetu w celu dzielenia się krzywdzącymi komentarzami, oczernianiem, zawstydzaniem, grożeniem, nękaniem lub w inny sposób wyrządzaniem krzywdy innej osobie. Jeśli wydarzenie odbywa się w obecności osoby dorosłej, termin zmienia się na cybernękanie. Można to również nazwać cyberstalkingiem.   |

# PRESJA RÓWIEŚNIKÓW

CZAS  
45'

*Celem tego warsztatu jest rzucenie światła na różne wpływy społeczne na jednostkę poprzez dyskusję kierowaną, tj. powinno pomóc uczestnikom zrozumieć, jak silny wpływ środowiska ma na ich zachowanie, ale także jak wielka jest ich osobista siła a odpowiedzialność wiąże się z tymi wpływami. Centralnym problemem warsztatu jest wpływ grupy rówieśniczej na jednostkę, a zwłaszcza mechanizm presji rówieśniczej.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcenie uczestników do zrozumienia i wzięcia osobistej odpowiedzialności za swoje własne i grupowe decyzje i zachowania</li><li>• Pomóc uczestnikom w samodzielnym myśleniu, krytycznej ocenie zachowania grupy rówieśniczej i nauce mówienia "NIE!" kiedy był potrzebny</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Artykuły z przygotowanymi pytaniami,</li><li>• Dla każdej grupy (Materiały pomocnicze 1)</li><li>• Papiery do flipchartów</li><li>• Markery</li><li>• Papier formatu A4.</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 20-30   |
| Przygotowanie:  | Przed warsztatami prowadzący przygotowuje/modyfikuje po jednym egzemplarzu listy pytań (Materiały pomocnicze 1) dla każdej grupy.   |

## INSTRUKCJE

Facylitator na samym początku inicjuje rozmowę na temat kierując się pytaniami: Kto i co zewnętrznie wpływa na Ciebie, Twoje działania, Twoje zachowanie? Facylitator zachęca do udzielania odpowiedzi, przypomina o rodzinie, szkole, telewizji, rówieśnikach i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie, starając się, aby lista była jak najbardziej wyczerpująca. W przypadku każdej z tych kategorii poprosz o wyjaśnienie, w jaki sposób wpływa to na ich zachowanie, gdy lista skutków będzie wystarczająco kompletna, facylitator inicjuje krótką dyskusję na następujące tematy:

- Czy wszystkie wpływy mają tę samą moc? Czy wszystkie wpływy mają tę samą moc?
- Czy ktoś uważa inaczej?
- Czy możesz sam podjąć decyzję, czy zaakceptujesz niektóre z wymienionych wpływów, czy nie?

- Które wpływy możesz zaakceptować, a które nie?
- Czy ktoś uważa inaczej?
- Co sądzisz o wpływie rówieśników? Jak silny jest ten wpływ? Proszę się oprzeć czy nie?
- Tematem warsztatów będzie wpływ grupy rówieśniczej.

Po dyskusji, która nie powinna trwać dłużej niż 10 minut, moderator dzieli uczestników na grupy liczące od pięciu do siedmiu osób i prosi, aby uważnie wysłuchali poniższej historii (Handout 2 - "Zmusili mnie do tego").

Po przeczytaniu historii przez facylitatora każda grupa otrzyma listę pytań związanych z historią (handout 1). Ważne jest, aby aktywnie słuchać sytuacji z tej historii, dyskutować i odpowiadać na pytania. Mają 10 minut na pracę. Następnie każda grupa przedstawia swoją opinię.

Facylitator zaprasza grupy do wymiany odpowiedzi we wspólnej dyskusji. Robią to poprzez raportowanie każdej grupy swoich odpowiedzi na pytania. Ważne jest, aby prowadzący połączył odpowiedzi udzielone przez uczestników, podkreślając powagę konsekwencji, o których bohaterowie opowieści nie pomyśleli przed wyruszeniem w przygodę.

Po zakończeniu raportowania moderator kieruje pytanie do całej grupy:

- Co właściwie skłoniło Marka do przyłączenia się do jego rówieśników, mimo że on sam nie był zachwycony tą propozycją?
- Dlaczego jednak się zgodził? Co chciał osiągnąć?
- Czy na jego zgodę miał wpływ także fakt, że się czegoś bał? Co?

## **DYSKUSJA KOŃCOWA:**

- Co Marek mógłby zrobić w tej sytuacji, aby nie zgodzić się na namowy przyjaciół i pozostać z nimi w dobrych stosunkach?

Facylitator może poprosić uczestników, aby przypomnieli sobie sytuacje, w których nie oparli się perswazji rówieśników. Mogą to być tylko te sytuacje, po których żałowali, że zgodzili się na udział. Jak się czuli w tej sytuacji? Jak mogli zareagować inaczej? Oczekiwany czas trwania od 5 do 10 minut.

## **DEBREFING I OCENA**

Zadaj uczestnikom następujące pytania:

- Na ile realistyczna jest historia Marka i jego przyjaciół?
- Czy sądzisz, że wpływ otoczenia/rówieśników jest teraz mniejszy/większy w porównaniu do niektórych czasów z przeszłości?

- Jak wzmacniać młodych ludzi, aby nie ulegali wpływom rówieśników?
- Czy myślisz, że po tych warsztatach jesteś bardziej gotowy przeciwstawić się złemu wpływowi rówieśników? Dlaczego?

## WSKAZÓWKI DLA FACYLITATORA

Dyskusję należy poprowadzić w kierunku odkrycia potrzeb i obaw głównego bohatera. Uczestnicy mają odkryć, że Marek wyruszył w tę przygodę, bo chciał pokazać przyjaciołom, że jest wobec nich lojalny, a jednocześnie obawiał się, że zostanie wyśmiany i uznany za tchórza. WAŻNE - Problemem może być brak motywacji uczestników lub trudności w mówieniu o swoich doświadczeniach. Facylitator może ich zachęcić, dając pierwszy przykład, ale nie swoje osobiste doświadczenie.

### POUCZENIE 1

- *Jak poczują się rodzice Marka, gdy otrzymają telefon z posterunku policji?*
- *Jak Pan sądzi, co zrobią z tym rodzice?*
- *Jak Pana zdaniem przyjaciele Marka usprawiedliwią to, co zrobili?*
- *Co myślał i co czuł Mark?*

## HANDOUT 2 - "ZMUSILI MNIE DO TEGO"

*Mark jest 16-letnim licealistą i ma trudności z nawiązywaniem przyjaźni w swojej klasie. Ale w zeszłym tygodniu dziewczyna, która mu się podobała, Sofi, zaprosiła całą klasę na swoje przyjęcie urodzinowe, ponieważ jej rodzice byli poza miastem, więc postanowiła zorganizować wielką imprezę dla wszystkich. Mark był bardzo podekscytowany, że będzie mógł spędzić czas ze swoimi rówieśnikami, ale był zdenerwowany i nie miał pojęcia, jaki prezent powinien jej dać. Poprosił jedną z jej przyjaciółek o radę, a ona powiedziała mu, że wszyscy chłopcy z klasy kupią dla niej jeden duży prezent, a Mark może się do nich dołączyć. Po szkole podszedł do grupy chłopców, którzy stali w kręgu i szepotali, i poprosił o dołączenie do prezentu urodzinowego. Powiedzieli mu, że Sofi chce spróbować narkotyków tanecznych i że znaleźli faceta, który sprzedawał ecstazy i MDMA i że Mark może dać im część pieniędzy na narkotyki. Był tym zaskoczony, ale powiedzieli mu, że to nic wielkiego i że robili to już wcześniej. Mark zdecydował się dać im 50 euro, ponieważ była to dla niego okazja, aby być częścią grupy i zrobić dobre wrażenie na Sofi, ale powiedział im, że nie pójdzie z nimi do domu dealerów. Przed imprezą Mark był niespokojny i zdenerwowany, ale zdecydował, że to jedyna w życiu okazja, aby zaimponować rówieśnikom i dziewczynie, którą lubił, więc poszedł pod wskazany adres. W domu Sofi było dużo ludzi, światła były przygaszone, a muzyka bardzo głośna. Jeden z chłopaków podszedł do niego i powiedział mu, że ich prezent jest w łazience i że może tam pójść, aby się poczęstować, ale Mark zignorował to i usiadł w rogu salonu, czekając na okazję do rozmowy z Sofi. Godzinę później muzyka nagle ucichła, a ktoś krzyknął: "Policja jest tutaj!". Policja znalazła plastikową torbę z narkotykami na umywalce w łazience i kartkę: Wszystkiego najlepszego, Sofi! Państwa przyjaciele John, Stan, Shorty, Steve, Alex, Jumbo, Miles i Mark. Funkcjonariusze zidentyfikowali wszystkich, którzy byli na imprezie i zabrali wszystkich chłopaków, którzy podpisali notatkę na posterunek policji i wezwali ich rodziców.*

# GORZKA RZECZYWISTOŚĆ

*Celem tego warsztatu jest przybliżenie uczestnikom uczuć jednostki, gdy jest ona odrzucana przez grupę rówieśników, a tym samym zwiększenie w nich poziomu empatii, ale także zapoznanie ich z istnieniem różnych instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i ochronę młodych ludzi oraz jakie są sposoby reagowania i zgłaszania przemocy rówieśniczej.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Umożliwienie uczestnikom doświadczenia, jak czuje się osoba, która odrzuca i znęca się oraz jak czuje się ofiara.</li><li>• Określenie konstruktywnych podejść i kroków, które mogłyby zostać podjęte przez ofiary, osoby znęcające się i neutralnych obserwatorów.</li><li>• Zapewnienie uczestnikom głębszego zrozumienia konsekwencji przemocy rówieśniczej</li></ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Materiały 1. "Prawdziwe historie"</li><li>• Papier A4</li><li>• Ołówki</li></ul>   |
| Wielkość       | 20-30  |
| Przygotowanie: | Przed rozpoczęciem warsztatu prowadzący powinien przygotować wystarczającą liczbę kopii Handoutu 1 "Prawdziwe historie" i Listy pytań  |

## INSTRUKCJE

Proszę podzielić uczestników na 4 grupy. Każda grupa powinna znaleźć miejsce w pokoju, utworzyć dla siebie krąg i pozostać w nim, czekając na przyszłe instrukcje. Jeden ochotnik z każdego kręgu powinien stanąć w środku, a po nim wszyscy będą na zmianę w środku tego kręgu, tak aby wszyscy członkowie każdej grupy przeszli przez tę pozycję. Ich zadaniem jest stać spokojnie w kręgu, nic nie mówić i po prostu podążać za tym, co dzieje się wokół nich. Zadaniem wszystkich pozostałych jest powolne poruszanie się w kręgu wokół tego, kto znajduje się w środku koła i patrzenie na niego, mierzenie go, ocenianie go, obserwowanie go z ciekawością i spokojem, jakby szukając wady. Kiedy wszyscy policzą do 30, odwracają się plecami do osoby w centrum i kontynuują ruch. Gdy wszystkie osoby w grupie odwrócą się plecami, kolejny uczestnik grupy jest wybierany, aby stanąć w środku koła i cały proces jest powtarzany. Gdy wszystkie grupy zakończą ćwiczenie, wracają do dużego koła.

Po tym następuje "dyskusja prowadzona" przez moderatora za pomocą pytań takich jak:

- Jak się Pan(i) czuł(a), gdy był(a) Pan(i) w środku kręgu?

- Co było trudniejsze lub bardziej niewygodne: kiedy patrzyli na Pana/Panią, czy kiedy odwracali się do Pana/Pani plecami?
- Jak się Pan(i) czuł(a), gdy był(a) Pan(i) częścią grupy, która obserwowała tego w centrum?
- Co było dla Pana trudniejsze - bycie w środku kręgu czy bycie częścią większej grupy?

Proszę poprosić uczestników, aby wrócili do swoich grup i podali każdej z nich jeden przykład przemocy rówieśniczej (Materiał 1. "Prawdziwe historie"). Uczestnicy powinni uważnie przeczytać swoje historie i odpowiedzieć na następujące pytania zawarte w materiale 2. Proszę dać im na to co najmniej 15 minut. Gdy wszystkie grupy skończą, najpierw przeczytają swoje historie, a następnie przedstawią swoje odpowiedzi pozostałym uczestnikom. Proszę poczekać, aż wszystkie grupy skończą swoje prezentacje i rozpocząć podsumowanie, a następnie powiedzieć im, że wszystkie te historie są prawdziwe.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Aby podsumować te warsztaty i podkreślić wyciągnięte wnioski, proszę zadać uczestnikom następujące pytania:

- Jak trudno było Panu/Pani wyobrazić sobie siebie w roli ofiary podczas pierwszej części sesji? Dlaczego?
- Jak się Pan czuł czytając swoje historie?
- Jak trudno było znaleźć alternatywne rozwiązania dla tych historii?
- Czy istnieją jakieś podobieństwa i wzorce między tymi przypadkami?
- Jak by się Pan poczuł, gdybym powiedział Panu, że wszystkie te historie są prawdziwe?
- Czy teraz, gdy wie Pan, że są to prawdziwe wydarzenia, Pana opinia uległa zmianie? Jeśli tak, jaka jest różnica? Czy ktoś uważa inaczej?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Podczas realizacji pierwszej części sesji moderator musi zadbać o to, aby wszystkie grupy pracowały w przybliżeniu w tym samym tempie, aby nie zakłócać procesu. Podczas tego ćwiczenia niezwykle ważne jest, aby wszyscy zachowywali ciszę i zwracali szczególną uwagę na to, jak się czują podczas tego ćwiczenia. Jeśli podczas drugiej części sesji uczestnicy mają problem z odpowiedzią na pytania, moderator powinien im trochę pomóc, podsuwając kilka pomysłów.



## HANDOUT 1 - PRAWDZIWE HISTORIE

### *Historia nr 1*

Przemoc wobec Alexa rozpoczęła się we wrześniu 2010 roku, kiedy jeden z uczniów czekał na Alexa przed szkołą, powalił go na ziemię i uderzył. W następnym miesiącu, w październiku tego samego roku, ten sam uczeń wyciągnął go z szatni i brutalnie pobił w krzakach przed szkołą. Kopał go i uderzał w głowę. Wszystko zostało nagrane przez szkolne kamery. Alex skończył na kropłowce w szpitalu. W trzecim miesiącu przemocy rówieśniczej, w listopadzie 2010 r., inny uczeń fizycznie zaatakował Alexa i groził mu. Młodszy uczniowie z szóstej klasy również próbowali go pobić za namową starszych. Ukrył się w samochodzie nauczyciela, a oni otoczyli go i wstrząsali samochodem. Został pobity osiem razy. Ponadto ciągle mu grozili, obrażali go i gonili po szkole. Poprosił rodziców i szkołę o pomoc. Jego rodzice poinformowali dyrektora, psychologa szkolnego, wychowawcę klasy, kilku innych nauczycieli, funkcjonariuszy policji szkolnej i policję o znęcaniu się nad ich synem. Zwrócili się również do administracji szkoły, inspektoratu oświaty i Ministerstwa Edukacji. Szkoła poinformowała policję, która wszczęła postępowanie wychowawcze i dyscyplinarne przeciwko uczniowi, który został zidentyfikowany jako przywódca łobuzów, ale także przeciwko Alexowi. Wzmoczony nadzór pedagogiczny nad "przywódcą" zakończył się 28 marca "sukcesem", chociaż brutalnie pobił on Alexa zaledwie dwa dni wcześniej. "Lider" zakończył rok szkolny z doskonałym zachowaniem, a Alex otrzymał obniżoną ocenę z zachowania, ponieważ był "niespokojny i zakłócał zajęcia". Zaczął tracić apetyt, cierpiał na bezsenność lub drgał, gdy się budził. Z powodu otrzymywanych groźb bał się o swoją matkę, siostrę i ojca. Regularnie schodził przed budynek, by sprawdzić, czy któryś z groźących rzeczywiście podpalił rodzinny samochód. Zgodnie z ustaleniami psychologów i neuropsychiatrów, ten rodzaj przemocy rówieśniczej spowodował u Alexa niepokój i nastrój subdepresyjny. Przepisano mu terapię, a w jego domu zdecydowano, że przeniesie się do innej szkoły zaraz po zakończeniu roku szkolnego. Kilka dni później skoczył z trzeciego piętra budynku, w którym mieszkał. W czasie, gdy Alex popełnił samobójstwo, 10 maja 2011 roku, po tym jak siedmiu rówieśników znęcało się nad nim przez ponad osiem miesięcy, miał wstrząs mózgu, nogę w gipsie i diagnozę zespołu pourazowego. Kochał piłkę nożną, muzykę, komputery i chciał zostać pilotem wojskowym.

## HANDOUT 1 - PRAWDZIWE HISTORIE

### *Historia nr 2*

*Anne właśnie rozpoczęła naukę w liceum, kiedy zakochała się w chłopaku z innej klasy i zaczęli się spotykać; miała wiele koleżanek i zwróciła na siebie uwagę innych chłopców z jej szkoły. Wszystko było w porządku, dopóki nie chciała zakończyć swojego rocznego związku. Po zerwaniu wróciła do domu i wtedy zaczęły się jej problemy. Otrzymała zrzuty ekranu z czyjś czatu, na którym jej były chłopak opisywał, jak odebrał jej dziewictwo i co lubił w łóżku. Jej koleżanki na początku stanęły po jej stronie, ale wkrótce te wiadomości były dostępne dla wszystkich w szkole i ludzie zaczęli rozmawiać za jej plecami. Poprosiła o pomoc szkolnego doradcę, ale otrzymała tylko radę, aby nie zwracać uwagi na plotki. Minęło kilka miesięcy, a ona wciąż otrzymywała nieodpowiednie wiadomości od nieznanych numerów i fałszywych profili, oferujących jej pieniądze za seks, proszących o prowokacyjne zdjęcia, wysyłających jej treści pornograficzne i obelgi. Ostatecznie usunęła wszystkie swoje konta w mediach społecznościowych i zamknęła się w sobie. Jej rodzice i nauczyciele nie zauważyli nagłych zmian w jej zachowaniu, a jeśli tak, to wiązali je z okresem dojrzewania. Prawie dokładnie rok po tym, jak wiadomości jej byłego chłopaka obiegły szkołę, twarz Anne została umieszczona w Photoshopie na zdjęciu aktorki porno i udostępniona wszystkim, ale teraz nie była świadoma tego, co się dzieje, i próbowała zrozumieć, dlaczego ludzie szeptali wokół niej, wytykali palcami i śmiali się z niej, ale nikt nie chciał z nią rozmawiać. Próbowała rozmawiać z koleżankami, ale one celowo ją ignorowały. Po kilku dniach jedna z jej przyjaciółek zadzwoniła do niej i powiedziała jej o zdjęciu; ta dziewczyna powiedziała Anne, że jej rodzice zabronili jej być jej przyjaciółką, ponieważ również dowiedzieli się o zdjęciu. Anne została sama, a nękanie stało się jeszcze gorsze, była wyzywana od kotów, popychana, koledzy z klasy rzucali w nią przedmiotami, a ona wstydziła się z kimkolwiek rozmawiać. Zaledwie kilka tygodni po tym, jak słynne zdjęcie obiegło szkołę, Anne odebrała sobie życie. Powiesiła się w swojej sypialni.*

## HANDOUT 1 - PRAWDZIWE HISTORIE

### *Historia nr 3*

*Sladjana urodziła się w Chorwacji. Jej rodzina przeprowadziła się do Stanów Zjednoczonych w 2001 roku, kiedy miała dziewięć lat. Została opisana jako ładna, energiczna i urocza dziewczyna, która lubiła tańczyć i gotować oraz była dumna ze swojego dziedzictwa. Będąc jeszcze w gimnazjum, Sladjana zaczęła uczęszczać na sesje poradnictwa, często zgłaszając trudności w nawiązywaniu przyjaźni, wyśmiewanie jej ubioru, akcentu, imienia i pochodzenia etnicznego oraz ciągłe oskarżenia o bycie lesbijką, wynikające z plotek dotyczących jej ograniczonych interakcji z wieloma rówieśnikami płci męskiej. Zagroziła nawet popełnieniem samobójstwa swojemu doradcy w liceum. Nasilenie nękania, jakiego doświadczała jej córka w gimnazjum, skłoniło jej matkę do złożenia wniosku o przeniesienie córki do innego gimnazjum w okręgu, ale prośba ta została odrzucona. Sladjana próbowała zaprzyjaźnić się z rówieśnikami w tej szkole. Jej młodszy brat, Goran, wspominał później, że niemal codzienne znęcanie się nad jego siostrą w gimnazjum, a później w liceum, często powodowało, że wracała do domu ze szkoły zdenerwowana i / lub zapłakana. Zastraszanie, którego doświadczała, znacznie się nasiliło po jej przyjęciu do liceum. Podobnie jak wcześniej w gimnazjum, uczniowie wyśmiewali ją z powodu jej charakterystycznego akcentu i imienia, a koledzy z klasy, z których niektórzy byli wcześniej jej przyjaciółmi, regularnie nazywali ją "puszczalską Janą" i "Sladjaną Vaginą". W jednym z incydentów nastoletni chłopiec zepchnął ją ze schodów, ale pozostał bezkarny ze względu na swój elitarny status sportowca. Incydent został uznany przez szkołę za wypadek. W innym przypadku dziewczyna uderzyła Sladjaną w twarz butelką z wodą. Wiadomo również, że co najmniej raz zatrzaskała drzwi swojej szafki, a jej torebka została skradziona, a jej zawartość opróżniona na stół. Prawdopodobnie częściowo lub w całości z powodu tego zwiększonego zastraszania, jej frekwencja w szkole gwałtownie spadła w dziesiątej klasie i wiadomo było, że od czasu do czasu opuszczała zajęcia i zatrzymaną. Jej starsza siostra przypominała sobie również, że żartownisie często dzwoniли do jej siostry lub wysyłali wiadomości na jej telefon komórkowy, mówiąc jej, że ona i jej rodzina powinni "wrócić do Chorwacji", w przeciwnym razie albo będzie "martwa do rana", albo jej dręczyciele znajdą ją po szkole. Sladjana popełniła samobójstwo, zawiązując jeden koniec liny wokół szyi, a drugi wokół słupka łóżka, a następnie wyskakując przez okno sypialni. Miała 16 lat. W swoim czterostronicowym liście samobójczym napisała, że przez ponad połowę swojego życia znosiła znęcanie się ze strony kolegów z klasy. W swoim liście samobójczym szczegółowo opisała znęcanie się, jakiego doświadczyła z rąk swoich oprawców w szkole, wymieniając takie kwestie, jak krytykowanie jej akcentu, znoszenie obraźliwych obelg, takich jak bycie nazywaną "dziwką" i "dziwką", a także znoszenie ludzi rzucających w nią jedzeniem i napojami w porze lunchu, co doprowadziło do tego, że jadła lunch sama w szkolnej łazience.*

## HANDOUT 1 - PRAWDZIWE HISTORIE

### *Historia nr 4*

*14-letni Kenneth zaczął być dokuczany i prześladowany przez kolegów z klasy w swoim liceum po tym, jak ujawnił, że jest gejem. Ludzie, którzy pierwotnie byli jego przyjaciółmi, odwrócili się od niego, wiele osób albo dołączyło do prześladowców, albo byli zbyt przestraszeni, by cokolwiek powiedzieć. Cierpiał z powodu ciągłego nękania, wyśmiewano się z niego, wytykano go palcami, popychano na korytarzach, wykluczano ze wszystkich grup, a podczas przerw był całkowicie ignorowany lub atakowany przez rówieśników, którzy kiedyś byli jego przyjaciółmi. Znęcanie się nad homoseksualistami trwało również w Internecie, gdzie jego koledzy z klasy stworzyli grupę nienawiści przeciwko gejom i dodali przyjaciół Kennetha jako członków, a stało się jeszcze gorzej, gdy pierwszorzecznik zaczął otrzymywać groźby śmierci od uczniów na swój telefon. Grupa ta podzegała do nienawiści i przemocy wobec wszystkich członków społeczności LGBTQ, ale Kenneth był głównym celem i często otrzymywał te same posty, które były udostępniane w tej grupie. Żył w strachu o swoje bezpieczeństwo, ponieważ groźby stawały się coraz poważniejsze i częstsze. Był śledzony, regularnie dzwoniono do niego, niszczone jego rzeczy, a jednocześnie całkowicie ignorowano go za każdym razem, gdy próbował nawiązać kontakt z rówieśnikami. Jego matka powiedziała, że jej syn powiedział jej: "Mamo, nie wiesz, jak to jest być znienawidzonym". Ostatecznie odebrał sobie życie z powodu przemocy, której doświadczał na co dzień.*

## HANDOUT 2 - PYTANIA

1. Dlaczego ofiara była zastraszana?
2. Jakie rodzaje przemocy Pan(i) zidentyfikował(a)?
3. Kto jest odpowiedzialny za nękanie?

# DZIAŁANIA PRZECIWKO NĘKANIU

*Ten warsztat jest kontynuacją poprzedniej sesji. Uczestnicy poznają wszystkie kluczowe podmioty w zapobieganiu przemocy rówieśniczej i przeanalizują wszystkie możliwe narzędzia i środki, które mogą chronić młodych ludzi przed jakąkolwiek formą przemocy ze strony rówieśników.*

Cele:

- Zapewnienie uczestnikom jasnego obrazu tego, kto jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo młodych ludzi i które instytucje są odpowiedzialne za rozwiązywanie i łagodzenie konfliktów między rówieśnikami.
- Stworzenie systemów wsparcia dla ofiar
- Opracowanie strategii rozpoznawania i reagowania na przemoc rówieśniczą

Materiały:

- Papier do flipchartów
- Znaczniki

Wielkość grupy::

20-30

Przygotowanie:

Przed rozpoczęciem warsztatów prowadzący powinni zapoznać się z organami szkoły, władzami i instytucjami, które są odpowiedzialne za rozwiązywanie problemów związanych z przemocą rówieśniczą, aby zapewnić uczestnikom niezbędne wsparcie i informacje.

## INSTRUKCJE

Proszę zachęcić uczestników do zastanowienia się nad poprzednimi warsztatami i wyciągniętymi z nich wnioskami. Następnie proszę przeprowadzić burzę mózgów na temat "Zapobiegania przemocy rówieśniczej". Proszę powiedzieć uczestnikom, aby zastanowili się, w jaki sposób można zapobiegać przemocy, jakie są najważniejsze kroki w zapobieganiu, kim są kluczowi aktorzy w zapobieganiu przemocy rówieśniczej, jakie są wyniki dobrego zapobiegania itp. Po burzy mózgów proszę krótko przeanalizować odpowiedzi uczestników i wyjaśnić mniej znane terminy. Po zakończeniu tej części wprowadzającej proszę podzielić uczestników na grupy (można utworzyć te same grupy, co w poprzedniej sesji) i dać im instrukcje, aby rozpoznali i zdefiniowali wszystkie problemy związane z przemocą rówieśniczą (jak się zaczyna, dlaczego się dzieje, jakie są konsekwencje), powiedz im, aby skupili się w równym stopniu na problemach ofiar, ich rodzin, innych uczniów, którzy byli świadkami przemocy, a także dręczycieli. Kiedy skończą analizować te problemy, proszę poprosić ich o wymyślenie rozwiązań dla wszystkiego, co uznają za problem przemocy rówieśniczej. Proszę im powiedzieć, aby skupili się na przemocy rówieśniczej w ogóle, ale zachęcić ich także do wykorzystania historii z poprzednich sesji. Proszę dać im co najmniej

20 minut na pracę w grupach, a kiedy wszystkie grupy skończą, proszę zaprezentować swoje pomysły.

## **PODSUMOWANIE I OCENA:**

Proszę zadać uczestnikom następujące pytania, aby zaangażować ich w dyskusję:

- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich istniejących systemów wsparcia i zapobiegania, o których wspomniano podczas tych warsztatów?
- Na ile proponowane strategie i środki są realistyczne?
- Jakie są główne przeszkody i wyzwania w procesie oceny i łagodzenia skutków po zgłoszeniu przemocy władzom?
- Dlaczego system zawiódł ofiary tych historii?
- Dlaczego zrobiliśmy tę sesję, dlaczego ważne jest, aby dowiedzieć się czegoś na ten temat?

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:**

Proszę przeprowadzić badania na ten temat przed warsztatami. Proszę dowiedzieć się, kim są kluczowe podmioty zajmujące się zapobieganiem i zwalczaniem przemocy rówieśniczej, jakie są główne etapy tych procesów, jaka jest hierarchia między instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo młodych ludzi, zwłaszcza w szkołach podstawowych i średnich itp. Proszę pozwolić uczestnikom zakwestionować ich opinie, zmotywować ich do obrony własnego zdania, ale także do zaakceptowania opinii innych osób. Wszystko to wzmocni ich pozycję i da im narzędzia, wiedzę i odwagę do promowania bezpiecznych zachowań wśród rówieśników.

# ROZDZIAŁ 3.2

WARSZTATY TEMATYCZNE

**CYBERPRZEMOC**



# CYBERPRZEMOC - PRZEGLĄD

CZAS  
90'

*Warsztaty te mają na celu zwiększenie świadomości społecznej młodych ludzi na temat cyberprzemocy poprzez zdefiniowanie, czym ona jest i przeanalizowanie różnych rodzajów cyberprzemocy.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumieć pojęcie cyberprzemocy</li><li>• Analiza terminologii związanej z cyberprzemocą</li><li>• Poznanie różnych sytuacji, w których może dojść do</li></ul>  |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Dokumenty</li><li>• Narzędzia do pisania</li><li>• Materiały informacyjne na temat</li></ul>   |
| Wielkość:      | 20-30  |
| Przygotowanie: | <p>Prowadzący dzieli uczestników na grupy 4-5-osobowe w zależności od łącznej liczby uczestników. Każdej grupie zostanie przydzielony inny termin (lub więcej niż jeden) związany z cyberprzemocą do przeanalizowania.</p> <p>List of terms: Cyberbullying, Outing and Doxing, Cyberstalking, Lista terminów: Cyberprzemoc, Outing i Doxing, Cyberstalking, Oszustwo, Nękanie.</p> |

## INSTRUKCJE

Uczestnicy w każdej grupie będą mieli około 25 minut na wyszukanie w Internecie lub w podanych zasobach terminów, które zostały im przydzielone. Po dokładnym zrozumieniu terminu, stworzą prezentację, aby przedstawić i wyjaśnić termin(y) reszcie grupy na sesji plenarnej. Każda grupa powinna również podać kilka przykładów z życia wziętych lub znalezionych w Internecie. Po każdej prezentacji uczestnicy mogą zadawać pytania i wspierać grupę, dzieląc się pomysłami na to, jak możemy się chronić, a także będą mieli okazję podzielić się osobistymi doświadczeniami.

## PODSUMOWANIE I OCENA

W części podsumowującej mogą Państwo zadawać pytania takie jak:

- Na ile znał(a) Pan(i) te terminy wcześniej?
- Czego nauczył(a) się Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak dobrze potrafi Pan/Pani rozpoznać różne działania?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Prowadzący mogą przygotować materiały informacyjne na temat terminologii, aby wesprzeć uczestników w poszukiwaniach. Ponadto mogą wspierać grupy podczas podsumowania, prosząc o podzielenie się osobistymi doświadczeniami uczestników związanymi z każdym terminem. Dodatkowo prowadzący mogą przedstawić niektóre środki wsparcia i sposoby zgłaszania w krajach uczestników (patrz analiza sytuacji).

### HADOUT - MATERIAŁY INFORMACYJNE DOTYCZĄCE TERMINOLOGII DO UDOSTĘPNIENIA UCZESTNIKOM

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <p><b>Cyberprzemoc</b></p>    | <p>Cyberprzemoc to nękanie z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Może mieć miejsce w mediach społecznościowych, na platformach komunikacyjnych, platformach do gier i telefonach komórkowych. Jest to powtarzające się zachowanie, mające na celu przestraszenie, rozgniewanie lub zawstydzenie osób, które są celem. Przykłady obejmują:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpowszechnianie kłamstw na czyjś temat lub publikowanie kompromitujących zdjęć w mediach społecznościowych</li> <li>• wysyłanie krzywdzących wiadomości lub gróźb za pośrednictwem platform komunikacyjnych</li> <li>• podszywanie się pod kogoś i wysyłanie niemiłych wiadomości do innych osób w ich imieniu.</li> </ul> <p>Znęcanie się twarzą w twarz i cyberprzemoc często występują obok siebie. Jednak cyberprzemoc pozostawia cyfrowy ślad - zapis, który mogą okazać się przydatne i dostarczyć dowodów, które pomogą powstrzymać nadużycia.</p> |
| <p><b>Outing i Doxing</b></p> | <p>Outing to czynność polegająca na udostępnianiu lub publikowaniu prywatnych informacji online. Obejmuje to również sytuacje, w których ludzie dzielą się prywatnymi informacjami, które są przeznaczone do przeglądania przez jedną osobę, ale są następnie udostępniane światu. Może to obejmować informacje finansowe lub osobiste, w tym adres. Przykładem może być sytuacja, w której wysłała Pan/Pani komuś wiadomość tekstową przeznaczoną dla Pana/Pani najlepszych przyjaciół, a następnie ta osoba rozpowszechnia tę wiadomość. Ponadto outing definiuje się również jako praktykę ujawniania tożsamości seksualnej lub płciowej osoby.</p> <p>Doxing lub doxowanie to czynność polegająca na publicznym ujawnieniu wcześniej prywatnych danych osobowych osoby lub</p>   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>organizacji, zwykle za pośrednictwem Internetu. Metody stosowane w celu uzyskania takich informacji obejmują przeszukiwanie publicznie dostępnych baz danych i witryn mediów społecznościowych (takich jak Facebook), hakowanie i inżynierię społeczną. Doxing może być przeprowadzany z różnych powodów, w tym w celu zawstydzienia w Internecie, wymuszenia i czujnej pomocy organom ścigania</p>  |
| <p><b>Cyberstalking</b></p> | <p>Cyberstalking odnosi się do korzystania z Internetu i innych technologii w celu nękania lub prześladowania innej osoby online i jest potencjalnie przestępstwem w niektórych krajach. Nękanie online, które jest rozszerzeniem cyberprzemocy i nękania osobistego, może przybierać formę e-maili, wiadomości tekstowych, postów w mediach społecznościowych i nie tylko, i często jest metodyczne, celowe i uporczywe. W większości przypadków interakcje nie kończą się nawet wtedy, gdy odbiorca wyrazi swoje niezadowolenie lub poprosi daną osobę o zaprzestanie. Treści kierowane do odbiorcy są często nieodpowiednie, a czasem nawet niepokojące, co może wywoływać u niego uczucie strachu, przygnębienia, niepokoju i zmartwienia. Oto kilka przykładów działań, które mogą podejmować osoby nękające w sieci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Publikowanie niegrzecznych, obraźliwych lub sugestywnych komentarzy online</li> <li>• Proszę śledzić cel online, dołączając do tych samych grup i forów.</li> <li>• Wysyłanie do celu wiadomości e-mail z groźbami, kontrolujących lub lubieżnych.</li> <li>• Wykorzystanie technologii do grożenia lub szantażowania celu.</li> <li>• Nadmierne oznaczanie celu w postach, nawet jeśli nie mają one z nim nic wspólnego.</li> <li>• Komentować lub lajkować wszystko, co cel publikuje online</li> <li>• Tworzenie fałszywych kont w celu śledzenia celu w mediach społecznościowych.</li> <li>• Wielokrotne wysyłanie wiadomości do celu</li> <li>• Próba wymuszenia seksu lub zdjęć z nagością.</li> <li>• Wysyłanie niechcianych prezentów lub przedmiotów do celu.</li> <li>• Udostępnianie poufnych informacji online</li> <li>• Publikowanie lub rozpowszechnianie prawdziwych lub fałszywych zdjęć celu.</li> <li>• Bombardowanie celu swoimi zdjęciami o charakterze erotycznym.</li> <li>• Tworzenie fałszywych postów mających na celu zawstydzienie ofiary.</li> <li>• Śledzenie ruchów celu w Internecie poprzez instalację urządzeń śledzących.</li> <li>• Włamać się do kamery celu na jego laptopie lub smartfonie, aby potajemnie go nagrać.</li> <li>• Kontynuuje nękanie nawet po tym, jak zostanie poproszony o zaprzestanie.</li> </ul> |

## Oszustwo

Oszustwo jest formą oszustwa i jednym z najczęstszych rodzajów sztuczek zaufania. Oszustwo zazwyczaj polega na obiecaniu ofierze znacznej części dużej sumy pieniędzy w zamian za niewielką płatność z góry, która według oszusta zostanie wykorzystana do uzyskania dużej sumy. Jeśli ofiara dokona płatności, oszust albo wymyśla szereg dalszych opłat, które ofiara musi uiścić, albo po prostu znika. Niektóre rodzaje oszustw:

### *Próby uzyskania Państwa danych osobowych*

Oszuści wykorzystują wszelkiego rodzaju podstępne metody, aby wykraść Państwa dane osobowe. Po ich uzyskaniu mogą wykorzystać Państwa tożsamość do popełnienia nieuczciwych działań, takich jak użycie karty kredytowej lub otwarcie konta bankowego.

### *Kupno lub sprzedaż*

Oszuści żerują na konsumentach i firmach kupujących lub sprzedających produkty i usługi. Nie każda transakcja jest legalna.

### *Randki i romanse*

Oszuści wykorzystują osoby poszukujące romantycznych partnerów, często za pośrednictwem portali randkowych, aplikacji lub mediów społecznościowych, podszywając się pod potencjalne osoby towarzyszące. Wykorzystują oni bodźce emocjonalne, aby skłonić Państwa do przekazania pieniędzy, prezentów lub danych osobowych.

### *Falszywe organizacje charytatywne*

Oszuści podszywają się pod prawdziwe organizacje charytatywne i proszą o darowizny lub kontaktują się z Państwem, twierdząc, że zbierają pieniądze po klęskach żywiołowych lub dużych wydarzeniach

### *Inwestycje*

Jeśli szukają Państwo szybkiego sposobu na zarobienie pieniędzy, proszę uważać - oszuści wymyślili różnego rodzaju fałszywe możliwości zarabiania pieniędzy, aby żerować na Państwa entuzjazmie i zdobyć Państwa gotówkę.

### *Praca i zatrudnienie*

Oszustwa związane z pracą i zatrudnieniem nakłaniają do przekazania pieniędzy, oferując "gwarantowany" sposób na szybkie zarobienie pieniędzy lub wysoko płatną pracę przy niewielkim wysiłku.

### *Groźby i wymuszenia*

Oszuści wykorzystają wszelkie możliwe środki, aby ukraść Państwa tożsamość lub pieniądze - w tym grożąc życiem lub "przejmując" Państwa komputer.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <p><b>Oszustwo</b></p> | <p><i>Niespodziewane pieniądze</i><br/>         Oszuści wymyślają przekonujące i pozornie uzasadnione powody, aby dać Państwu fałszywą nadzieję na oferty pieniężne. Nie istnieją schematy szybkiego wzbogacenia się, więc zawsze proszę się dwa razy zastanowić, zanim prześlą Państwu swoje dane lub pieniądze.</p> <p><i>Niespodziewane wygrane</i><br/>         Proszę nie dać się zwabić niespodziewaną wygraną. Oszustwa te próbują nakłonić Państwa do przekazania pieniędzy z góry lub swoich danych osobowych w celu otrzymania nagrody w loterii lub konkursie, w którym nigdy nie brali Państwo udziału.</p>   |
| <p><b>Nękanie</b></p>  | <p>Nękanie to szeroka kategoria, do której zalicza się wiele rodzajów cyberprzemocy, ale ogólnie odnosi się do trwałego i ciągłego wzorca raniących lub groźących wiadomości online wysyłanych z zamiarem wyrządzenia komuś krzywdy.</p> <p>Molestowanie seksualne w Internecie obejmuje szeroki zakres zachowań wykorzystujących treści cyfrowe (obrazy, filmy, posty, wiadomości, strony) na różnych platformach (prywatnych lub publicznych).</p> <p>Zemsta pornograficzna jest definiowana jako ujawniające lub seksualnie jednoznaczne zdjęcia lub filmy wideo danej osoby publikowane w Internecie, zazwyczaj przez byłego partnera seksualnego, bez zgody osoby, której dotyczą, w celu wywołania u niej niepokoju lub zażenowania.</p> <p>Slut Shaming to taktyka cyberprzemocy wymierzona głównie w kobiety. Jako forma cyberprzemocy seksualnej, Slut Shaming ma miejsce, gdy cyberprzemoc nagrywa zdjęcia lub filmy dziecka, które można łatwo zinterpretować jako prowokujące seksualnie. Często zdjęcia i filmy wykorzystywane do zawstydzania docelowego dziecka są rejestrowane bez jego zgody lub wiedzy. Po uzyskaniu tych zdjęć i filmów, cyberprzemoc publikuje te informacje w całej szkole i na portalach społecznościowych.</p> |

# JAK PANDEMIA ZMIENIŁA NASZĄ KOMUNIKACJĘ?

*Ten warsztat wprowadzi uczestników w koncepcję komunikacji online i co to oznacza, lepiej zrozumieją, dlaczego i jak zmieniło się ich życie oraz będą w stanie oddzielić negatywne konsekwencje komunikacji online od pozytywnych.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Przekazanie uczestnikom wiedzy na temat różnych form komunikacji.</li><li>• Aby lepiej zrozumieć, jak internet wpłynął na różne segmenty naszego życia.</li><li>• Dostrzeżenie i rozumienie negatywnych i pozytywnych stron komunikacji online.</li></ul>   |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Dokumenty</li><li>• Materiały informacyjne</li></ul>  |
| Wielkość grupy | 20-30   |
| Przygotowanie: | Proszę zapisać słowo: komunikacja na flipchartcie. Przed rozpoczęciem warsztatów proszę również przygotować 4 oddzielne flipcharty i zapisać na każdym z nich następujące słowa: edukacja, życie społeczne, informowanie (bieżące wydarzenia), rozrywka i czas wolny; następnie proszę podzielić każdy flipchart markerem na pół i umieścić na nim znaki + i -. |

## INSTRUKCJE

Proszę zaprosić uczestników do przeprowadzenia burzy mózgów na temat słowa "komunikacja". Proszę zapisać ich odpowiedzi i krótko omówić wszystko, co zostało zapisane. Proszę podsumować odpowiedzi w kilku kategoriach (werbalne, niewerbalne, pisemne, wizualne itp.). Proszę zapytać uczestników, czy są w stanie powiedzieć, czym jest komunikacja własnymi słowami, wysłuchać odpowiedzi i użyć najbliższej definicji jako dobrej odpowiedzi, a następnie rozdać im materiały z pisemną definicją i przeczytać ją na głos. Proszę zadać uczestnikom następujące pytania:

- Jak zmienił się ich zwykły sposób komunikacji podczas pandemii?
- Czy uważają, że ta zmiana będzie miała długoterminowe konsekwencje dla społeczeństwa?

Po krótkiej dyskusji proszę podzielić uczestników na 4 grupy i rozdać każdej z nich przygotowane wcześniej flipcharty. Proszę im wyjaśnić, że teraz będą dyskutować o tym, jak ta zmiana w komunikacji wpłynęła na konkretny obszar życia, który otrzymała ich grupa. Proszę im powiedzieć, aby podzielili te skutki na pozytywne i negatywne. Proszę dać im na to 15 minut. Po zakończeniu każda grupa zaprezentuje swoją pracę.

## **PODSUMOWANIE I OCENA:**

Proszę zadawać im pytania:

- Jak trudno było wymyślić przykłady dla Pana/Pani grupy? Dlaczego?
- Czy uważa Pan/Pani, że jakaś inna grupa miała łatwiejsze lub trudniejsze zadanie niż Pana/Pani grupa? Jeśli tak, to dlaczego?
- Na ile był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich przykładów, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Czy niektóre przykłady Pana zaskoczyły, które

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORA**

Proszę uważnie słuchać uczestników podczas burzy mózgów i zadawać im kolejne pytania (czy komunikacja odbywa się tylko poprzez rozmowę, jaki jest cel komunikacji, do czego służą graffiti itp).



## **PODRĘCZNIK**

*Komunikacja to proces, w którym informacje są wymieniane między osobami za pośrednictwem wspólnego systemu symboli, znaków lub zachowań. Celem komunikacji jest wymiana informacji.*

### *Rodzaje komunikacji*

*Werbalne (rozmowa - twarzą w twarz, telefon, radio lub telewizja oraz inne media i podobne)*

*Niewerbalne (mowa ciała, gesty, sposób ubierania się lub zachowania, miejsce, w którym stoimy, a nawet nasz zapach). Istnieje wiele subtelnych sposobów, w jakie komunikujemy się (być może nawet nieświadomie) z innymi. Na przykład ton głosu może dawać wskazówki dotyczące nastroju lub stanu emocjonalnego, podczas gdy sygnały ręczne lub gesty mogą uzupełniać komunikat mówiony)*  
*Wizualne (wykresy i diagramy, mapy, logo, zdjęcia, filmy, sztuka, rysunki i inne wizualizacje mogą przekazywać wiadomości)*

*Pisemne (listy, e-maile, media społecznościowe, książki, czasopisma, Internet i inne media itp.)*

# LWY KLAWIATURY

CZAS  
60'

*Podczas tej sesji uczestnicy będą mieli okazję lepiej zrozumieć, że komunikacja online, a zwłaszcza przemoc online, wpływa na ludzi w taki sam sposób, jak komunikacja offline. Poza tym zachowanie cyberprzemocy zostanie doprowadzone do absurdu poprzez dramatyzację, aby sprowokować reakcje uczestników.*

|             |  |
|-------------|--|
| Cele:       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zapoznanie grup z terminem cyberprzemocy</li><li>• Omawianie i analizowanie negatywnych komentarzy online</li><li>• Aby odwrócić punkt widzenia na komentowanie online</li><li>• Poprawa umiejętności kreatywnego pisanie i interakcji społecznych</li></ul> |
| Materiały:  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Handout 1 z różnymi przykładami przemocy online</li><li>• Handout 2</li></ul>  |
| Wielkość:   | 20-30  |
| Przygotowa: | W sekcji materiałów informacyjnych można znaleźć 3 przykłady cyberprzemocy, z których można również skorzystać, ale należy zbadać nowe i dostosować istniejące przykłady przemocy online do grupy.   |

## INSTRUKCJE

Proszę krótko omówić z uczestnikami problem cyberprzemocy. Proszę im przypomnieć, że jest to bezpieczna przestrzeń i że mogą podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami lub wydarzeniami, które miały miejsce w ich społeczności. Proszę zapytać ich, co oznacza cyberprzemoc, dlaczego uważają, że tak się dzieje, krótko omówić różne platformy mediów społecznościowych i ich rolę w przemocy online. Proszę powiedzieć, że w następnej części warsztatów będą potrzebni ochotnicy do odgrywania różnych sytuacji. Proszę powiedzieć, że nie wszyscy uczestnicy muszą brać w tym udział, ponieważ ćwiczenie to może być wyzwalające dla niektórych osób. Proszę poprosić pierwszą parę, aby stanęła przed grupą i wyjaśniła im sytuację. Jedna z nich jest tyranem, a druga ofiarą, gdy zdecydują się na rolę, przekaz scenariusz "tyranowi" (będzie to rozdanie), tyran odczyta swoje kwestie i będzie działał zgodnie z treścią scenariusza, po pierwszej parze, druga para lub grupa powtórzy proces i tak dalej, aż wszyscy ochotnicy wezmą udział. Należy to zrobić szybko, bez dyskusji między dramatyzacjami, a uczestnicy, którzy zgłosili się na ochotnika do roli ofiary lub dręczyciela, mogą zmienić swoją rolę w różnych przykładach. Po zakończeniu proszę zaprosić uczestników, aby usiedli w zamkniętym kręgu w celu dokładniejszego omówienia tej sesji.

## PODSUMOWANIE I OCENA:

Jest to najważniejsza część warsztatów, wymagająca koncentracji i aktywnego słuchania. Proszę usiąść z uczestnikami w zamkniętym kręgu i poprowadzić dyskusję, zadając następujące pytania:

- Jak się Pan(i) czuł(a) podczas tego ćwiczenia (jako obserwator, ofiara i dręczyciel)?
- O czym Pan myślał, gdy inni na Pana krzykali lub grozili Panu?
- Czy trudniej było być tyranem, czy ofiarą dla tych, którzy działali jako jedni i drudzy? Dlaczego?
- Jaka była Pana pierwsza myśl o tym, jak zareagować na przemoc?
- Czy zareagował(a)by Pan(i) inaczej, gdyby miał(a) Pan(i) trochę czasu na zastanowienie się?
- Gdzie jest różnica między przemocą online i offline?
- Jaki jest najwłaściwszy sposób reagowania na dręczyciela / lwa klawiaturowego?
- Czy te warsztaty zmieniły Pana/Pani rozumienie lub opinię na temat cyberprzemocy? Jeśli tak, to w jaki sposób, co się zmieniło?

Prowadzący mogą zakończyć warsztaty, wskazując główne pytania i odpowiedzi dostarczone przez UNICEF na temat cyberprzemocy, takie jak:

1. Czy jestem nękanym online? Jak odróżnić żart od zastraszania?
2. Jakie są skutki cyberprzemocy?
3. Z kim powinienem porozmawiać, jeśli ktoś znęca się nade mną w Internecie? Dlaczego zgłaszanie jest ważne?
4. Doświadczam cyberprzemocy, ale boję się porozmawiać o tym z rodzicami. Jak mogę się do nich zwrócić?
5. Jak mogę pomóc moim znajomym zgłosić przypadek cyberprzemocy, zwłaszcza jeśli nie chcą tego zrobić?
6. Jak powstrzymać cyberprzemoc bez rezygnacji z dostępu do internetu?
7. Jak mogę zapobiec wykorzystywaniu moich danych osobowych do manipulowania mną lub poniżania mnie w mediach społecznościowych?
8. Czy istnieje kara za cyberprzemoc?
9. Firmy internetowe wydają się nie przejmować nękaniami i prześladowaniem w sieci. Czy są one pociągnięte do odpowiedzialności?
10. Czy istnieją internetowe narzędzia przeciwdziałające nękaniam dla dzieci lub młodzieży?

Pod koniec warsztatów moderatorzy przekazują uczestnikom Handout 2.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Ten warsztat może wywołać negatywne wspomnienia u uczestników, którzy byli ofiarami nękania. Proszę obserwować uczestników i przypominać im, że jest to gra aktorska i jeśli nie czują się komfortowo, mogą jedynie obserwować, ale proszę włączyć ich do części podsumowującej. Podczas części podsumowującej powinien Pan/Pani prowadzić dyskusję, ale jeśli czuje Pan/Pani, że uczestnicy są zmotywowani do rozmowy ze sobą, proszę pozwolić im mówić swobodnie.

## POUCZENIE 1

### *Przykład 1.*



## POUCZENIE 1

*Przykład 2.*



## POUCZENIE 1

### Przykład 3.



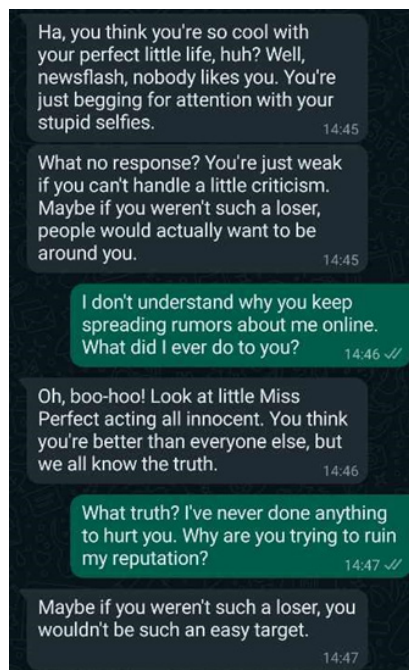
## POUCZENIE 1

### Przykład 4.



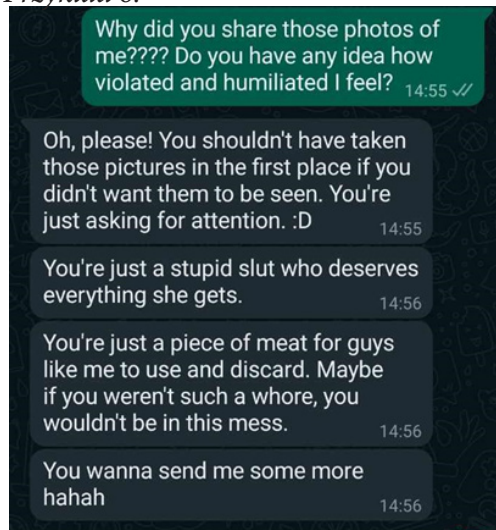
## POUCZENIE 1

### Przykład 5.



## POUCZENIE 1

### Przykład 6.





## POUCZENIE 1

### Przykład 7.

Go back to your dirty caravan, you filthy gypsy! Nobody wants your kind around here.

You and your filthy gypsy family don't belong here. You're just a bunch of thieves and beggars.

helloooo

Why don't you go back to your shantytown where you belong? Nobody wants your kind polluting our neighborhood.

Why are you even bothering to come to school, gypsy? You're never going to amount to anything anyway. Just go back to begging on the streets where you belong.

## POUCZENIE 1

### Przykład 8.

Why are you sharing those private moments between us with the whole world? What satisfaction do you get out of ruining my life?

Oh, please! You're acting like you're some kind of innocent victim, but we all know the truth. You're just a dirty slut who deserves to be exposed.

If you send it to me, who else got it, you thing I am a full

I trusted you, and you used that trust to hurt me. How could you be so cruel and heartless?

Cruel??? Heartless?? hahah That's rich coming from someone who's willing to do anything for attention. Maybe if you weren't such a desperate attention-seeker, this wouldn't have happened.

# WERSJA 2 - CYBERPOLICJA

CZAS  
60'

*Ta aktywność to gra, która ma na celu podniesienie świadomości na temat cyberprzemocy i niewłaściwej mowy w Internecie, a także potrzeby pozytywnych komentarzy i mocy poprzez poprawę kreatywnego pisania i umiejętności społecznych.*

- Cele:
- Zapoznanie grup z terminem cyberprzemocy
  - Omawianie i analizowanie negatywnych komentarzy online
  - Aby odwrócić punkt widzenia na komentowanie online
  - Poprawa umiejętności kreatywnego pisania i interakcji społecznych
  -

- Materiały:
- Dostęp do internetu
  - Papier i przybory do pisania (długopisy, markery)
  - Handout 1

1 Group size: 20-30

- Przygotowanie:
- Prowadzący powinni być gotowi do dyskusji na temat cyberprzemocy i negatywnych komentarzy, znaleźć kilka artykułów online lub postów na tematy "wrażliwe" społecznie (np. pozytywizm, feminizm, wydarzenia polityczne lub religijne) z dużą ilością komentarzy.

## INSTRUKCJE

1. Na początku warsztatów moderatorzy przedstawiają temat warsztatów i rozpoczynają dyskusję na temat cyberprzemocy. Uczestnicy wspólnie omawiają kwestię cyberprzemocy i jej negatywnych aspektów dla młodych ludzi. Więcej uwagi poświęca się negatywnym komentarzom online i ich wpływowi na ludzi. Uczestnicy proszeni są również o podzielenie się swoimi osobistymi doświadczeniami. Wstępna dyskusja powinna trwać do 10 minut.

2. Prowadzący dzielą grupę na kilka małych grup po 4-5 osób w każdej grupie. Tworzone są grupy cyberpolicji. Wszyscy otrzymują zadanie przeanalizowania postów lub artykułów w sieciach społecznościowych na tematy "wrażliwe" społecznie. W tym ćwiczeniu analiza powinna koncentrować się na sekcji komentarzy, a nie na samym artykule. Uczestnicy mogą również wykorzystać swoje osobiste doświadczenia (własne posty lub posty swoich znajomych). Grupy cyberpolicji powinny przejrzeć komentarze i zwrócić uwagę na to, ile z nich jest dobrych i wspierających, a ile negatywnych. Powinni zdecydować, które komentarze

zablokować i dlaczego. Ponadto cyberpolicja powinna zasugerować, jak przeredagować negatywne komentarze, aby brzmiały... pozytywnie! Czas trwania tej aktywności wynosi do 30 minut.

3. Jeśli warsztaty mogą zostać rozszerzone, cyberpolicja może stworzyć ścianę pozytywnych komentarzy. W takim przypadku powinni oni napisać kilka najlepszych i najbardziej inspirujących komentarzy, które znaleźli lub, jeszcze lepiej, stworzyć własne miłe i pozytywne komentarze i napisać je na tej ścianie komentarzy.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Na koniec ćwiczenia wszystkie grupy cyberpolicji powinny przedstawić swoje wyniki i omówić, jak łatwo było znaleźć pozytywne komentarze, jaka jest równowaga między komentarzami negatywnymi i pozytywnymi, jakiego rodzaju komentarze zdecydowałyby się zablokować i dlaczego, a także w jaki sposób przerobili negatywne komentarze na pozytywne, czy było to łatwe, czy nie i dlaczego. Moderatorzy mogą zakończyć warsztaty, wskazując główne pytania i odpowiedzi dostarczone przez UNICEF na temat cyberprzemocy, takie jak:

1. Czy jestem nękaną online? Jak odróżnić żart od zastraszania?
2. Jakie są skutki cyberprzemocy?
3. Z kim powinienem rozmawiać, jeśli ktoś znęca się nade mną w Internecie? Dlaczego zgłaszanie jest ważne?
4. Doświadczam cyberprzemocy, ale boję się rozmawiać o tym z rodzicami. Jak mogę się do nich zwrócić?
5. Jak mogę pomóc moim znajomym zgłosić przypadek cyberprzemocy, zwłaszcza jeśli nie chcą tego zrobić?
6. Jak powstrzymać cyberprzemoc bez rezygnacji z dostępu do internetu?
7. Jak mogę zapobiec wykorzystywaniu moich danych osobowych do manipulowania mną lub poniżania mnie w mediach społecznościowych?
8. Czy istnieje kara za cyberprzemoc?
9. Firmy internetowe wydają się nie przejmować nękaniami i prześladowaniem w sieci. Czy są one pociągnięte do odpowiedzialności?
10. Czy istnieją internetowe narzędzia przeciwdziałające nękaniam dla dzieci lub młodzieży?

Pod koniec warsztatów moderatorzy przekazują uczestnikom materiał nr 2. Czas trwania ćwiczenia wynosi do 20 minut.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Warsztaty te można również połączyć z innymi tematami, wybierając określone artykuły lub posty; można również przekazać grupom różne rodzaje postów, aby sprawdzić, które tematy społeczne otrzymują więcej negatywnych komentarzy niż inne lub komentarze różnią się w zależności od tematu (dyskusja ta powinna zostać uwzględniona w podsumowaniu).

## POUCZENIE 1

*Przykłady artykułów lub postów wrażliwych społecznie mogą zostać przygotowane na życzenie, instrukcje wskazano powyżej.*

### 1. Czy jestem nękaną online? Jak odróżnić żart od zastraszania?

#### UNICEF:

Wszyscy przyjaciele żartują ze sobą, ale czasami trudno jest stwierdzić, czy ktoś po prostu dobrze się bawi, czy też próbuje cię zranić, zwłaszcza w Internecie. Czasami będą się śmiać, mówiąc "tylko żartuję" lub "proszę nie brać tego tak poważnie". Jeśli jednak czuje się Pan/Pani zraniony/a lub myśli, że inni śmieją się z Pana/Pani, a nie razem z Panem/Panią, oznacza to, że żart posunął się za daleko. Jeśli trwa to nawet po tym, jak poprosił(a) Pan(i) tę osobę, aby przestała, a Pan(i) nadal czuje się z tego powodu zdenerwowany(a), może to być nękanie. A gdy nękanie ma miejsce w Internecie, może skutkować niechcianą uwagą ze strony wielu osób, w tym nieznanym. Niezależnie od tego, gdzie to się dzieje, jeśli nie jest Pani/Pan z tego zadowolona/y, nie powinna Pani/Pan tego tolerować. Jeśli czuje się Pan/Pani źle, a cyberprzemoc nie ustaje, warto zwrócić się o pomoc. Zaprzestanie cyberprzemocy to nie tylko wyzywanie prześladowców, ale także uznanie, że każdy zasługuje na szacunek - zarówno w Internecie, jak i w prawdziwym życiu.

### 2. Jakie są skutki cyberprzemocy?

#### UNICEF:

Kiedy nękanie ma miejsce w Internecie, można odnieść wrażenie, że jest się atakowanym wszędzie, nawet we własnym domu. Może się wydawać, że nie ma od tego ucieczki. Skutki mogą trwać długo i wpływać na osobę na wiele sposobów:

- **Psychicznie** — uczucie zdenerwowania, zażenowania, głupoty, a nawet złości.
- **Emocjonalnie** — poczucie wstydu lub utrata zainteresowania rzeczami, które Pan/Pani kocha.
- **Fizycznie** — zmęczenie (utrata snu) lub objawy takie jak bóle brzucha i głowy.

Poczucie bycia wyśmiewanym lub nękanym przez innych może powstrzymywać ludzi przed mówieniem lub próbami radzenia sobie z problemem. W skrajnych przypadkach cyberprzemoc może nawet prowadzić do odebrania sobie życia. Cyberprzemoc może wpływać na nas na wiele sposobów. Można je jednak przezwyciężyć, a ludzie mogą odzyskać pewność siebie i zdrowie.

### **3. Z kim powinienem porozmawiać, jeśli ktoś znęca się nade mną w Internecie? Dlaczego zgłaszanie jest ważne?**

#### **UNICEF:**

Jeśli uważa Pan(i), że jest Pan(i) prześladowany(a), pierwszym krokiem jest zwrócenie się o pomoc do kogoś, komu Pan(i) ufa, np. do rodziców, bliskiego członka rodziny lub innej zaufanej osoby dorosłej. W szkole można zwrócić się do doradcy, trenera sportowego lub ulubionego nauczyciela. A jeśli nie czuje się Pan/Pani komfortowo rozmawiając z kimś znajomym, proszę poszukać infolinii w swoim kraju, aby porozmawiać z profesjonalnym doradcą. Jeśli nękanie ma miejsce na platformie społecznościowej, proszę rozważyć zablokowanie osoby nękającej i formalne zgłoszenie jej zachowania na samej platformie. Firmy zajmujące się mediami społecznościowymi są zobowiązane do zapewnienia bezpieczeństwa swoim użytkownikom. Pomocne może być zebranie dowodów - wiadomości tekstowych i zrzutów ekranu postów w mediach społecznościowych - aby pokazać, co się dzieje. Aby powstrzymać nękanie, należy je zidentyfikować, a zgłaszanie go jest kluczowe. Może to również pomóc pokazać osobie znęcającej się, że jej zachowanie jest niedopuszczalne. Jeśli znajduje się Pani/Pan w bezpośrednim niebezpieczeństwie, należy skontaktować się z policją lub służbami ratunkowymi w swoim kraju.

#### **Facebook/Instagram:**

Jeśli są Państwo prześladowani w Internecie, zachęcamy do rozmowy z rodzicem, nauczycielem lub inną zaufaną osobą - mają Państwo prawo do bezpieczeństwa. Ułatwiamy również zgłaszanie przypadków nękania bezpośrednio na Facebooku lub Instagramie. Zawsze mogą Państwo wysłać naszemu zespołowi anonimowy raport z postu, komentarza lub historii na Facebooku lub Instagramie. Mamy zespół, który przegląda te zgłoszenia 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu na całym świecie w ponad 50 językach i usuwamy wszystko, co jest obraźliwe lub nękające. Zgłoszenia te są zawsze anonimowe. Na Facebooku mamy przewodnik, który może pomóc Państwu przejść przez proces radzenia sobie z zastraszaniem - lub co zrobić, jeśli widzą Państwo, że ktoś inny jest zastraszany. Na Instagramie mamy również Przewodnik dla rodziców, który zawiera zalecenia dla rodziców, opiekunów i zaufanych dorosłych, jak radzić sobie z cyberprzemocą, a także centralne centrum, w którym można dowiedzieć się o naszych narzędziach bezpieczeństwa.

#### **Twitter:**

Jeśli uważa Pan/Pani, że jest ofiarą cyberprzemocy, najważniejsze jest zapewnienie Panu/Pani bezpieczeństwa. Ważne jest, aby mieć kogoś, z kim można porozmawiać o tym, przez co się przechodzi. Może to być nauczyciel, inna zaufana osoba dorosła lub rodzic. Proszę porozmawiać z rodzicami i przyjaciółmi o tym, co zrobić, jeśli Pan/Pani lub ktoś z Pana/Pani znajomych jest ofiarą cyberprzemocy. Zachęcamy do zgłaszania nam kont, które mogą łamać nasze zasady. Można to zrobić za pośrednictwem stron wsparcia w naszym Centrum pomocy lub za pośrednictwem mechanizmu zgłaszania tweetów, klikając opcję "Zgłoś tweet".

#### **4. Doświadczam cyberprzemocy, ale boję się porozmawiać o tym z rodzicami. Jak mogę się do nich zwrócić?**

##### **UNICEF:**

Jeśli doświadczasz Pan/Pani cyberprzemocy, rozmowa z zaufaną osobą dorosłą - kimś, z kim czuje się Pan/Pani bezpiecznie - jest jednym z najważniejszych pierwszych kroków, jakie może Pan/Pani podjąć. Rozmowa z rodzicami nie jest łatwa dla każdego. Są jednak rzeczy, które mogą Państwo zrobić, aby ułatwić rozmowę. Proszę wybrać taki czas na rozmowę, w którym będzie Pan/Pani miał/a pełną uwagę rodziców. Proszę wyjaśnić, jak poważny jest dla Państwa problem. Proszę pamiętać, że rodzice mogą nie być tak obeznani z technologią jak Pan/Pani, więc może być konieczna pomoc w zrozumieniu tego, co się dzieje.

Mogą oni nie znać natychmiastowych odpowiedzi, ale prawdopodobnie będą chcieli pomóc i wspólnie znaleźć rozwiązanie. Dwie głowy są zawsze lepsze niż jedna! Jeśli nadal nie są Państwo pewni, co robić, proszę rozważyć skontaktowanie się z innymi zaufanymi osobami. Często jest więcej osób, które troszczą się o Pana/Panią i są chętne do pomocy, niż mogłoby się wydawać!

## **5. Jak mogę pomóc moim znajomym zgłosić przypadek cyberprzemocy, zwłaszcza jeśli nie chcą tego zrobić?**

### **UNICEF:**

Każdy może stać się ofiarą cyberprzemocy. Jeśli widzą Państwo, że dzieje się to z kimś, kogo Państwo znają, proszę spróbować zaoferować wsparcie. Ważne jest, aby wysłuchać przyjaciela. Dlaczego nie chce zgłosić, że padł ofiarą cyberprzemocy? Jak się czuje? Proszę poinformować go, że nie musi niczego formalnie zgłaszać, ale ważne jest, aby porozmawiać z kimś, kto może być w stanie pomóc. Proszę pamiętać, że Państwa znajomy może czuć się słabo. Proszę być dla niego uprzejmym. Proszę pomóc mu przemyśleć, co może powiedzieć i komu. Proszę zaoferować, że pójdzie z nim, jeśli zdecyduje się to zgłosić. Co najważniejsze, proszę mu przypomnieć, że jest Pan/Pani przy nim/niej i chce Pan/Pani pomóc.

Jeśli Pana/Pani znajomy/znajoma nadal nie chce zgłosić incydentu, proszę wesprzeć go/ją w znalezieniu zaufanej osoby dorosłej, która pomoże mu/jej poradzić sobie z sytuacją. Proszę pamiętać, że w niektórych sytuacjach konsekwencje cyberprzemocy mogą zagrażać życiu. Bezczywność może sprawić, że dana osoba poczuje, że wszyscy są przeciwko niej lub że nikt się nią nie przejmuje. Państwa słowa mogą wiele zmienić.

### **Facebook/Instagram:**

Wiemy, że zgłoszenie kogoś może być trudne. Nękanie nikogo nigdy nie jest w porządku. Zgłaszanie treści na Facebooku lub Instagramie może pomóc nam zapewnić Państwu bezpieczeństwo na naszych platformach. Znęcanie się i nękanie są z natury bardzo osobiste, więc w wielu przypadkach potrzebujemy, aby dana osoba zgłosiła nam takie zachowanie, zanim będziemy mogli je zidentyfikować lub usunąć. Zgłaszanie przypadków cyberprzemocy jest zawsze anonimowe na Instagramie i Facebooku i nikt nigdy nie dowie się, że poinformowali nas Państwo o takim zachowaniu. Mogą Państwo zgłosić coś, czego sami doświadczyli, ale równie łatwo jest zgłosić to jednemu ze swoich znajomych, korzystając z narzędzi dostępnych bezpośrednio w aplikacji. Więcej informacji o tym, jak coś zgłosić, można znaleźć w Centrum pomocy Instagrama i Centrum pomocy Facebooka. Można również poinformować znajomego o narzędziu na Instagramie o nazwie Restrict, za pomocą którego można dyskretnie chronić swoje konto bez konieczności blokowania kogoś - co może wydawać się surowe dla niektórych osób.

### **Twitter:**

Włączyliśmy funkcję zgłaszania przez osoby postronne, co oznacza, że mogą Państwo dokonać zgłoszenia w imieniu innej osoby. Można to teraz zrobić również w przypadku zgłoszeń dotyczących prywatnych informacji i podszywania się.



## 6. Jak powstrzymać cyberprzemoc bez rezygnacji z dostępu do Internetu?

### **UNICEF:**

Korzystanie z Internetu ma wiele zalet. Jednak, podobnie jak wiele innych rzeczy w życiu, wiąże się z ryzykiem, przed którym należy się chronić. Jeśli doświadczy Pan/Pani cyberprzemocy, może Pan/Pani chcieć usunąć niektóre aplikacje lub pozostać poza Internetem przez jakiś czas, aby dać sobie czas na regenerację. Odłączenie się od Internetu nie jest jednak rozwiązaniem długoterminowym. Nie zrobił(a) Pan(i) nic złego, więc dlaczego miał(a)by być Pan(i) pokrzywdzony(a)? Może to nawet wysłać prześladowcom zły sygnał - zachęcając ich do niedopuszczalnego zachowania

Wszyscy chcemy, aby cyberprzemoc się skończyła, co jest jednym z powodów, dla których zgłaszanie cyberprzemocy jest tak ważne. Ale tworzenie Internetu, jakiego chcemy, wykracza poza nawoływanie do nękania. Musimy myśleć o tym, co udostępniamy lub mówimy, co może zranić innych. Musimy być dla siebie mili zarówno w sieci, jak i w prawdziwym życiu. To zależy od nas wszystkich! Musimy uważać na to, co udostępniamy lub mówimy, co może zranić innych.

### **Facebook/Instagram:**

Dbanie o to, by Instagram i Facebook były bezpiecznymi i pozytywnymi miejscami do wyrażania siebie, jest dla nas ważne - ludzie będą się nimi dzielić tylko wtedy, gdy będą czuć się bezpiecznie. Wiemy jednak, że cyberprzemoc może przeszkadzać i powodować negatywne doświadczenia. Dlatego na Instagramie i Facebooku jesteśmy zaangażowani w walkę z cyberprzemocą. Robimy to na dwa główne sposoby. Po pierwsze, wykorzystując technologię, aby uniemożliwić ludziom doświadczanie i obserwowanie nękania. Na przykład, użytkownicy mogą włączyć ustawienie, które wykorzystuje technologię sztucznej inteligencji do automatycznego filtrowania i ukrywania nękających komentarzy mających na celu nękanie lub denerwowanie ludzi. Po drugie, pracujemy nad zachęcaniem do pozytywnych zachowań i interakcji, dając ludziom narzędzia do dostosowywania ich doświadczeń na Facebooku i Instagramie. Ograniczenie jest jednym z narzędzi zaprojektowanych, aby umożliwić Państwu dyskretną ochronę konta, jednocześnie mając oko na prześladowcę.

### **Twitter:**

Ponieważ setki milionów ludzi dzieli się pomysłami na Twitterze, nie jest zaskoczeniem, że nie wszyscy się zgadzamy. Jest to jedna z korzyści, ponieważ wszyscy możemy uczyć się z pełnych szacunku nieporozumień i dyskusji. Ale czasami, po wysłuchaniu kogoś przez jakiś czas, można nie chcieć go więcej słuchać. Ich prawo do wyrażania własnego zdania nie oznacza, że muszą Państwo ich słuchać.

## **7. Jak mogę zapobiec wykorzystywaniu moich danych osobowych do manipulowania mną lub poniżania mnie w mediach społecznościowych?**

### **UNICEF:**

Proszę zastanowić się dwa razy przed opublikowaniem lub udostępnieniem czegokolwiek w Internecie - może to pozostać w sieci na zawsze i może zostać później wykorzystane do wyrządzenia Państwu krzywdy. Proszę nie podawać swoich danych osobowych, takich jak adres, numer telefonu czy nazwa szkoły. Proszę zapoznać się z ustawieniami prywatności w swoich ulubionych aplikacjach społecznościowych. Oto kilka działań, które można podjąć w wielu z nich:

- Mogą Państwo zdecydować, kto może zobaczyć Państwa profil, wysłać bezpośrednio wiadomości lub komentować Państwa posty, dostosowując ustawienia prywatności konta.
- Mogą Państwo zgłaszać krzywdzące komentarze, wiadomości i zdjęcia oraz żądać ich usunięcia.
- Oprócz "zaprzyjaźnienia się", można całkowicie zablokować osoby, aby uniemożliwić im zobaczenie profilu lub skontaktowanie się z Państwem.
- Można również wybrać, aby komentarze niektórych osób były wyświetlane tylko im, bez całkowitego blokowania ich.
- Mogą Państwo usuwać posty ze swojego profilu lub ukrywać je przed określonymi osobami.
- W większości ulubionych mediów społecznościowych ludzie nie są powiadamiani o zablokowaniu, ograniczeniu lub zgłoszeniu ich.

## 8. Czy istnieje kara za cyberprzemoc?

### **UNICEF:**

Większość szkół poważnie traktuje nękanie i podejmuje działania przeciwko niemu. Jeśli jest Pan/Pani ofiarą cyberprzemocy ze strony innych uczniów, proszę zgłosić to szkole. Osoby, które padły ofiarą jakiegokolwiek formy przemocy, w tym nękania i cyberprzemocy, mają prawo do sprawiedliwości i pociągnięcia sprawcy do odpowiedzialności. Przepisy dotyczące nękania, w szczególności cyberprzemocy, są stosunkowo nowe i wciąż nie wszędzie istnieją. Dlatego też wiele krajów polega na innych odpowiednich przepisach, takich jak te przeciwko nękananiu, w celu karania cyberprzemocy.

W krajach, w których obowiązują specjalne przepisy dotyczące cyberprzemocy, zachowanie online, które celowo powoduje poważne cierpienie emocjonalne, jest postrzegane jako działalność przestępcza. W niektórych z tych krajów ofiary cyberprzemocy mogą ubiegać się o ochronę, zakaz komunikacji z określoną osobą i ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych używanych przez tę osobę do cyberprzemocy, tymczasowo lub na stałe. Należy jednak pamiętać, że kara nie zawsze jest najskuteczniejszym sposobem na zmianę zachowania osób nękających. Często lepiej jest skupić się na naprawieniu szkody i naprawieniu relacji.

### **Facebook/Instagram:**

Na Facebooku mamy zestaw Standardów społeczności, a na Instagramie mamy Wytyczne dla społeczności, których prosimy przestrzegać. Jeśli znajdziemy treści, które naruszają te zasady, na przykład w przypadku zastraszania lub nękania, usuniemy je. Jeśli uważają Państwo, że treść została usunięta nieprawidłowo, umożliwiamy również złożenie odwołania. Na Instagramie mogą Państwo odwołać się od usunięcia treści lub konta za pośrednictwem naszego Centrum pomocy. Na Facebooku mogą Państwo również przejść przez ten sam proces w Centrum pomocy.

### **Twitter:**

Zdecydowanie egzekwujemy nasze zasady, aby zapewnić wszystkim osobom możliwość swobodnego i bezpiecznego udziału w rozmowach publicznych. Zasady te obejmują w szczególności szereg obszarów, w tym tematy takie jak:

- Przemoc
- Wykorzystywanie seksualne dzieci
- Znęcanie się/nękanie
- Nienawistne zachowanie
- Samobójstwo lub samookaleczenie
- Wrażliwe media, w tym przemoc graficzna i treści dla dorosłych.

W ramach tych zasad podejmujemy szereg różnych działań mających na celu egzekwowanie przepisów, gdy treści stanowią naruszenie. Kiedy podejmujemy działania egzekucyjne, możemy to zrobić albo w odniesieniu do konkretnego fragmentu treści (np. pojedynczego tweeta lub wiadomości bezpośredniej), albo w odniesieniu do konta

### **9. Firmy internetowe wydają się nie przejmować nękaniami i prześladowaniem w sieci. Czy są one pociągnięte do odpowiedzialności?**

#### **UNICEF:**

Firmy internetowe coraz częściej zwracają uwagę na kwestię nękania online. Wiele z nich wprowadza sposoby radzenia sobie z nim i lepszej ochrony swoich użytkowników za pomocą nowych narzędzi, wskazówek i sposobów zgłaszania nadużyć w sieci. Prawdą jest jednak, że potrzeba jeszcze więcej. Wielu młodych ludzi codziennie doświadcza cyberprzemocy. Niektórzy spotykają się z ekstremalnymi formami nadużyć online. Niektórzy w rezultacie odebrali sobie życie. Firmy technologiczne mają obowiązek chronić swoich użytkowników, zwłaszcza dzieci i młodzież. Do nas wszystkich należy pociągnięcie ich do odpowiedzialności, gdy nie wywiązują się z tych obowiązków.

## 10. Czy istnieją internetowe narzędzia przeciwdziałające nękanii dla dzieci lub młodzieży?

### UNICEF:

Każda platforma społecznościowa oferuje różne narzędzia (patrz dostępne poniżej), które pozwalają ograniczyć, kto może komentować lub przeglądać Państwa posty lub kto może automatycznie łączyć się jako znajomy, a także zgłaszać przypadki nękania. Wiele z nich obejmuje proste kroki w celu zablokowania, wyciszenia lub zgłoszenia cyberprzemocy. Zachęcamy Państwa do zapoznania się z nimi. Firmy zajmujące się mediami społecznościowymi zapewniają również narzędzia edukacyjne i wskazówki dla dzieci, rodziców i nauczycieli, aby dowiedzieć się o zagrożeniach i sposobach zachowania bezpieczeństwa w Internecie. Ponadto pierwszą linią obrony przed cyberprzemocą może być Pan/Pani. Proszę zastanowić się, gdzie w Państwa społeczności dochodzi do cyberprzemocy i w jaki sposób mogą Państwo pomóc - podnosząc głos, wzywając prześladowców, kontaktując się z zaufanymi dorosłymi lub zwiększając świadomość na ten temat. Nawet prosty akt życzliwości może wiele zdziałać.

Jeśli obawia się Pan/Pani o swoje bezpieczeństwo lub o coś, co przydarzyło się Panu/Pani w Internecie, proszę pilnie porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą. W wielu krajach istnieje specjalna infolinia, na którą można zadzwonić bezpłatnie i porozmawiać z kimś anonimowo. Proszę odwiedzić stronę Child Helpline International, aby znaleźć pomoc w swoim kraju. Pierwszą linią obrony przed cyberprzemocą może być Pan/Pani.

### Facebook/Instagram:

Dysponujemy szeregiem narzędzi, które pomagają zapewnić bezpieczeństwo młodym ludziom:

- Mogą Państwo zdecydować się na ignorowanie wszystkich wiadomości od osoby nękającej lub skorzystać z naszego narzędzia Restrict, aby dyskretnie chronić swoje konto bez powiadamiania tej osoby.
- Mogą Państwo moderować komentarze do własnych postów.
- Można zmodyfikować ustawienia tak, aby tylko osoby obserwowane mogły wysłać bezpośrednie wiadomości.

A na Instagramie wysyłamy powiadomienie, że zamierzają Państwo opublikować coś, co może przekroczyć granicę, zachęcając do ponownego rozważenia. Aby uzyskać więcej wskazówek, jak chronić siebie i innych przed cyberprzemocą, prosimy zapoznać się z naszymi zasobami na Facebooku lub Instagramie.

### Twitter:

Jeśli ludzie na Twitterze stają się irytujący lub negatywni, mamy narzędzia, które mogą Państwu pomóc, a poniższa lista zawiera linki do instrukcji, jak je skonfigurować.

- Wyciszenie - usunięcie tweetów danego konta z osi czasu bez konieczności jego obserwowania lub blokowania.
- Blokowanie - ograniczanie określonym kontom możliwości kontaktowania się z Państwem, wyświetlania Państwa tweetów i obserwowania Państwa.
- Zgłoszenie - zgłoszenie dotyczące niewłaściwego zachowania.

# INSTAGRAM VS. RZECZYWISTOŚĆ

*Uczestnicy będą mieli okazję przedyskutować, w jakim stopniu media społecznościowe wpływają na ich osobowość, poczucie własnej wartości i wizerunek, co pozwoli im lepiej zrozumieć konsekwencje nienawistnych i obraźliwych komentarzy.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęcenie uczestników do zastanowienia się nad wpływem mediów społecznościowych na ich życie osobiste.</li> <li>• Zachęcanie uczestników do krytycznego myślenia</li> <li>• Aby zrozumieć, co oznaczają terminy "standardy urody", "pozytywne nastawienie do ciała", "zaabsorbowanie sobą"</li> </ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dwa rysunki kanałów Instagrama na dwóch kartkach papieru,</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Znaczniki</li> </ul>   |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | Proszę narysować dwa posty na Instagramie, jeden powinien mieć co najmniej 2 tysiące polubień i dużo komentarzy, a drugi tylko 10 polubień, wszystko inne musi być takie samo, proszę zostawić puste miejsce, w którym normalnie znajduje się zdjęcie.  |

## INSTRUKCJE

Proszę zapytać uczestników, czy mają konta na Instagramie, czy są to konta prywatne czy firmowe, ile czasu spędzają w tej aplikacji i poprosić tych, którzy nie korzystają z Instagrama, aby wyjaśnili, dlaczego nie korzystają z tej aplikacji. Następnie proszę pokazać dwa rysunki postów na Instagramie i poprosić, aby zauważyli różnice, po rozpoznaniu dużej różnicy w liczbie polubień proszę dać każdemu uczestnikowi kilka karteczek samoprzylepnych i dać im instrukcję, aby opisali, co może być w tych dwóch postach, które spowodowały tak wiele / tak mało polubień i umieścić swoje pomysły na odpowiednim flipcharcie. Proszę zachęcić ich do zapisania tylu pomysłów, ile chcą. Gdy wszyscy skończą, proszę przeczytać na głos każdą karteczkę samoprzylepną i poprosić o komentarze grupy (czy się zgadzają, jeśli nie, dlaczego; czy tak się dzieje w rzeczywistości, czy chcieliby te posty, ile z tych komentarzy jest negatywnych itp.) Następnie moderator powinien poprowadzić dyskusję, zadając następujące pytania:

- Czy Pana/Pani odpowiedzi były oparte na prawdziwych przykładach, stereotypach lub uprzedzeniach?
- Kto Pana(i) zdaniem jest bardziej narażony na cyberprzemoc - osoba z 2 tysiącami polubień czy z 10 polubieniami?

- Czym są standardy piękna?
- Jak bardzo te standardy urody wpływają na młodych ludzi, czy są jakieś różnice w zależności od płci? Kogo to bardziej dotyczy, chłopców czy dziewcząt? Dlaczego?
- Czym jest obraz samego siebie? Czy kształtujemy nasz obraz siebie w oparciu o wpływy zewnętrzne czy wewnętrzne? Proszę wyjaśnić?
- Czy naprawdę można poznać kogoś tylko dzięki jego Instagramowi (lub innym mediom społecznościowym)?
- Dlaczego ludzie mają tendencję do upiększania swojego życia i rzeczywistości w mediach społecznościowych?
- Kto częściej otrzymuje obraźliwe komentarze i wiadomości na Instagramie, osoba sławna czy nie? Dlaczego?
- Czy influencerom lub sławnym osobom łatwiej jest radzić sobie z negatywnymi emocjami i cyberprzemocą? Proszę wyjaśnić?

Po zakończeniu dyskusji proszę zapytać uczestników, jak się czują i powiedzieć im, że teraz skupią się na pozytywnych stronach Instagrama (i innych sieci mediów społecznościowych). Każdy uczestnik powinien wymyślić co najmniej jeden przykład korzyści płynących z Instagrama lub innych podobnych sieci społecznościowych. Proszę doradzić im, aby podawali konkretne przykłady, korzystali z osobistych doświadczeń lub bliskich przykładów w celu uzyskania różnorodności odpowiedzi.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Aby zakończyć warsztaty i podsumować wyciągnięte wnioski, proszę rozpocząć rozmowę, zadając następujące pytania:

- Która część tej sesji była dla Pana/Pani najbardziej interesująca i dlaczego?
- Czy byli Państwo zaskoczeni niektórymi opiniami i postawami podczas dyskusji?
- Czy po tej sesji będzie Pan/Pani inaczej korzystać z Instagrama? W jaki sposób?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Proszę pamiętać, że niektórzy uczestnicy mogą być pobudzeni przez tę sesję lub mogą poczuć się zaatakowani przez innych uczestników podczas dyskusji, proszę spróbować rozluźnić grupę przed dyskusją, przypomnieć im, że jest to bezpieczne miejsce, w którym każdy może swobodnie wyrażać siebie, ale bez ranienia czyichś uczuć.



# RZUCIĆ WYZWANIE PRZECIWNIKOM

CZAS  
45'

*Uczestnicy powinni rozwijać umiejętności rozpoznawania potencjalnie szkodliwych i niebezpiecznych trendów w mediach społecznościowych oraz wykorzystywać swoją wyobraźnię, kreatywność i krytyczne myślenie, aby przeciwdziałać tym negatywnym zjawiskom.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie negatywnych konsekwencji i zagrożeń dla bezpieczeństwa związanych z popularnymi wyzwaniem w sieciach społecznościowych.</li><li>• Motywowanie uczestników do przeciwdziałania niebezpiecznym trendom w Internecie i promowanie bezpieczeństwa w Internecie.</li><li>• Tworzenie nowych i alternatywnych wyzwań przy jednoczesnym promowaniu bezpiecznych zachowań młodych ludzi.</li></ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Połączenie internetowe</li><li>• Dokumenty</li><li>• Znaczniki</li></ul>   |
| Wielkość:      | 20-30  |
| Przygotowanie: | Proszę przygotować kilka popularnych wyzwań TikTok z wyprzedzeniem na wypadek, gdyby uczestnicy nie mogli znaleźć lub zdecydować się na jeden przykład.  |

## INSTRUKCJE

Proszę zapytać uczestników, ilu z nich ma konta na TikTok, rozpocząć z nimi rozmowę na temat treści, które śledzą w tej sieci i poprosić tych, którzy nie korzystają z tej sieci społecznościowej, aby podzielili się swoimi powodami. Proszę zapytać ich, czy słyszeli lub brali udział w niektórych popularnych wyzwaniach i opisać dane wyzwanie. Po tej krótkiej rozmowie proszę podzielić uczestników na 5 grup i wyjaśnić im, że w pierwszej części tej sesji znajdą jedno potencjalnie niebezpieczne wyzwanie lub trend, który prowadzi do zranienia młodych ludzi w jakiś sposób. Proszę pamiętać, że wszystkie grupy powinny mieć różne przypadki, więc facylitatorzy powinni uważnie monitorować tę część sesji, aby uniknąć nakładania się zadań między grupami. Gdy wszystkie grupy będą miały swoje przykłady, proszę poprosić je o przeanalizowanie wyzwania, kto jest grupą docelową, dlaczego jest to szkodliwe / niebezpieczne, czy są jakieś ofiary lub tragiczne skutki, kto jest za to odpowiedzialny itp. Drugą częścią sesji będzie wymyślenie alternatywnych wyzwań lub trendów, które zasadniczo będą promować bezpieczne zachowania, zdrowy styl życia lub kreatywność wśród młodych ludzi. Kiedy wszystkie grupy skończą, przedstawia krótki przegląd negatywnego przykładu, który wykorzystali jako inspirację do nowego wyzwania.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę poprosić uczestników, aby usiedli w swoich grupach i zadali następujące pytania:

- Czy wiedzieli Państwo o wszystkich przedstawionych dziś przykładach?
- Czy był(a) Pan(i) zaskoczony(a) słysząc o jakimś konkretnym wyzwaniu, dlaczego?
- Które pozytywne wyzwanie podobało się Panu/Pani najbardziej? Dlaczego?
- Jeśli pomyśli Pan o początku tej sesji i rozmowie, którą odbyliśmy, to czy jest więcej pozytywnych czy negatywnych stron nowych mediów społecznościowych, takich jak TikTok?
- Czy przyłączyłby się Pan do niektórych z przedstawionych dziś pozytywnych wyzwań?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Opracowane pomysły mogą być wykorzystywane w prawdziwym życiu i promowane w mediach społecznościowych, dlatego moderatorzy powinni zachęcać uczestników, którzy są zaznajomieni z tematem, do uruchomienia tych pomysłów i wykorzystania ich.

## MATERIAŁY DLA MODERATORÓW

W przypadku, gdy uczestnicy z jakiegoś powodu nie są w stanie znaleźć odpowiednich przykładów, oto link z niektórymi wyzwaniami z przeszłości, a także aktualnymi trendami TikTok.

([https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5\\_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9\\_3GXcAG2D1dPziCQ](https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ)) 11th of July 2021

# ROZDZIAŁ 3.3

## WARSZTATY TEMATYCZNE **DYSKRYMINACJA**

# KAWIARNIA RÓŻNORODNOŚCI

DISCRIMI-  
NACJACZAS  
45'

*Uczestnicy będą mieli możliwość omówienia niektórych ważnych kwestii społecznych, takich jak dyskryminacja, lepiej zrozumieją pozycję grup marginalizowanych i tych, które są zagrożone wykluczeniem społecznym, skupią się na konkretnych przykładach, aby spróbować znaleźć źródło problemu i sposoby jego zwalczania.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zapewnienie uczestnikom możliwości podzielenia się swoimi opiniami i doświadczeniami na temat dyskryminacji</li><li>• Motywowanie uczestników do wykorzystywania umiejętności krytycznego myślenia w celu lepszego zrozumienia otaczających ich problemów społecznych.</li></ul>   |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Materiały</li><li>• Informacyjne</li><li>• Papiery i markery</li></ul>   |
| Wielkość:      | 20-30  |
| Przygotowanie: | Przed sesją proszę ustawić 3 stoły w różnych rogach sali i krzesła wokół nich. Proszę położyć po jednej historii na każdym stole (Materiały 1, 2, 3). Proszę spróbować stworzyć kawiarnianą atmosferę i scenografię. Facylitator może założyć fartuch i tacę, gdy wszystkie grupy podejną do swoich stolików, facylitator poda im elementy rozpoczynające rozmowę. |

## INSTRUKCJE

Proszę podzielić uczestników na 3 duże grupy i podać im numery ich stolików. Powinni wybrać jedną osobę, która poprowadzi dyskusję (moderator) i jednego uczestnika, który będzie robił notatki. Powinni uważnie przeczytać swoją historię, a moderator powinien zacząć od zadawania pytań związanych z historią. Facylitator "zaserwuje" wcześniej przygotowane pytania lub "startery konwersacji" każdemu stolikowi, z których powinni skorzystać na wypadek, gdyby potrzebowali dodatkowej pomocy w rozpoczęciu rozmowy. Zarówno moderator, jak i uczestnik, który robi notatki, powinni uczestniczyć w dyskusji, a reszta grupy powinna pomóc im w stworzeniu krótkiej prezentacji na temat ich sprawy. Moderatorzy powinni monitorować pracę w grupach i pomagać im pozostać zaangażowanymi w tę historię, ale także zachęcać ich do korzystania z innych podobnych przykładów, aby lepiej zrozumieć, dlaczego dochodzi do dyskryminacji. Proszę poprosić ich, aby zastanowili się nad stereotypami lub uprzedzeniami, które prowadzą do dyskryminacji, przeanalizowali środowisko, w którym doszło do dyskryminacji, czy może istnieć prawne uzasadnienie dyskryminacji itp. Proszę dać im na to co najmniej 20 minut. Każda grupa przedstawi wnioski z dyskusji.

Po zakończeniu prezentacji uczestnicy powinni wrócić do półkola, aby podsumować i ocenić tę sesję.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę zadać uczestnikom następujące pytanie i pozwolić im również zadawać pytania:

- Czy były jakieś konflikty i/lub nieporozumienia w Państwa grupach, jeśli tak, to czego dotyczyły? Czy rozwiązali je Państwo i w jaki sposób?
- Jak trudno było Panu/Pani wyobrazić sobie te sytuacje w prawdziwym życiu? Co nam to mówi?
- Co sądzi Pan/Pani o wszystkim, co usłyszał/a Pan/Pani podczas tej sesji? (Każdy uczestnik powinien odpowiedzieć na to pytanie)

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Prowadzący może zmienić historie, dostosować je lub dodać więcej historii, jeśli uzna, że grupa będzie pracować lepiej z mniejszą liczbą członków lub jeśli cała grupa jest większa niż 30 uczestników. Proszę pamiętać, że najlepiej jest mieć różne przykłady dyskryminacji w każdej historii, aby można było poruszyć więcej tematów.

### MATERIAŁY INFORMACYJNE - TABLA 1

*Mark zadzwonił do biura podróży, aby zarezerwować domek letniskowy na pierwszy tydzień czerwca. Powiedzieli, że jest dostępny w wybranym terminie. Następnie wyjaśnił, że przyjeżdża z mężem na miesiąc miodowy i że bardzo cieszą się na tę podróż. Agencja powiedziała, że nie może wynająć domku. Tego samego dnia jego przyjaciółka Zelda dzwoni do tej samej agencji i pozwala jej zarezerwować domek na pierwszy tydzień czerwca. Biuro podróży odmówiło Markowi usługi ze względu na jego orientację seksualną.*

### MATERIAŁY INFORMACYJNE - TABLA 2

*Susan złożyła podanie o wymarzoną pracę w kancelarii prawnej. Według profilu kandydata jest ona idealna na to stanowisko. Rozmowa kwalifikacyjna przebiegła gładko, a kandydatka była pewna siebie. Nie była zdenerwowana; wszystkie pytania były dla niej łatwe, a obie strony wydawały się czerpać przyjemność z rozmowy. Poproszono ją, aby poczekała w holu na kilka dokumentów do zaśpiewania i że zostanie powiadomiona o ostatecznej decyzji. Kiedy czekała, podszedł do niej asystent, dał jej dokumenty i rozpoczął z nią przyjazną rozmowę. Asystent "zauważył", że Susan nosi pierścionek zaręczynowy i zapytał ją o jej narzeczonego, kiedy jest ślub, czy planują mieć dużą rodzinę itp. Susan zaczęła czuć się trochę nieswojo, ale kobiety wydawały się przyjazne, więc odpowiedziała, że ślub jest wkrótce i że planują rodzinę, ale nie dużą. Nie dostała tej pracy; jej przyjaciółka ze szkoły prawniczej zadzwoniła do niej, aby powiedzieć jej, że wszystkie kobiety, z którymi rozmawiano o pracę, zostały zapytane o ich plany dotyczące posiadania dzieci i że ostatecznie zatrudniono mężczyznę.*

### MATERIAŁY INFORMACYJNE - TABLA 3

*Lisa jest osobą transpłciową, która niedawno rozpoczęła swoją przemianę i postanowiła wyprowadzić się z domu rodziców i rozpocząć samodzielne życie. Znalazła kilka mieszkań, które mieściły się w jej budżecie i złożyła wnioski o wszystkie. Została poproszona o osobiste spotkanie z właścicielem mieszkania, które najbardziej jej się podobało. Była zdenerwowana, ponieważ doświadczyła kilku nieprzyjemnych sytuacji ze względu na swoją płć, ale postanowiła być pewna siebie, ponieważ miał to być dla niej nowy początek. Gdy tylko dotarła na miejsce, właściciel spojrział na nią i po niezręcznej ciszy powiedział jej, że nie może wynająć jej mieszkania. Lisa zapytała o powód, a on powiedział jej, że w tym budynku szanowane są tradycyjne wartości i że nie pozwalają dziwakom mieszkać obok normalnych rodzin i dzieci.*

### **MATERIAŁY INFORMACYJNE - POCZĄTEK ROZMOWY:**

- *Kto jest ofiarą?*
- *Jakiego rodzaju jest to dyskryminacja?*
- *Dlaczego tak się dzieje?*
- *Czy jest to coś, co występuje tylko w mniej rozwiniętych społeczeństwach?*
- *Kto jest odpowiedzialny za ten rodzaj dyskryminacji?*
- *Jak zareagował(a)by Pan(i), gdyby był(a) Pan(i) ofiarą w tej sprawie?*

### **PODRĘCZNIK**

**STEREOTYPY** – *uproszczone i uogólnione opinie na temat pewnej grupy ludzi, założenia, że wszyscy członkowie danej grupy mają takie same cechy (mogą być negatywne i pozytywne). Na przykład: "Romowie to złodzieje" lub "Wszyscy Afroamerykanie to świetni koszykarze".*

**PRZESĄDY** – *negatywne uczucia i postawy wobec jednostki lub pewnej grupy społecznej, nieoparte na rozsądnej i zrównoważonej wiedzy i doświadczeniu na temat tej jednostki lub grupy; w przeciwieństwie do stereotypów, uprzedzenia obejmują emocje i ocenę w rozumowaniu. Na przykład: "Chińczycy są brudni, obrzydliwi".*

**DYSKRYMINACJA** - *we wszystkich możliwych formach i przejawach - jest jedną z najczęstszych form łamania i naruszania praw człowieka. Każdego dnia dotyka milionów ludzi i jest jedną z najtrudniejszych do rozpoznania. Występuje, gdy ludzie są traktowani mniej korzystnie niż inni ludzie w porównywalnej sytuacji tylko dlatego, że należą lub są postrzegani jako należący do określonej grupy lub kategorii ludzi. Ludzie mogą być dyskryminowani ze względu na wiek, niepełnosprawność, pochodzenie etniczne, przekonania polityczne, rasę, religię, płeć, orientację seksualną, język, kulturę i wiele innych powodów. Dyskryminacja, która często jest wynikiem uprzedzeń, sprawia, że ludzie stają się bezsilni, nie mogą stać się aktywnymi obywatelami, nie mogą rozwijać swoich umiejętności, a w wielu sytuacjach nie mają dostępu do pracy, usług zdrowotnych, edukacji i innych dziedzin życia. Uprzedzenia + działanie = dyskryminacja*



# WERSJA 2

*Zwiększenie świadomości społecznej młodych ludzi na temat dyskryminacji poprzez analizę kilku rodzajów dyskryminacji, ich przyczyn i skutków.*

|                 |  |
|-----------------|--|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat różnych rodzajów dyskryminacji</li><li>• Zwrócenie uwagi młodych ludzi na możliwe rozwiązania społeczne w zakresie zapobiegania i zwalczania dyskryminacji.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Dokumenty</li><li>• Narzędzia do pisania</li><li>• Materiały informacyjne na temat rodzajów dyskryminacji</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 20-30  |
| Przygotowanie:  | Proszę przygotować materiały.  |

## INSTRUKCJE

Prowadzący powinien podzielić uczestników na 6 grup. Każdej grupie zostanie przydzielona tabela z różnymi rodzajami dyskryminacji. Uczestnicy powinni zbadać, jakie są przyczyny, konsekwencje i niektóre możliwe rozwiązania problemów związanych z typami dyskryminacji, które zostały im przydzielone. Facylitatorzy będą "serwować" wcześniej przygotowane pytania lub "startery konwersacji" do każdego stolika, z których powinni skorzystać w przypadku, gdy będą potrzebować dodatkowej pomocy w rozpoczęciu rozmowy. Uczestnicy będą mieli około 25 minut na omówienie i przeanalizowanie konkretnych rodzajów dyskryminacji i będą mogli skorzystać z Internetu w celu znalezienia definicji, statystyk lub artykułów. Ich prezentacje zostaną przygotowane na papierze flipchart, który zostanie podzielony na dwie części, w pierwszej części napiszą o przyczynach (kontekst, stereotypy i uprzedzenia, które prowadzą do tego rodzaju dyskryminacji), a w drugiej części napiszą o skutkach (konsekwencje). Będą również zawierać konkretne zalecenia dotyczące zapobiegania i zwalczania dyskryminacji.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Moderator powinien prowadzić dyskusję, ale uczestnicy powinni być motywowani i zachęceni do przejścia inicjatywy i zadawania pytań innym grupom. Proszę zacząć od następujących pytań:

- Czy byłeś świadomy wszystkich tych różnych rodzajów dyskryminacji?
- Czego nauczyłeś się podczas tej aktywności?
- Jak trudno było znaleźć odpowiednie dane w Internecie na temat twoich tematów?
- Czy możesz podać kilka przykładów dyskryminacji, której doświadczyła twoja grupa?
- Jak się czujesz w związku ze wszystkim, co usłyszałeś podczas tej sesji? (Każdy uczestnik powinien odpowiedzieć na to pytanie, jeśli jest czas)

## WSKAZÓWKI DLA FACYLITATORÓW

Monitoruj pracę uczestników w grupach i pomóż im pokonać trudności, jeśli takie mają. Pamiętaj, że niektórzy uczestnicy mogą mieć osobiste powiązania z dyskryminacją i dodatkowo ich wspieraj, pozwól im podzielić się swoją historią, jeśli są gotowi to zrobić.

### PODRĘCZNIK

**STEREOTYPY** – *uproszczone i uogólnione opinie na temat pewnej grupy ludzi, założenia, że wszyscy członkowie danej grupy mają takie same cechy (mogą być negatywne i pozytywne). Na przykład: "Romowie to złodzieje" lub "Wszyscy Afroamerykanie to świetni koszykarze".*

**PRZESĄDY** – *negatywne uczucia i postawy wobec jednostki lub pewnej grupy społecznej, nieoparte na rozsądnej i zrównoważonej wiedzy i doświadczeniu na temat tej jednostki lub grupy; w przeciwieństwie do stereotypów, uprzedzenia obejmują emocje i ocenę w rozumowaniu. Na przykład: "Chińczycy są brudni, obrzydliwi".*

**DYSKRYMINACJA** - *we wszystkich możliwych formach i przejawach - jest jedną z najczęstszych form łamania praw człowieka i nadużyć. Każdego dnia dotyka milionów ludzi i jest jedną z najtrudniejszych do rozpoznania. Występuje, gdy ludzie są traktowani mniej korzystnie niż inni ludzie w porównywalnej sytuacji tylko dlatego, że należą lub są postrzegani jako należący do określonej grupy lub kategorii ludzi. Ludzie mogą być dyskryminowani ze względu na wiek, niepełnosprawność, pochodzenie etniczne, przekonania polityczne, rasę, religię, płeć, orientację seksualną, język, kulturę i wiele innych powodów. Dyskryminacja, która często jest wynikiem uprzedzeń, sprawia, że ludzie stają się bezsilni, nie mogą stać się aktywnymi obywatelami, nie mogą rozwijać swoich umiejętności, a w wielu sytuacjach nie mają dostępu do pracy, usług zdrowotnych, edukacji i innych dziedzin życia. Uprzedzenia + działanie = dyskryminacja*

## PODRĘCZNIK

Tabela 1. Dyskryminacja ze względu na wiek

Tabela 2. Dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność

Tabela 3. Dyskryminacja ze względu na płeć

Tabela 4. Dyskryminacja ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową

Tabela 5. Dyskryminacja ze względu na religię

Tabela 6. Dyskryminacja ze względu na rasę, w tym kolor skóry, narodowość, pochodzenie etniczne lub narodowe

## HANDOUT 2 - POCZĄTEK ROZMOWY

1. Kim są ofiary tego rodzaju dyskryminacji?
2. Jakie są krótko- i długoterminowe konsekwencje dyskryminacji?
3. Jakie są główne różnice między tymi, którzy dyskryminują, a tymi, którzy są dyskryminowani?
4. W jaki sposób ten rodzaj dyskryminacji jest realizowany?

# ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA

DISCRIMI-  
NACJA

CZAS  
45'

*Uczestnicy zbadają wszystkie obszary społeczeństwa, w których najczęściej występuje dyskryminacja i przeanalizują te obszary poprzez studia przypadków, aby lepiej zrozumieć, co należy zrobić, aby zwalczać i zapobiegać dyskryminacji w naszych społeczeństwach.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aby zrozumieć, jak bardzo dyskryminacja uniemożliwia niektórym ludziom godne życie</li><li>• Zbadanie i określenie poziomu odpowiedzialności osób i instytucji, jeśli chodzi o</li><li>• dyskryminacja niektórych grup ludzi</li><li>• Zaproponowanie i zalecenie pewnych środków i działań w celu zwalczania dyskryminacji</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Projektor</li><li>• Ekran projektora</li><li>• Połączenie internetowe</li><li>• Telefony komórkowe</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 20-30   |
| Przygotowanie:  | Przed warsztatami prowadzący powinien stworzyć interaktywną prezentację (Mentimeter) dla burzy mózgów z pytaniem: W jakich obszarach społeczeństwa istnieje dyskryminacja?  |

## INSTRUKCJE

Proszę poprosić uczestników, aby w tej części sesji korzystali ze swoich telefonów. Muszą otworzyć platformę Mentimeter i wprowadzić podany przez Państwa kod. Gdy wszyscy uczestnicy dołączą do prezentacji, będą mieli kilka minut na wpisanie wszystkich odpowiedzi na pytanie zapisane na ekranie - W jakich obszarach społeczeństwa istnieje dyskryminacja? Podczas wpisywania odpowiedzi pojawią się na dużym ekranie, a te odpowiedzi, które są wyświetlane największą czcionką, to te, które się powtarzają i zostały wprowadzone kilka razy przez uczestników. Kiedy skończą, proszę krótko omówić wszystkie odpowiedzi widoczne na dużym ekranie. Proszę im wyjaśnić, że 4 największe słowa (na przykład: zatrudnienie, opieka zdrowotna, życie społeczne, media) reprezentują obszary społeczeństwa, które wszyscy uważają za najbardziej narażone na dyskryminację i że zostaną podzieleni na te 4 grupy. Kiedy grupy zostaną utworzone, proszę im powiedzieć, że będą badać temat dyskryminacji w oparciu o rzeczywiste przypadki. Każda grupa, zgodnie z obszarem, który otrzymała, znajdzie jeden rzeczywisty przypadek, który będzie przedmiotem

ich analizy. Po zdefiniowaniu przypadków podzielą swoje grupy na dwie części, jedna część grupy przeanalizuje konkretny przypadek z punktu widzenia ofiary, a druga część grupy z punktu widzenia osoby/firmy/instytucji, w której dochodzi do dyskryminacji. Proszę podkreślić, że osoba odpowiedzialna, firma lub instytucja niekoniecznie musi być stroną winną, ale musi złagodzić i zareagować na dyskryminację, która miała miejsce. Obie podgrupy będą musiały przedstawić zalecenia i propozycje rozwiązania konkretnego problemu. Po zakończeniu każda grupa przedstawi swoje rekomendacje. Proszę im przypomnieć, że mogą odnieść się do już ustanowionych i istniejących środków oraz możliwych sposobów ich ulepszenia.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę poprosić uczestników, aby usiedli w zamkniętym kręgu i wypowiedzieli jedno słowo opisujące ich emocje. Następnie proszę zadać im następujące pytania:

- Kto miał trudniejsze zadanie, grupy, które analizowały sytuację z perspektywy ofiary czy te, które reprezentowały osobę/firmę/instytucję, w której dochodzi do dyskryminacji? Dlaczego?
- Jak trudno było znaleźć rozwiązania dla już istniejących problemów?
- Czy zauważył(a) Pan(i) podobieństwa między rozwiązaniami przeciwnych grup, dlaczego tak jest?
- Czy uważa Pan/Pani, że Pana/Pani rekomendacja mogłaby zostać wdrożona w praktyce?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Przed burzą mózgow proszę upewnić się, że uczestnicy rozumieją pojęcie obszarów społeczeństwa, w razie potrzeby proszę podać im przykłady: opieka społeczna i zdrowotna, prawo, media, edukacja, życie kulturalne itp.

# KTO NIE USIĄDZIE OBOK PANA?

 CZAS  
45'

*To ćwiczenie ma na celu omówienie dyskryminacji, różnych rodzajów i poziomów dyskryminacji, uczestnicy zagłębią się w problemy dyskryminacji, przyczyny dyskryminacji i przeanalizują, które grupy społeczne są najbardziej narażone na dyskryminację.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omówienie i analiza różnych rodzajów dyskryminacji</li> <li>• Podnoszenie świadomości na temat problemów wynikających z dyskryminacji</li> <li>• Aby dowiedzieć się, które grupy osób są najbardziej dyskryminowane i dlaczego</li> </ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papiery i przybory do pisania</li> <li>• Lista wymyślonych postaci, które należą do potencjalnych grup dyskryminacji na papierze flipchart</li> </ul>   |
| Wielkość:      | 20-30  |
| Przygotowanie: | Facylitatorzy powinni przygotować listę wyimaginowanych postaci, które mogą spotkać się z dyskryminacją (handout), wybrać sześć postaci z handoutu i zapisać je na papierze flipchart (w jednym pionowym rzędzie) i zostawić miejsce na czerwone i zielone kropki naklejki         |

## INSTRUKCJE

Prowadzący powinni rozpocząć tę sesję od dźwięku zatrzymującego się pociągu. Następnie powinni powiedzieć grupie, że teraz udadzą się w bardzo długą podróż pociągiem, który właśnie przyjechał na stację. W każdym wagonie znajdują się cztery miejsca, jedno dla uczestników i trzy dla innych pasażerów. Uczestnicy będą mieli okazję wybrać swoich towarzyszy podróży z listy pasażerów, jest to czas, w którym facylitatorzy ujawniają flipchart z listą wyimaginowanych postaci. Będą pracować indywidualnie i będą musieli wybrać trzy osoby, z którymi będą dzielić coupe i trzy, których będą unikać. Prowadzący powinien przypomnieć uczestnikom, że nie mogą wybrać więcej niż trzech pasażerów z listy dla każdej kategorii. Będą mieli na to 10 minut. Gdy wszyscy skończą, przeczytają na głos swoje wyniki, a moderatory zanotują ich odpowiedzi, zielone kropki lub plusy zostaną umieszczone obok nazwisk pasażerów, którzy zostali wybrani, podczas gdy czerwone kropki lub minusy zostaną umieszczone obok nazwisk tych, którzy nie zostali wybrani przez uczestników. Gdy wszyscy skończą, proszę zapisać listę wyników wszystkich postaci, przy czym pierwsza powinna być osoba z najmniejszą liczbą zielonych kropek lub plusów, a ostatnia osoba z największą liczbą zielonych kropek i plusów. Prowadzący powinien dać uczestnikom kilka minut na przyjrzenie się liście i zastanowienie się nad wynikami. Następnie rozpocznie się część podsumowująca.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Prowadzący powinien zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o wynikach?
- Czy uważa Pan, że te wyniki są sprawiedliwe?
- Czy trudno było Panu wybrać pomiędzy tymi postaciami? Dlaczego?
- Dlaczego wybrał Pan niektóre postacie zamiast innych?
- Jak się Pan czuje z faktem, że musiał Pan wybrać?
- W jaki sposób podjął Pan/Pani swoje decyzje? / Na jakiej podstawie podjął/a Pan/Pani te decyzje?
- Czy wiedzą Państwo, czym są stereotypy? Uprzedzenia?
- Jaka jest główna różnica między tymi dwoma terminami?
- Gdybyśmy przeprowadzili te warsztaty w innym środowisku kulturowym, czy wyniki byłyby takie same?
- Proszę zaprosić ich do omówienia pierwszych trzech postaci z listy, dlaczego są dyskryminowane, jakie są konsekwencje ich wykluczenia?

Na zakończenie warsztatów proszę przedstawić zalecenia uczestników dotyczące zwalczania i zapobiegania dyskryminacji.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Dokonując wyboru, należy mieć na uwadze profile uczestników i temat zajęć. Materiały informacyjne mogą zostać dodatkowo dostosowane przez moderatorów, jeśli uznają oni taką potrzebę. Po udzieleniu instrukcji należy przypomnieć uczestnikom, że powinni podejść do tego ćwiczenia obiektywnie i że nie będą oceniani na podstawie swoich decyzji, a także wyjaśnić im, że warsztaty te pomogą określić źródła problemu, co może zapewnić im dodatkową wiedzę i narzędzia do walki z nim.



## **HANDOUT 2 - POCZĄTEK ROZMOWY**

*Nielegalny imigrant z wadą wzroku Bezdomny uzależniony od narkotyków*

*Muzułmanin z teczką*

*Romska dziewczynka na wózku inwalidzkim*

*70-letni mężczyzna z demencją Transpłciowa prostytutka*

*Policjant homoseksualista*

*Samotna matka z zespołem Downa Doktorantka ze schizofrenią Młoda*

*Romka z noworodkiem Muzułmański imigrant z PTSD*

*Młody facet z tatuażami na całym ciele, w tym na twarzy*

*Młody czarnoskóry mężczyzna*

*Weteran wojenny, który stracił nogi w walce Samotna matka z chorobą*

*afektywną dwubiegunową Młody Rom uzależniony od heroiny*

*Polityk po sześćdziesiątce o skrajnie prawicowych poglądach*

# UTOPIA

*Uczestnicy będą mieli okazję wykorzystać swoją kreatywność i wyobraźnię oraz stworzyć utopijne społeczeństwa i wykorzystać te nowe systemy do walki z wszelkimi negatywnymi zjawiskami, takimi jak dyskryminacja.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Stymulowanie wyobraźni i kreatywnego rozwiązywania problemów wśród uczestników.</li><li>• Zachęcanie uczestników do nieszablonowego myślenia w celu wymyślenia pomysłów.</li><li>• Aby lepiej zrozumieć, w jakim stopniu dyskryminacja jest obecna i jak daleko sięga</li></ul> |
| Materiały::    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumenty</li><li>• Znaczniki</li><li>• Papier do flipchartów</li><li>• Laptopy</li><li>• Projektor i ekran</li></ul>   |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | Proszę przygotować wszystkie niezbędne materiały, a jeśli uznają Państwo to za konieczne dla lepszej dramatyzacji, proszę dodać więcej materiałów. Proszę wydrukować 3 słowa: rasizm, mizoginia, islamofobia i złożyć je tak, aby nie były widoczne, a następnie umieścić je w kapeluszu lub pudełku.                   |

## INSTRUKCJE

Na początku warsztatów proszę przeprowadzić krótką burzę mózgów na temat pytania: Co jest nie tak z naszym społeczeństwem? Burza mózgów zostanie przeprowadzona, aby przypomnieć uczestnikom o wszystkich istniejących obszarach współczesnego społeczeństwa, zastanowić się nad winowajcami i systemami, które pozwalają na dyskryminację, na przykład: policja, politycy, stereotypy, konsumpcjonizm, media, dystrybucja bogactwa itp. Po burzy mózgów proszę zapytać uczestników, czy wiedzą, co oznacza Utopia. Po udzieleniu odpowiedzi przez kilku uczestników proszę podać podobną definicję, aby podsumować pierwszą część warsztatów (patrz materiały informacyjne). Proszę podzielić grupę na 3 duże grupy i powiedzieć im, że mają wyjątkową okazję do stworzenia własnych systemów społecznych, własnych osobistych utopii, w których wszystko jest dokładnie takie, jak chcą. Proszę poinstruować ich, aby stworzyli prezentacje promujące ich społeczeństwo w celu zgromadzenia większej liczby osób pod ich pomysłami. Proszę przypomnieć im o odpowiedziach udzielonych podczas burzy mózgów.

Proszę im powiedzieć, aby skupili się na systemie politycznym, ideologii, zachowaniach społecznych, edukacji, opiece zdrowotnej, technologii, gospodarce itp. Proszę zachęcić ich do kreatywności i nieszablonowego myślenia. Proszę im powiedzieć, że wszystko jest dozwolone. Będą na to potrzebować około 25 minut. Następnie każda grupa zaprezentuje swoją pracę. Prowadzący wraz z innymi uczestnikami udzieli im krótkiej informacji zwrotnej. Proszę zadać im następujące pytania:

- Czy podobało im się to zadanie?
- Jak trudno było stworzyć cały system w tak krótkim czasie?
- Jak trudno było dojść do porozumienia wewnątrz grupy?
- Która Utopia jest najlepsza?
- Czy uważa Pan, że to już koniec z naszymi nowymi społeczeństwami?

Następnie proszę wykorzystać element zaskoczenia i odtworzyć dramatyczną muzykę, a jeśli to możliwe, przyciemnić światła. Proszę dać im kilka chwil na uspokojenie się. Proszę im powiedzieć, że właśnie otrzymali Państwo wiadomość, że stało się coś złego. Poproś innego moderatora, aby wręczył ci kartkę papieru i powiedział grupie, że przypadkowo przeniesli się w czasie. Minęło 500 lat odkąd stworzyli swoje społeczeństwa i pojawiły się pewne problemy. Proszę szczególnie udramatyzować tę część.

Proszę im powiedzieć, że nie są w stanie dowiedzieć się, na czym dokładnie polega problem, ponieważ znajdują się zbyt blisko niego, ale na szczęście inne grupy zauważyły te problemy i mogą im pomóc w ich rozwiązaniu. Będzie to jednak wymagało trochę czasu.

Proszę wziąć kapelusz/pudełko ze słowami i powiedzieć, że każda grupa wylosuje jeden termin/słowo, na podstawie którego stworzy scenariusz dla drugiej grupy. Scenariusze te powinny być oparte na słowie, które otrzymali, ale także na prezentacjach z poprzedniej sesji. Uczestnicy powinni postarać się stworzyć bardzo przekonujące problemy, określić liczbę osób i/lub społeczności dotkniętych problemem, jak długo ten problem istnieje, kto jest stroną winną, dlaczego tak się stało itp.

Grupa 1 przekaze złe wieści Grupie 2, Grupa 2 Grupie 3, a Grupa 3 Grupie 1. Proszę dać im na to 15 minut. Zadaniem każdej grupy, po otrzymaniu złych wiadomości, będzie wymyślenie rozwiązania opartego na ich zasadach i regułach ich społeczeństw i będą mieli 15 minut na znalezienie najlepszego rozwiązania. Proszę im przypomnieć, że nie powinni wykorzystywać ani uwzględniać niczego, czego nie zawarli w oryginalnej historii swojej Utopii.

Gdy wszystkie grupy skończą prezentować rozwiązania, proszę usiąść z grupą w kręgu i rozpocząć podsumowanie i ocenę. Proszę pamiętać, że niektóre grupy nie będą w stanie znaleźć rozwiązania, ale jest to w porządku i można to również wykorzystać jako jeden z wniosków. Na koniec sesji uczestnicy powinni zrozumieć, że nawet najdoskonalsze społeczeństwa mają wady i że nikt nie jest odporny na problemy, ale oznacza to tylko, że wszyscy muszą być włączeni w promowanie tolerancji, różnorodności i ochrony praw człowieka.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę zadać im następujące pytania:

Jak się Pan czuje?

Jak się Pan czuł, będąc trzymanym w niewiedzy na temat problemów w swoim społeczeństwie?

Jak trudno było myśleć o historii dla innych grup?

Jak trudno było znaleźć rozwiązanie, czy znalazł Pan rozwiązanie?

Dlaczego Utopia nie istnieje?

Dlaczego wszystkie społeczeństwa mają wady?

Gdyby znał Pan wynik tego warsztatu, czy stworzyłby Pan inną Utopię? W jaki sposób?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Ze względu na krótki czas i tak wiele wymagań, uczestnicy mogą się denerwować. Praca pod presją jest celem tej sesji, ponieważ stanowi ona tylko pierwszą część. Muszą skupić się na stworzeniu najlepszego pomysłu, nie myśląc o tym, co stanie się po jego zakończeniu. Muszą Państwo monitorować pracę w grupach, aby łagodzić i rozwiązywać wszelkie możliwe konflikty. Proszę dać im wskazówki i inspirację, ale tylko w odniesieniu do tematów, które nie mogą być bezpośrednio związane z dyskryminacją. Po ostatnim pytaniu podczas podsumowania proszę ogłosić drugą część warsztatów, która rozpocznie się po przerwie. Proszę spróbować jak najbardziej udratyzować tę sesję, zaangażować uczestników w odgrywanie ról i grę aktorską. Podczas pierwszej części tej sesji proszę zachęcić każdą grupę do zapamiętania szczegółów każdego społeczeństwa i powiedzieć im, aby stworzyli realistyczny przykład, ale mogą też użyć dużo wyobraźni, aby ich historia była przekonująca.

### POUCZENIE 1

*Definicja utopii:*

- *Miejsce idealnej doskonałości, zwłaszcza w prawie, rządzie i warunkach społecznych.*
- *Niepraktyczny program poprawy sytuacji społecznej*
- *Wymagowane i nieskończenie odległe miejsce*

### POUCZENIE 2

|                        |
|------------------------|
| "Złe wieści"           |
| Dla Grupy 1: Mizoginia |
| Dla Grupy 2: Rasizm    |
| Dla Grupy 2: Rasizm    |

# ROZDZIAŁ 3.4

WARSZTATY TEMATYCZNE

**SUBSTANCJE  
PSYCHOAKTYWNE**

# ZMIENIĆ METODĘ

*To ćwiczenie wykorzystuje dyskusję i pracę w grupach, aby pokazać uczestnikom negatywne skutki substancji psychoaktywnych i zbadać ich opinie na temat pozytywnych i negatywnych skutków substancji psychoaktywnych.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aby dowiedzieć się więcej o negatywnych skutkach substancji psychoaktywnych</li> <li>• Rozpoznawanie pozytywnych i negatywnych skutków substancji psychoaktywnych</li> <li>• Zapoznanie się z działaniami, które dostarczają pozytywnych emocji</li> </ul>               |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier do flipchartów</li> <li>• Znaczniki</li> </ul>  |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | SUBSTANCJE tak, aby każdy uczestnik widział, co jest napisane na papierze. Proszę przygotować 5 lub 6 flipchartów (w zależności od liczebności grupy, 1 flipchart na 5-6 uczestników). Proszę podzielić każdy flipchart na 2 kolumny, gdzie POZYTYWNE są zapisane po lewej stronie, a NEGATYWNE po prawej stronie |

## INSTRUKCJE

Proszę zapytać uczestników, czy są zaznajomieni z jakimikolwiek substancjami psychoaktywnymi. Proszę stworzyć bezpieczną i swobodną atmosferę, aby uczestnicy nie czuli się skrepowani podczas rozmowy na ten temat. Proszę im powiedzieć, że będą Państwo badać różne skutki, jakie substancje psychoaktywne wywierają na stan psychiczny i fizyczny osób nadużywających oraz w jaki sposób substancje psychoaktywne zmieniają nasz ogólny stan. Ponieważ warsztaty są przeznaczone dla 20-30 uczestników, proszę podzielić ich na mniejsze grupy po 5-6 osób w każdej grupie i rozdać im już przygotowane flipcharty z dwiema oddzielnymi kolumnami POZYTYWNE/NEGATYWNE i dać im instrukcje, aby przedyskutowali między sobą w mniejszych grupach, jakie są pozytywne, a jakie negatywne skutki substancji psychoaktywnych. Proszę powiedzieć uczestnikom, aby wybrali dowolne substancje psychoaktywne, które są im znane, albo które znają osobiście, albo gdzieś przeczytali, albo ich rówieśnicy podzielili się z nimi swoimi doświadczeniami. Proszę im powiedzieć, że po krótkiej dyskusji w małych grupach powinni zapisać POZYTYWNE/NEGATYWNE skutki substancji psychoaktywnych na flipchartach. Na tę część ćwiczenia uczestnicy będą mieli 15 minut.



Gdy skończą pisać, proszę zaprosić poszczególne grupy do zaprezentowania swoich wniosków i przeprowadzenia krótkiej dyskusji z całą grupą na temat ich wniosków. Grupy będą miały 10-15 minut na prezentację. Kiedy każda grupa zakończy prezentację swoich wniosków na flipcharcie, proszę poprosić uczestników, aby zastanowili się nad POZYTYWNYMI skutkami substancji psychoaktywnych i powiedzieli im, aby pomyśleli o ALTERNATYWNYCH rzeczach, które możemy zrobić, aby poczuć i doświadczyć tych stanów i uczuć, ale bez użycia substancji psychoaktywnej. Na przykład, możemy czuć podekscytowanie z powodu jakiegoś sukcesu, który osiągnęliśmy lub możemy być szczęśliwi i zadowoleni z powodu jakiejś sytuacji itp. Proszę zaproponować im 1 lub 2 przykłady i powiedzieć im, aby wrócili do swoich poprzednich grup i przeprowadzili krótką dyskusję, a następnie zapisali swoje wnioski na flipcharcie. Proszę dać uczestnikom 10-15 minut na tę część warsztatów. Kiedy skończą pisać rzeczy, które sprawiają, że czujemy się inaczej (szczęśliwi, podekscytowani, zadowoleni, uśmiechnięci), proszę poprosić ich o przedstawienie swoich wniosków i wspólną dyskusję w dużej grupie. Na to ostatnie ćwiczenie proszę dać uczestnikom 15 minut.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę poprosić uczestników o skomentowanie ćwiczenia i wyrażenie swoich osobistych odczuć i postaw wobec substancji psychoaktywnych. Proszę ich zapytać, czy substancje psychoaktywne są dobre dla naszego stanu psychicznego i fizycznego, chociaż czasami możemy mieć wrażenie, że na nas wpływają. Proszę sprowokować ich do stwierdzenia, że substancje psychoaktywne nie są dobre dla naszego organizmu, nawet w kontrolowanych i niewielkich ilościach. Proszę im wyjaśnić, że podniecenie, które odczuwamy, jest naprawdę krótkotrwałe, ale ma niezwykle negatywny wpływ na stan psychiczny i fizyczny naszego ciała i umysłu i może mieć bardzo negatywne konsekwencje. Proszę przedyskutować z nimi, jakie czynności mogą zapewnić nam szczęście, ekscytację i przyjemność oraz w jaki sposób możemy doświadczyć tych uczuć i stanów bez użycia substancji psychoaktywnych.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Osoby prowadzące tę sesję powinny być lepiej poinformowane o różnych substancjach psychoaktywnych i ich wpływie na stan psychiczny i fizyczny użytkowników. Prowadzący powinni stworzyć bezpieczną i swobodną atmosferę, aby uczestnicy mogli swobodnie rozmawiać o nadużywaniu substancji psychoaktywnych. Prowadzący powinien poinformować uczestników, że nie będą oni oceniani za dzielenie się osobistymi doświadczeniami i zachęcić ich do otwartości i szczerości. Prowadzący powinien zakończyć warsztaty konkluzją, że wymieniono wiele alternatywnych działań, które dostarczają nam przyjemnych uczuć, a substancje psychoaktywne są zawsze negatywne i mają niebezpieczne konsekwencje dla nas i naszej społeczności lokalnej.

# ZAGRAJMY W GRĘ

*Warsztat wykorzystuje grę (quiz) jako metodę w pracy z młodzieżą i dostarcza młodym ludziom nowej wiedzy na temat różnych rodzajów substancji psychoaktywnych i ich negatywnego wpływu na stan psychiczny i psychiczny organizmu.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznać rodzaj substancji psychoaktywnych i dowiedzieć się więcej o ich negatywnych skutkach.</li><li>• Świadomość negatywnych skutków stosowania substancji psychoaktywnych</li><li>• Aby nauczyć się łączyć rodzaj substancji psychoaktywnych i ich wpływ na stan ludzi</li></ul> |
| Materiały::    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Odwrócony wykres</li><li>• Znaczniki</li></ul>  |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | Prowadzący powinni zapisać pytania z prawidłowymi odpowiedziami na papierze do przeczytania podczas warsztatów. Flipchart powinien być gotowy do zapisania wyników grup.  |

## INSTRUKCJE

Jeden z moderatorów wyjaśnia, że grupa weźmie udział w quizie na temat substancji psychoaktywnych. Cała grupa zostaje podzielona na mniejsze grupy składające się z 5-6 uczestników (należy utworzyć od 5 do 6 grup, w zależności od łącznej liczby uczestników), a moderator wydaje instrukcje, aby uczestnicy siedzieli w swoich grupach. Gdy uczestnicy zostaną podzieleni na mniejsze grupy, moderator pyta ich, czy są gotowi na quiz. Dwóch moderatorów czyta pytania na przemian i komentuje odpowiedzi, a jeden z moderatorów zapisuje wyniki na flipcharcie. Jeden z moderatorów czyta jedno pytanie, a grupy odpowiadają na nie jedna po drugiej, dopóki nie uzyskają poprawnej odpowiedzi. Grupa z poprawną odpowiedzią otrzymuje jeden punkt, który jest zapisywany na flipcharcie. Po każdej odpowiedzi facylitatorzy krótko komentują z całą grupą, czego dotyczyło pytanie i odpowiedź.

Koncepcja pytań została stworzona w celu zbadania skutków określonych substancji psychoaktywnych i dostarczenia uczestnikom informacji o tym, jaki wpływ mają różne substancje psychoaktywne na stan psychiczny i psychiczny organizmu danej osoby.

Podczas quizu uczestnicy mogą powiązać różne substancje psychoaktywne z ich skutkami oraz lepiej zrozumieć, jakie konsekwencje substancje psychoaktywne mają dla naszego układu nerwowego i motorycznego. Każda substancja psychoaktywna ma co najmniej 2 lub więcej efektów i wyjaśnień. Aby dać każdej grupie szansę uczestnictwa, moderatorzy przeczytają jeden wiersz dla każdej grupy, a grupa będzie miała określony czas na udzielenie odpowiedzi (do 20 minut). Jeśli grupa odgadnie substancję psychoaktywną, moderator przeczyta wszystkie efekty i wyjaśnienia do końca dla tej konkretnej substancji psychoaktywnej. Jeśli grupa nie zgadnie po przeczytaniu jednego efektu lub wyjaśnienia, moderator przeczyta kolejny efekt lub wyjaśnienie dla innej grupy. Jeśli żadna z grup nie udzieli poprawnej odpowiedzi, moderator poda grupom poprawną odpowiedź wraz z dodatkowym wyjaśnieniem dotyczącym danej substancji psychoaktywnej. Celem quizu dla uczestników nie jest zdobycie większej liczby punktów, ale możliwość dowiedzenia się więcej o różnych substancjach psychoaktywnych i ich negatywnych skutkach.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Prowadzący prosi uczestników o skomentowanie tego, jak się czuli podczas ćwiczenia i czy zrozumieli różne skutki poszczególnych substancji psychoaktywnych. Prowadzący wraz z uczestnikami ponownie wyjaśniają związek między skutkami a konkretnymi substancjami psychoaktywnymi oraz to, w jaki sposób różne substancje psychoaktywne mogą mieć krótko- i długoterminowy wpływ na nasz organizm.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Prowadzący powinni stworzyć odpowiednią atmosferę, aby uczestnicy nie tylko rywalizowali podczas quizu, ale także mieli okazję nauczyć się czegoś nowego, szanowali opinie wszystkich i nie wyśmiewali się z tych, którzy odpowiedzieli źle na pytania.

**ULOTKA - WYJAŚNIENIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH I ICH SKUTKÓW,  
CZASU DZIAŁANIA I KONSEKWENCJI, JAKIE MAJĄ DLA ORGANIZMU DANEJ OSOBY**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Alkohol<br/>(Booze, drink)</b></p>               | <p>Nadużywanie tej substancji psychoaktywnej jest szeroko rozpowszechnione w naszym kraju. Ciągłe nadużywanie tej substancji psychoaktywnej może prowadzić do uszkodzenia wątroby, mózgu i innych ważnych narządów i układów.</p> <p>Mieszanie tej substancji psychoaktywnej z innymi substancjami psychoaktywnymi jest bardzo niebezpieczne. Osoby nadużywające tej substancji psychoaktywnej częściej ulegają wypadkom drogowym, biorą udział w bójkach itp.</p> <p>Nadużywanie tej substancji psychoaktywnej wpływa na potencję.</p> <p>Porada: Nigdy nie należy prowadzić pojazdów, jeśli są Państwo pod wpływem tego środka substancji psychoaktywnej. Proszę pamiętać: Pana reakcje są wolniejsze.</p> |
| <p><b>Marihuana<br/>(trawa, ziele,<br/>chwast)</b></p> | <p>Działanie tej substancji psychoaktywnej zależy od tego, jak dana osoba czuje się przed spożyciem, od ilości substancji psychoaktywnej i od tego, jak silna jest jej dawka. Efekty zaczynają się zwykle po 2-5 minutach i trwają od 1 do 5 godzin.</p> <p>Substancja czynna tej substancji psychoaktywnej może powodować demencję, problemy z nauką lub problemy w pracy. Proszę nie zapominać, że ta substancja psychoaktywna prowadzi do wzrostu napięcia, a nawet paranoi.</p> <p>Następujące efekty to suchość w ustach, rozszerzone źrenice, zaczerwienienie wokół oczu, arytmia, niekontrolowany śmiech i halucynacje.</p>   |
| <p><b>Haszysz (skank)</b></p>                          | <p>Efekty działania tej substancji psychoaktywnej zależą od tego, jak dana osoba czuje się przed spożyciem, od ilości substancji psychoaktywnej i od tego, jak silna jest jej dawka. Efekty zaczynają się zwykle po 2-5 minutach i trwają od 1 do 5 godzin.</p> <p>Substancja czynna tej substancji psychoaktywnej może powodować demencję, problemy z nauką lub problemy w pracy. Proszę nie zapominać, że ta substancja psychoaktywna prowadzi do wzrostu napięcia, a nawet paranoi.</p> <p>Następujące efekty to suchość w ustach, rozszerzone źrenice, zaczerwienienie wokół oczu, arytmia (szybsze bicie serca), niekontrolowany śmiech i halucynacje.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Prędkość,<br/>amfetamina</b></p>   | <p>Nadużywanie tej substancji psychoaktywnej przyspiesza pracę serca, wpływa na ciśnienie krwi i daje poczucie zwiększonej energii.<br/>Efekty zaczynają się zwykle po 40 minutach i trwają przez 6-8 godzin, po czym następuje zapaść. Może wystąpić zmęczenie, ataki paniki, a następnie depresja, a infekcje i przeziębienia są częstsze.<br/>Mieszanie tych substancji psychoaktywnych z lekami przeciwdepresyjnymi może być śmiertelnie niebezpieczne.<br/>Przyjmowanie tej substancji psychoaktywnej z innymi narkotykami, takimi jak alkohol, jest niezwykle trudne dla organizmu i niebezpieczne.</p>  |
| <p><b>Halucynogenne<br/>LSD i grzyby<br/>(kwas, trip,<br/>obraz, hity,<br/>natychmiastowy<br/>zen, soczewka,<br/>łagodny żółty,<br/>Lucy na niebie z<br/>diamentami)</b></p> | <p>Te substancje psychoaktywne są niezwykle silnymi halucynogenami. Działają w taki sposób, że pod ich wpływem otoczenie jest postrzegane bardzo dziwnie. Wpływają na to, co myśli się o sobie i swoim otoczeniu.<br/>Z ich powodu znajome przedmioty, ludzie i muzyka mogą wydawać się dziwne.<br/>Efekty mogą trwać od 8 do 12 godzin, a nawet dłużej i towarzyszą im podróże. Podróże są zawsze ryzykowne.<br/>Często kończą się one horrorem, co powoduje paranoję i depresję. Ponadto u użytkowników mogą wystąpić retrospekcje, co oznacza, że ten sam efekt jest odczuwalny nawet kilka tygodni po zażyciu halucynogenu, nawet jeśli nic nie zostanie ponownie zażyte</p> |
| <p><b>Kokaina (snow,<br/>sniff, white<br/>rock, crack,<br/>coke)</b></p>   | <p>Ta substancja psychoaktywna przyspiesza pracę serca i zwiększa ciśnienie krwi. Efekt objawia się intensywnym uczuciem euforii, które trwa około 2 minut, a następnie nieco mniej intensywnym uczuciem, które trwa 20-30 minut.<br/>Mogą powodować nudności, nerwowość lub agresję. Te substancje psychoaktywne szybko uzależniają, a wielu nadużywających potrzebuje ich coraz więcej, aby stale odczuwać euforię.<br/>Konsekwencje nadużywania: nietrzymanie moczu, paranoja, bezsenność, utrata motywacji, depresja, "robaki tej substancji psychoaktywnej" - uczucie mrowienia pod skórą, choroby serca, uszkodzenie nosa i błon śluzowych.</p>                            |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Heroina</b><br/>(dope, smack, horse, brown, beast, hero)</p>                       | <p>Ta substancja psychoaktywna działa niezwykle szybko i łatwo uzależnia, niezależnie od sposobu jej użycia. To samo dotyczy każdej innej substancji opioidowej, takiej jak opium, morfina itp.</p> <p>Ta substancja psychoaktywna wywołuje efekty, które pojawiają się natychmiast po zażyciu i utrzymują się przez 4 do 5 godzin. Uzależnienie od tej substancji psychoaktywnej jest kosztowne. Bieda towarzyszy temu uzależnieniu.</p> <p>Używanie tych samych igieł i strzykawek wśród użytkowników powoduje zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C i HIV / AIDS.</p> <p>Dodatkowe wyjaśnienie: Heroina jest jednym z najbardziej niebezpiecznych narkotyków, często powodującym śmierć. Heroina jest białym lub brązowym krystalicznym narkotykiem. proszek, który można wachać, palić lub wstrzykiwać do żyły.</p> |
| <p><b>Ecstasy (MDMA)</b><br/>(Molly, E, XTC, X, Adam, hug, lover's speed, love drug)</p> | <p>Ta substancja psychoaktywna ma różne kształty i rozmiary, różne kolory (w naszym kraju są one zwykle niebieskie i białe), z bardzo licznymi i różnymi znakami nadrukowanymi na powierzchni (bużki, mercedes, delfin, puma, ...) lub w postaci proszku.</p> <p>Ta substancja psychoaktywna jest syntetycznym narkotykiem o połączonym działaniu stymulującym i halucynogennym. Pierwsze efekty zaczynają się 20-90 minut po spożyciu i utrzymują się przez 4-6 godzin.</p> <p>Ta substancja psychoaktywna przyspiesza pracę serca, podnosi ciśnienie krwi, temperaturę ciała, powoduje mrowienie i pocenie się, niewyraźne widzenie, uczucie bliskości z innymi, bezsenność, napięcie, halucynacje, paranoję.</p>  |
| <p><b>Środki wziewne</b><br/>(alkohol, rozpuszczalniki)</p>                              | <p>Nadużywanie tych substancji psychoaktywnych może szybko doprowadzić do uszkodzenia mózgu, a ich wpływ na serce i płuca może być śmiertelny.</p> <p>Długotrwałe nadużywanie prowadzi do uszkodzenia wątroby, nerek, płuc i układu nerwowego. Inhalanty powodują agresywne zachowanie.</p>  |

# ŁAMANIE KODU

CZAS  
45'

*Warsztat ten pozwala uczestnikom dowiedzieć się, jak działa mózg i zrozumieć, w jaki sposób długotrwałe używanie substancji psychoaktywnych wpływa na mózg w negatywny sposób.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aby dowiedzieć się, jak działa mózg</li><li>• Zrozumienie długotrwałego oddziaływania substancji psychoaktywnych na mózg</li><li>• Zdobyć nowych pomysłów na poprawę funkcjonowania mózgu</li></ul> |
| Materiały::    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papier</li><li>• Ołówki</li><li>• Stopery (w telefonach)</li></ul>  |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | Proszę przygotować pomieszczenie do pracy tak, aby każdy uczestnik miał stół, na którym będzie mógł samodzielnie wykonać zadanie. Proszę wydrukować materiały informacyjne dla każdego uczestnika.  |

## INSTRUKCJE

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że nasz mózg jest bardzo elastyczny dzięki synapsom. Za ich pośrednictwem informacje są przesyłane przez nasz mózg, a dzięki długotrwałym ćwiczeniom stają się one szybsze i silniejsze. Prowadzący wyjaśnia, że uczestnicy będą grać w grę, w której będą testować mózg poprzez łamanie kodów. Rozdaje każdemu uczestnikowi Handout 1, który zawiera sposób dekodowania zdań (każda litera jest zastępowana inną literą). Po tym, jak uczestnicy sprawdzą handout 1, moderator wyjaśnia, że teraz otrzymają jedną wiadomość do rozszyfrowania i daje handout 2 każdemu uczestnikowi. Wyjaśnia również, że każdy uczestnik powinien zmierzyć czas potrzebny na rozszyfrowanie wiadomości za pomocą telefonu komórkowego, a po zakończeniu rozszyfrowywania wiadomości powinien zapisać czas w części "czas na rozwiązanie": ". To samo powtarza się z materiałem 3 i materiałem 4. Oczekuje się, że za każdym razem uczestnicy rozwiążą wiadomość szybciej niż poprzednią.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Po zakończeniu ćwiczenia moderator zadaje pytania do dyskusji:

1. O ile szybciej odczytywał(a) Pan(i) pierwsze i trzecie zdanie? Kiedy był(a) Pan(i) szybszy(a) i o ile?



2. Jest to przykład tego, jak przyspieszamy pracę mózgu. Czy istnieje możliwość, że mózg w jakiś sposób zwalnia?
3. Czy uważa Pan, że gdyby zażywał Pan jakąś substancję psychoaktywną, wynik byłby taki sam?
4. Jakie są Pana/Pani zdaniem długoterminowe skutki spożywania substancji psychoaktywnych dla naszego mózgu?

Moderator kieruje dyskusję na substancje psychoaktywne i ich długoterminowy wpływ na mózg. Kończy warsztaty, zauważając, że nasze dzisiejsze wybory wpływają na nasze mózgi w przyszłości i dlatego musimy być odpowiedzialni.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

To są sugerowane zdania, inne interesujące zdania mogą być tworzone przy użyciu "książki kodów".

### POUCZENIE 1

$A = Z, B = Y, C = X, D = W, E = V, F = U, G = T, H = S, I = R, J = Q, K = P, L = O, M = N, N = M, O = L, P = K, Q = J, R = I, S = H, T = G, U = F, V = E, W = D, X = C, Y = B, Z = A$

### POUCZENIE 2

A) Pierwsza część (czas na rozwiązanie):      )

*Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.*

### POUCZENIE 3

B) Druga część (czas rozwiązania:      )

*Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.*

**POUCZENIE 4**

C) Trzecia część (czas na rozwiązanie:            )

*Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.*

# BEZPIECZNY STYL ŻYCIA

SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

CZAS  
45'

*Warsztat ten umożliwi uczestnikom debatę na temat pewnych stwierdzeń z rzeczywistych sytuacji życiowych oraz dowiedzenie się więcej o bezpiecznym stylu życia i odpowiedzialnym postępowaniu. Uczestnicy dowiedzą się więcej o różnych sytuacjach życiowych, o tym, kto jest dla nich bezpieczny, a kto nie, oraz jakich sytuacji powinni unikać.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbadanie postaw młodych ludzi w odniesieniu do pewnych zachowań społecznych.</li> <li>• Zapewnienie uczestnikom wiedzy na temat bezpiecznego stylu życia i odpowiedzialnego zachowania</li> <li>• Zapewnienie uczestnikom wystarczającej przestrzeni do wyrażenia siebie i wyjścia ze swojej strefy komfortu.</li> </ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier kolorowy A4</li> <li>• Taśma klejąca</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Lista możliwych sytuacji</li> </ul>  |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | Proszę wydrukować na 3 różnych kolorowych kartkach A4 kolejne stwierdzenia: BEZPIECZNE ZACHOWANIE, NIEBEZPIECZNE ZACHOWANIE i NIE POTRAFIĘ ZDECYDOWAĆ i proszę umieścić je po trzech różnych stronach pokoju roboczego. Proszę wydrukować listę możliwych sytuacji życiowych do przeczytania..  |

## INSTRUKCJE

Proszę zebrać uczestników w półkolu i powiedzieć im, że podczas tego warsztatu ich postawy i opinie będą kwestionowane, ale w inny sposób niż podczas zwykłej dyskusji. Proszę podzielić uczestników na trzy grupy i powiedzieć im, by usiedli w przydzielonych im grupach. Gdy już znajdą się w swoich grupach, proszę im wyjaśnić, że od początku do końca warsztatów będą reprezentować trzy różne opinie: BEZPIECZNE ZACHOWANIE, NIEBEZPIECZNE ZACHOWANIE i NIE MOGĘ PODJĄĆ DECYZJI. Grupa nr 1 powinna stanąć przed kolorowym papierem z BEZPIECZNYM ZACHOWANIEM, grupa nr 2 przed NIEBEZPIECZNYM ZACHOWANIEM, a trzecia grupa przed kolorowym papierem NIE MOGĘ ZDECYDOWAĆ. Każda grupa pozostanie przed wyznaczonym znakiem i pozostanie tam od początku do końca warsztatu. Facylitator wyda dalsze instrukcje, że pewne stwierdzenia z prawdziwego życia zostaną przeczytane, a uczestnicy powinni omówić każde stwierdzenie zgodnie ze znakiem, przed którym stoją. Wyznaczony kolor papieru oznacza, że uczestnicy bronią tego rodzaju opinii. Po każdym stwierdzeniu przeczytanym

przez moderatora uczestnicy z każdej grupy powinni skomentować i omówić, że jest to ich osobista opinia. Warsztat kończy się siedzeniem w półkolu jak na początku i krótką dyskusją na temat całego ćwiczenia. Celem postawienia uczestników przed konkretnymi kartkami papieru z napisami BEZPIECZNE ZACHOWANIE, NIEBEZPIECZNE ZACHOWANIE i NIE MOGĘ ZDECYDOWAĆ jest sprowokowanie uczestników do krytycznego myślenia i postawienie ich w sytuacji, w której muszą bronić opinii, która nie jest ich osobistą opinią. Ten rodzaj pracy pomaga młodym ludziom dyskutować ze sobą i porównywać opinie, nawet jeśli czasami się z nimi nie zgadzają. Połączenie debaty i prezentacji krytycznego myślenia jest dobre, ponieważ angażuje całą grupę, a nie tylko jednostki, które często są aktywne w dyskusjach.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Celem warsztatów jest zadawanie pytań i prowokowanie opinii młodych ludzi na temat nadużywania substancji psychoaktywnych i alkoholu oraz tego, czy pewne sytuacje życiowe są bezpieczne lub nie dla nich, ich przyjaciół, rodzin i otoczenia. Proszę zapytać uczestników, jak to ćwiczenie wpłynęło na nich osobiście i jak się czuli, gdy otrzymali pewną opinię do obrony, mimo że osobiście nie myślą w ten sposób. Proszę zapytać uczestników, jak zareagowaliby, gdyby mieli możliwość wyboru odpowiedzi. Proszę powiedzieć im, aby podzielili się swoimi osobistymi historiami, jeśli je mają, lub historiami swoich rówieśników, które są im znane.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Prowadzący powinni przygotować odpowiednie stwierdzenia i sytuacje życiowe, aby wszystkie trzy opcje były reprezentowane. Prowadzący powinien stworzyć bezpieczną atmosferę, aby uczestnicy czuli się komfortowo, dzieląc się swoimi opiniami. Moderator powinien wyjaśnić, że jest to tylko ćwiczenie i że nie reprezentuje ono opinii każdego uczestnika i zapytać uczestników, czy to rozumieją. Facylitator powinien zapewnić uczestnikom wystarczająco dużo miejsca na wyrażenie siebie i zadbać o to, by uczestnicy nie wyśmiewali się nawzajem, ale byli dla siebie wsparciem.

### **MATERIAŁY INFORMACYJNE - OŚWIADCZENIA**

1. Zamówiłem piwo z beczki z przyjaciółmi w barze.
2. Nieznana piękna dziewczyna daje mi pigułkę na imprezie i mówi, żebym ją wziął, bo dzięki temu poczuję się lepiej.
3. Lubię pić koktajle, ponieważ składają się one z kilku napojów alkoholowych.
4. Wyszedłem do nocnego klubu i kiedy chciałem skorzystać z toalety, zobaczyłem kilku facetów wchających biały proszek. Zadzwonię na policję.
5. Ciągle przebywam z przyjaciółmi, którzy palą trawkę.
6. Biorę ecstazy na każdym festiwalu, który odwiedzam, ponieważ w ten sposób lepiej się bawię.
7. Zadzwonię do dilerów narkotyków i zamówię kilka gramów marihuany.
8. Młodzi ludzie z mojego sąsiedztwa, którzy są nieletni, poprosili mnie, żebym kupił dla nich wódkę w sklepie przed budynkami.
9. Za każdym razem, gdy wychodzę do baru, mieszam różne napoje alkoholowe.
10. Mój najlepszy przyjaciel poprosił mnie o zabranie małego pudełka pod nieznany adres i powiedział, że da mi coś w zamian.
11. Mój przyjaciel, który pił alkohol, odwiezie mnie do domu.
12. Mój przyjaciel poprosił mnie, abym zaopiekował się nim, gdy spróbuje LSD.
13. Wiozę mojego przyjaciela, który jest bardzo pijany i naćpany na przednim siedzeniu mojego samochodu.
14. Kiedy palę trawkę lub piję, uprawiam seks bez prezerwatywy.
15. Każdej nocy widzę na mojej ulicy faceta rozdającego małe torebki z białym proszkiem do różnych osób, zgłoszę go.

# OGŁADANIE POD INNYM KĄTEM

*Celem tej sesji jest zapewnienie uczestnikom możliwości obserwowania nadużywania substancji psychoaktywnych z różnych perspektyw, a nie tylko z perspektywy młodych ludzi. Sesja powinna zachęcić młodych ludzi do otwartego myślenia i odpowiedzialności za własne działania.*

|                |  |
|----------------|--|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zapewnienie uczestnikom możliwości obserwowania nadużywania substancji psychoaktywnych z różnych perspektyw.</li><li>• Dać uczestnikom możliwość wyjścia ze swojej strefy komfortu i uświadomienia sobie, jak nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu wpływa na wszystkie kategorie społeczne.</li></ul> |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papier do flipchartów</li><li>• Znaczniki</li><li>• Papier A4</li></ul>  |
| Wielkość:      | 20-30  |
| Przygotowanie: | Proszę przygotować sześć flipchartów i na każdym zapisać inną kategorię społeczną: decydenci (władze publiczne), policja, psychologowie, socjologowie, rodzice, młodzież.  |

## INSTRUKCJE

Proszę wyjaśnić uczestnikom, że będą mieli ćwiczenie z odgrywaniem ról i że dzisiaj dyskusja będzie dotyczyła pozycji nadużywania substancji psychoaktywnych i alkoholu w społeczeństwie oraz tego, jak różne kategorie społeczne postrzegają ten temat. Proszę podzielić całą grupę na 6 mniejszych grup i powiedzieć uczestnikom, aby usiedli w grupach o numerach, które otrzymali. Gdy uczestnicy zostaną podzieleni na mniejsze grupy, proszę rozdać każdej z nich papier do flipcharta z wcześniej zapisaną kategorią społeczną, tak aby każda grupa reprezentowała jedną kategorię społeczną. Proszę wyjaśnić uczestnikom, że powinni przedyskutować między sobą w małych grupach, jaka jest opinia i postawa kategorii społecznej, którą otrzymali na flipcharcie, na temat nadużywania substancji psychoaktywnych i alkoholu. Uczestnicy będą mieli 20 minut na przedyskutowanie i zapisanie na flipcharcie wniosków wyciągniętych z dyskusji. Kiedy każda grupa zakończy zapisywanie wniosków, zaprezentuje wszystko, co napisała, innym uczestnikom i omówi na koniec każdej prezentacji. Prezentacja wniosków wraz z dyskusją nie powinna przekroczyć 30 minut.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Celem warsztatów jest uświadomienie uczestnikom, że nie istnieje tylko jeden punkt widzenia i że nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu w społeczeństwie jest bardzo poważnym problemem, który dotyka prawie każdej kategorii społecznej i każdego aspektu społeczeństwa. Jest to ogólny problem dla wszystkich i ważne jest, aby uczestnicy zdali sobie sprawę z pozycji nadużywania substancji psychoaktywnych i alkoholu w społeczeństwie w każdym aspekcie. Proszę zapytać uczestników, jak się czuli podczas ćwiczenia i zachęcić ich, jeśli chcieliby podzielić się jakąś osobistą historią lub doświadczeniem. Proszę zapytać uczestników, co można zrobić, aby zmniejszyć nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu w społeczeństwie, co by zasugerowali i jaka jest ich opinia na temat obecnej sytuacji w ich społeczeństwach.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Prowadzący powinni wspierać uczestników, aby czuli się włączeni i akceptowani. Nie jest łatwo myśleć jak ktoś inny i prezentować tego rodzaju opinie przed innymi, a facylitatorzy powinni wspierać uczestników podczas wszystkich działań. Tematy te są drażliwe, a moderatorzy powinni zapewnić atmosferę, w której uczestnicy będą się wzajemnie wspierać, a nie wyśmiewać i śmiać się z siebie nawzajem. Moderatorzy powinni udzielać uczestnikom niezbędnego wsparcia podczas dyskusji i przedstawiania wniosków.



**HANDOUT - SZCZEGÓŁOWE WYJAŚNIENIE RÓL KATEGORII SPOŁECZNYCH:  
DECYDENCI (WŁADZE PUBLICZNE), POLICJA, PSYCHOLOGOWIE, SOCJOLOGOWIE,  
RODZICE, MŁODZI LUDZIE W SPOŁECZEŃSTWIE.**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Decydenci<br/>(władze<br/>publiczne)</b></p> | <p>W jaki sposób prawo uznaje i kryminalizuje nadużywanie substancji psychoaktywnych w Pana/Pani kraju?<br/>Za jakie czyny związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych prawo karze jednostki i grupy?<br/>Jak zmieniłyby Pan przepisy, jeśli uważa Pan, że nie są one wystarczająco surowe?</p>   |
| <p><b>Policja</b></p>                              | <p>Jaki jest stosunek policji do nadużywania substancji psychoaktywnych?<br/>W jaki sposób policja karze osoby złapane na posiadaniu substancji psychoaktywnych? Czy policja karze wszystkich?<br/>W jaki sposób policja pracuje nad zmniejszeniem poziomu nadużywania substancji psychoaktywnych, a także ich ilości na ulicach i ich dostępności?</p>                          |
| <p><b>Psycholog</b></p>                            | <p>Jakie są skuteczne programy wsparcia dla młodych ludzi nadużywających substancji psychoaktywnych?<br/>W jaki sposób psychologowie aktywnie pracują nad zmniejszeniem nadużywania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi?<br/>Kogo angażują w pracę z osobami używającymi substancji psychoaktywnych (inni eksperci/instytucje)?</p>                                   |
| <p><b>Socjologowie</b></p>                         | <p>Jaka jest rola socjologów?<br/>W jaki sposób obserwują nadużywanie substancji psychoaktywnych? Jakie konkretne rozwiązanie proponują w celu zmniejszenia nadużywania substancji psychoaktywnych?<br/>W jaki sposób angażują one rodziców młodych ludzi używających substancji psychoaktywnych?</p>  |
| <p><b>Rodzice</b></p>                              | <p>Czy rodzice zgłaszają, że dzieci nadużywają substancji psychoaktywnych, czy też starają się utrzymać wszystko w tajemnicy w rodzinie?<br/>W jaki sposób rodzice wspierają uzależnienie swoich dzieci, które nadużywają substancji psychoaktywnych?<br/>Jak rodzice zachowują się wobec przyjaciół swoich dzieci, o których wiedzą, że używają substancji psychoaktywnych?</p> |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Młodzi ludzie</b> | Jaki jest stosunek młodych ludzi do substancji psychoaktywnych?<br>Czy młodzi ludzie łatwo próbują substancji psychoaktywnych?<br>Jaka jest potrzeba i powód nadużywania substancji psychoaktywnych? |
|----------------------|--|

# ROZDZIAŁ 3.5

WARSZTATY TEMATYCZNE

**ZDROWIE  
PSYCHICZNE**

# LIST DO ZAPAMIĘTANIA

*To ćwiczenie ma na celu podniesienie świadomości na temat kwestii zdrowia psychicznego w czasach COVID-19 i różnych trudnych chwil, z którymi boryka się człowiek, a także zwiększenie empatii poprzez napisanie listu wspierającego osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne. Ćwiczenie zapewni uczestnikom wiedzę na temat różnych rodzajów osób, które zmagają się z różnymi problemami.*

|                 |  |
|-----------------|--|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego w czasie COVID-19</li><li>• Omówienie kwestii psychicznych ludzi podczas COVID-19</li><li>• Zwiększenie empatii dla osób cierpiących podczas COVID-19</li><li>• Rozwijanie umiejętności społecznych i zdolności do pocieszania i wspierania werbalnego</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lista postaci, do których będą pisane listy</li><li>• Dokumenty</li><li>• Ołówki</li><li>• Znaczniki</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 20-30  |
| Przygotowanie:  | Prowadzący powinni przygotować krótkie opisy postaci osób cierpiących na zaburzenia psychiczne (materiały informacyjne).   |

## INSTRUKCJE

Warsztat zakończy się dyskusją, w której poruszone zostaną kwestie psychiczne i przeprowadzona zostanie ich dogłębna analiza. Ponadto uczestnicy wraz z moderatorami omówią pocieszające sposoby i słowa, których można użyć, aby inni poczuli się lepiej. Wszyscy oceniają, czy trudno było, czy łatwo było spróbować poczuć to, czego może doświadczyć ta postać. Prowadzący mogą zadać następujące pytania: "Jak się Pan/Pani czuł/a pisząc listy?", "Czy łatwo/trudno było poczuć empatię dla postaci?". "Czy dowiedział/a się Pan/Pani czegoś nowego o emocjach lub empatii?". "Czego nauczył(a) się Pan(i) o zdrowiu psychicznym w trudnych czasach?". "Czy kiedykolwiek myślał Pan/Pani, ile osób zostało dotkniętych psychicznie przez pandemię i/lub inne trudne wydarzenia życiowe?".

## OMÓWIENIE I OCENA:

Warsztat zakończy się dyskusją, w której zostaną poruszone kwestie psychiczne i przeprowadzona zostanie ich dogłębna analiza. Ponadto uczestnicy wraz z prowadzącymi omówią pocieszające sposoby i słowa, które można wykorzystać, aby inni poczuli się lepiej. Wszyscy przeanalizują, czy trudno było lub łatwo spróbować poczuć to, czego może doświadczyć ta postać. Prowadzący mogą zadać następujące pytania: „Jak się czułeś, pisząc listy?”, „Czy łatwo/trudno było poczuć empatię do postaci?” „Czy nauczyłeś się czegoś nowego o emocjach lub empatii?” „Czego dowiedziałeś się o zdrowiu psychicznym w trudnych czasach?” „Czy kiedykolwiek myślałeś, ile osób zostało dotkniętych psychicznie przez pandemię i/lub inne trudne wydarzenia życiowe?”

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Facylitatorzy powinni wspierać uczestników, ponieważ mogą to być bardzo emocjonalne warsztaty. Jeśli niektórzy uczestnicy nie chcą pisać listu pocieszenia do postaci, którą otrzymali, moderator może pomóc im wybrać kogoś innego, aby sami stworzyli postać.

## PODRĘCZNIK

1. 80-letnia babcia, która cierpi z powodu samotności i opuszczenia, nie widziała swojej rodziny od początku pandemii.
2. 40-letnia kobieta, która straciła matkę z powodu COVID-19 i obecnie cierpi na depresję.
3. Uczeń, który był aspołeczny przed pandemią i ucierpiał jeszcze bardziej podczas lockdownu.
4. Kobieta, która codziennie doświadcza przemocy domowej i nie wie, do kogo się zwrócić.
5. 26-letnia dziewczyna, która mieszka za granicą z powodu trudności finansowych w swoim kraju, ale czuje się całkowicie samotna bez rodziny.
6. 22-letni sportowiec z małej miejscowości, który gra zawodowo w piłkę nożną w znanym i ulubionym europejskim klubie, ale złamał nogę i nie jest w stanie grać, a jego klub chce go sprzedać.
7. Student, który studiuje za granicą i nie może wrócić do kraju z powodu konfliktu zbrojnego, który rozpoczął się w kraju, w którym studiuje.
8. Młoda samotna matka dwójki dzieci, która straciła pracę z powodu mniejszej liczby zleceń w sklepie, w którym pracowała, i jest ciągle odrzucana w nowej pracy.
9. Właściciel chińskiego sklepu, który nie czuje się bezpiecznie w mieście, w którym mieszka, ponieważ ludzie okazują otwartą nienawiść z powodu COVID-19.
10. Młody uzależniony od substancji psychoaktywnych, który nie jest w stanie sam się oczyścić.
11. Młody artysta, który utknął na 4 miesiące kilka tysięcy kilometrów od domu, ponieważ loty zostały odwołane, a granice zamknięte.
12. Młody student z innego małego miasta, który stracił pracę na pół etatu i nie może płacić czynszu za mieszkanie z powodu niewystarczających środków finansowych.
13. Emeryt, który nie może chodzić, przez wiele dni nie wychodził z domu, ponieważ nie miał pomocy do chodzenia.
14. 32-letnia kobieta, której kilku sąsiadów w budynku zmarło z powodu COVID-19, obecnie bardzo boi się wychodzić na zewnątrz i cierpi na agorafobię.
15. 16-letnia dziewczyna, która była świadkiem strzelaniny w swojej szkole, w której zginęło kilku jej przyjaciół i boi się wrócić do tej samej szkoły.
16. 56-letni nauczyciel szkoły średniej, który został zmuszony do rozpoczęcia korzystania z platform internetowych do nauczania na odległość i nigdy wcześniej nie korzystał z IT.
17. 17-letnia dziewczyna, która jest nękana w Internecie i ma myśli samobójcze.
18. 27-letnia kobieta, która utknęła w obcym kraju z powodu wojny i nie może wrócić do domu.

21. 21-letnia dziewczyna, która jest molestowana seksualnie w pracy przez swojego szefa i która boi się zgłosić go na policję ze względu na jego powiązania w społeczeństwie.
22. 32-letni Rom, który jest stale odrzucany przy ubieganiu się o pracę, mimo że ma tytuł magistra ekonomii.
23. 30-latek z niepełnosprawnością fizyczną, który ma trudności z dostępem do przestrzeni publicznej i transportu, co ogranicza jego niezależność.
24. 23-letnia osoba lecząca się z uzależnienia od substancji psychoaktywnych, która spotyka się z napiętnowaniem i osądem ze strony swojej społeczności, co utrudnia jej powrót do zdrowia.
25. 19-letni student college'u zmagający się z ekstremalną presją akademicką i lękiem społecznym, co utrudnia radzenie sobie z wymaganiami życia studenckiego.
26. 28-letni samotny rodzic z dwójką dzieci, przytłoczony obowiązkami rodzicielskimi i zawodowymi, z ograniczonym wsparciem.
27. 14-letnia uczennica szkoły średniej, która jest celem zastraszania i nękania zarówno w szkole, jak i w Internecie, co wpływa na jej bezpieczeństwo psychiczne i emocjonalne.
28. 15-latek mieszkający na obszarze podatnym na klęski żywiołowe, odczuwający niepokój o bezpieczeństwo swojego domu i rodziny.
29. 22-letnia młoda kobieta, która doświadcza nękania w miejscu pracy i czuje się niepewnie w swojej pracy.
30. 18-letnia dziewczyna, która była świadkiem strzelaniny w lokalnej kawiarni, gdzie zginęła jej najlepsza przyjaciółka i która boi się chodzić do miejsc publicznych.
31. 26-letnia młoda kobieta, która boi się zaangażować w związek z powodu braku zaufania do mężczyzn; padła ofiarą revenge porn - jej były chłopak opublikował w sieci jej nagie zdjęcia.
32. Licealistka, która jest nieustannie prześladowana i wyśmiewana za pomocą filmów Tic-Toc.



# TRANSFORMACJA NEGATYWNOŚCI

*To ćwiczenie wykorzysta technikę pozytywnych afirmacji, aby zmotywować uczestników do przyjęcia bardziej pozytywnego nastawienia do życia. Uczestnicy zdobędą nowe zdolności i umiejętności w zakresie przekształcania negatywnych sytuacji i zdań w pozytywne i afirmatywne oraz nauczą się, jak znaleźć jasną stronę każdej sytuacji.*

|             |  |
|-------------|--|
| Cele:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjęcie nowych narzędzi do przewyżniania negatywnych i niespokojnych myśli</li> <li>• Nauczyć się, jak być bardziej pozytywnym i wykorzystywać to pozytywne nastawienie w traumatycznych sytuacjach.</li> </ul> |
| Materiały:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Małe papiery (rozmiar naklejek)</li> <li>• Ołówki</li> <li>• Skrzynka</li> </ul>  |
| Wielkość:   | 20-30  |
| Przygotowa: | Proszę przygotować wystarczającą liczbę małych karteczek dla wszystkich uczestników (każdy uczestnik powinien otrzymać co najmniej 2 karteczki) oraz jedno pudełko do zbierania karteczek.   |

## INSTRUKCJE

Proszę wyjaśnić uczestnikom, że podczas tej sesji będą badać różne sposoby przewyżniania negatywnych i niespokojnych myśli w trudnych chwilach. Proszę rozdać uczestnikom materiały do pracy i poprosić ich o zastanowienie się nad konkretnymi negatywnymi myślami i zapisanie ich. Proszę podkreślić, że ta część jest anonimowa i że powinni być szczerzy. Po zakończeniu proszę zebrać wszystkie odpowiedzi w jednym pudełku, podzielić uczestników na grupy i wyjaśnić im, że będą musieli stworzyć pozytywne afirmacje dla każdej negatywnej myśli. Dla kontekstu proszę podać im przykład przekształcenia negatywnej myśli w pozytywną afirmację. Czas na pracę w grupach powinien wynosić od 15 do 20 minut. Po zakończeniu pracy wszystkie grupy powinny zaprezentować swoją pracę.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę zadać uczestnikom następujące pytania:

- Jak się Pan czuł pisząc negatywne myśli?
- Jak trudno było Panu znaleźć afirmacje dla negatywnych myśli?
- Jaka negatywna myśl była dla Pana/Pani najtrudniejsza do przekształcenia?
- Czy stosuje Pan tę zasadę w swoim codziennym życiu?
- Czy zmieniła się Pana/Pani opinia na temat zapisanych problemów?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Facylitatorom, którzy realizują ten warsztat po raz pierwszy, zaleca się samodzielne przeprowadzenie transformacji i zastanowienie się nad możliwymi problemami i negatywnymi myślami, z którymi mogą borykać się młodzi ludzie, aby być przygotowanym na możliwe scenariusze. Facylitatorzy powinni wspierać uczestników i zachęcać ich do szczerości i aktywnego uczestnictwa, aby uzyskać dużą liczbę negatywnych myśli, które zostaną przekształcone podczas warsztatów.

### HANDOUT - PRZYKŁAD TRANSFORMACJI:

| NEGATYWNE MYŚLI  | POZYTYWNE STWIERDZENIA  |
|--|---|
| <b>To jest nie do zniesienia.</b>                                | Mogę nauczyć się lepiej sobie z tym radzić.   |
| <b>Czuję się mniej wartościowy w porównaniu z innymi ludźmi.</b> | Pozwolę ludziom robić to, co robią. Będę podążać własną ścieżką wewnętrznego rozwoju i transformacji, która ma taką samą wartość. Odnalezienie wewnętrznego spokoju może być również darem dla innych |
| <b>Co jeśli to się nigdy nie skończy?</b>                        | Będę nad tym pracował krok po kroku. Nie muszę przewidywać.   |

# ŁAGODZENIE STRESU POPRAWIEZ WIZUALIZACJĘ

*To ćwiczenie wykorzysta metodę wizualizacji, aby zapewnić uczestnikom nowe sposoby łagodzenia stresu. Uczestnicy dowiedzą się, jak przezwyciężyć stresujące sytuacje za pomocą prostych metod wizualizacji i wyobraźni.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Przyjęcie nowych narzędzi do łagodzenia stresu</li><li>• Rozpoznawanie objawów stresu</li><li>• Podniesienie na duchu uczestników i zbudowanie pozytywnego nastawienia do przezwycięzania stresu w przyszłości.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Komputer</li><li>• Telefony komórkowe</li><li>• Projektor</li><li>• Materiały informacyjne</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 20-30   |
| Przygotowa:     | Proszę przygotować prezentację Mentimeter. Proszę przygotować materiały informacyjne i umieścić je w małym pudełku, ustawić krzesła w półkolu i jedno krzesło przed nimi.   |

## INSTRUKCJE

Proszę powiedzieć uczestnikom, że na początku warsztatów zostanie wykorzystana platforma internetowa "Mentimeter". Proszę zaprosić uczestników do dołączenia do platformy Mentimeter podczas tej sesji za pomocą telefonów komórkowych. Platforma Mentimeter będzie widoczna na ekranie projektora na ścianie przed uczestnikami. Jeden ze współprowadzących będzie zarządzał platformą Mentimeter z laptopa podłączonego do projektora. Proszę zaprosić uczestników do przeprowadzenia burzy mózgów na temat słowa "stres" za pośrednictwem tej interaktywnej platformy. Uczestnicy będą używać swoich telefonów komórkowych, aby zapisać wszystkie swoje skojarzenia z przypisanym słowem, a słowa pojawią się na ekranie projektora. Słowa, które zostaną zapisane najwięcej razy, pojawią się większe niż pozostałe i powinny zostać krótko omówione. Po burzy mózgów uczestnicy pozostaną na platformie Mentimeter i przeprowadzą krótką ankietę na temat objawów stresu, zgłoszą na wszystkie objawy, których doświadczyli lub uważają za najczęstsze objawy stresu, a po zakończeniu głosowania facylitator zaprosi jednego uczestnika, aby był pierwszym ochotnikiem do drugiej części tej sesji. Ochotnik usiądzie na krześle przed grupą i wybierze jedną kartkę z jednym "szczęśliwym miejscem" - szczęśliwe

miejsca znajdują się w Handout 1 (np. wyspa na Karaibach, szczyt pięknej góry, głęboko w lesie deszczowym itp.) Prowadzący przygotowuje szczęśliwe miejsca z wyprzedzeniem, wycinając kartki i dając ochotnikom do wyboru 1.

Facilitator przekaze wolontariuszowi i reszcie grupy następujące instrukcje: wszyscy uczestnicy powinni zamknąć oczy i słuchać wolontariusza, który poprowadzi grupę przez wizualizację. Będzie on/ona używać "szczęśliwego miejsca" jako punktu wyjścia w swojej opowieści i kontynuować opisywanie w jak największej liczbie szczegółów bezstresowej sytuacji, którą wszyscy powinni sobie wyobrazić. Prowadzący zachęci ochotników do wykorzystania wyobraźni i humoru w celu stworzenia bardziej pozytywnej atmosfery dla wszystkich uczestników. Ćwiczenie to należy powtórzyć kilka razy i nie powinno ono trwać dłużej niż 20 minut.

## **PODSUMOWANIE I OCENA**

Proszę poprosić uczestników, aby opisali, jak się czuli podczas tej sesji, czy czuli się komfortowo, czy byli w stanie naprawdę wyobrazić sobie te sytuacje i jak to na nich wpłynęło. Proszę ich zapytać, czy uważają, że może im to pomóc w stresujących sytuacjach i czy skorzystaliby z tej metody w przyszłości. Moderator powinien zakończyć warsztaty, wyjaśniając, że tego rodzaju proste narzędzie może być bardzo skuteczne w stresujących sytuacjach i że mogą z niego korzystać tyle razy, ile potrzebują.

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORA**

Facilitatorzy tego warsztatu powinni być przygotowani do poprowadzenia wizualizacji jako pierwsi, w przypadku braku ochotników. Prowadzący powinni zachować ostrożność podczas rozpoczynania wizualizacji i kontrolować poziom śmiechu uczestników, aby nie zgubić przebiegu warsztatu i zachować kontrolę nad dyskusją.

**PODRĘCZNIK**

*Wyspa na Karaibach*

*Szczyt pięknej góry*

*Głęboko w lesie deszczowym*

*Piękny ogród wiosną*

*Drewniana kłoda z kominkiem w zimie*

*Spa z pięknym zapachem i olejkiem*

# NIEUSTRASZONY PRZYJACIEL

*To ćwiczenie pozwoli uczestnikom anonimowo wyrazić swoje obawy i dowiedzieć się, w jaki sposób inni ludzie zmierzyliby się z tymi obawami, aby je przezwyciężyć. Uczestnicy zdobędą nowe umiejętności przezwyciężania osobistych lęków, obserwując je z różnych perspektyw.*

|                |   |
|----------------|---|
| Cele:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poznanie osobistych lęków z różnych perspektyw</li><li>• Aby zdystansować się od naszych lęków i znaleźć rozwiązanie, aby je przezwyciężyć.</li><li>• Przyjęcie umiejętności rasizacji lęków i ich przezwyciężania</li></ul>  |
| Materiały:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Małe papiery</li><li>• Ołówki</li><li>• Box</li><li>• Papier do flipchartów</li></ul>   |
| Wielkość:      | 20-30   |
| Przygotowanie: | <p>Proszę przygotować małe karteczki dla każdego uczestnika i jedno pudełko do umieszczania w nim małych karteczek. Proszę zapisać na flipcharcie następujące pytania, które powinny być ukryte do czasu, aż moderator ujawni je uczestnikom.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jak realistyczny jest ten strach?</li><li>- Co się stanie, jeśli strach się spełni?</li><li>- Czy mogę zapobiec spełnieniu się tego strachu?</li><li>- Jeśli tak - w jaki sposób?</li><li>-</li></ul> |

## INSTRUKCJE

Proszę wyjaśnić uczestnikom, że podczas tej sesji nauczą się, jak radzić sobie z osobistymi lękami z pomocą przyjaciół. Proszę im powiedzieć, że wezmą na siebie lęki innych osób, aby pomóc sobie nawzajem. Proszę poprosić uczestników, aby zapisali swój jeden konkretny lęk i włożyli kartkę do pudełka, a następnie wzięli jedną kartkę z pudełka (w przypadku, gdy wybiorą własną kartkę, wezmą inną) i dali im trochę czasu na zastanowienie się nad tym lękiem i postawienie się na miejscu osoby, która boi się tego, co jest zapisane na kartce. Proszę rozdać uczestnikom flipcharty z następującymi pytaniami:

- Jak realistyczny jest ten strach?
- Co się stanie, jeśli strach się spełni?
- Czy mogę zapobiec spełnieniu się tego strachu?

- Jeśli tak - w jaki sposób?
- Jeśli nie - co mogę zrobić, aby poradzić sobie z konsekwencjami ziszczenia się tego strachu?

Proszę dać uczestnikom kilka minut na udzielenie odpowiedzi na te pytania.

Następnie, gdy wszyscy skończą, proszę utworzyć małe grupy składające się z 3-4 osób, których zadaniem będzie omówienie wybranego lęku i wymyślenie strategii / działań / porad dotyczących radzenia sobie z tym lękiem. Proszę dać grupom na to 10-15 minut. Kiedy wszystkie grupy skończą, powinny zaprezentować, co zrobiły: osoba, która wybrała lęk, czyta go na głos, odpowiada na pytania i przedstawia strategię radzenia sobie z tym lękiem, które wymyśliła grupa. Kolejna osoba w grupie czyta następną obawę, aż cała grupa przedstawi obawy i strategię. Ćwiczenie kończy się, gdy wszystkie grupy zaprezentują swoją pracę.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Proszę zapytać uczestników, jak się czuli, zapisując swoje obawy i jak się czuli, gdy inni uczestnicy przedstawiali swoje obawy. Proszę zapytać uczestników, czy ich opinie na temat ich lęków uległy zmianie, a jeśli tak, to czy zastosują sugerowane strategie w swoim życiu.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORA

Proszę pamiętać, że niektóre obawy mogą wywołać negatywne i smutne emocje u niektórych uczestników i zachować ostrożność zarówno podczas prezentacji, jak i podsumowania. Proszę podkreślić, że jest to bezpieczne miejsce, w którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi emocjami, ale nie są zobowiązani do publicznego dzielenia się osobistymi obawami i uczuciami. Proszę zachęcać ich do szczerości i wyrażania siebie w jak największym stopniu, aby mogli prowadzić wysokiej jakości dyskusje i mieć możliwość obserwowania rozwiązań i sugestii dotyczących przezwyciężenia swoich obaw z innej perspektywy.



# ROZDZIAŁ 4

## **WARSZTATY KREATYWNE**

# ROZDZIAŁ 4.1

## **FOTOGRAFIA KONCEPCYJNA**

# Fotografia koncepcyjna 1

*Warsztaty fotografii koncepcyjnej składają się z 4 oddzielnych warsztatów, podczas których uczestnicy są stopniowo wprowadzani w tematy, którymi się zajmujemy, oraz w sposób, w jaki mogliby przedstawić ten temat za pomocą treści fotograficznych. Pierwszy warsztat w tym zestawie poświęcony jest prezentacji projektu, poznaniu uczestników i przedstawieniu tematów, nad którymi pracujemy.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Podnoszenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papier do flipcharta</li><li>• Znaczniki</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować papier flipchart i markery.  |

## INSTRUKCJE

Metody kreatywne w pracy z młodzieżą można zorganizować na dwa sposoby:

1. Warsztaty kreatywne w ramach szkolenia
2. Niezależne warsztaty twórcze

## SYTUACJA 1: KREATYWNE WARSZTATY W RAMACH SZKOLENIA

Jeśli facylitatorzy organizują warsztaty kreatywne w ramach szkolenia, warsztaty tematyczne dotyczące niektórych segmentów bezpieczeństwa młodzieży zostały już wdrożone, a uczestnicy zdobywają wiedzę na temat danego segmentu. Ponadto uczestnicy znają się nawzajem, ale możliwe jest, że nie znają moderatorów.

Z tego powodu facylitatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia się i stwierdzenia, że ich rolą będzie przekazanie im umiejętności i kompetencji w zakresie wykorzystania fotografii jako narzędzia koncepcyjnego do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony zdrowia psychicznego.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Po przedstawieniu się facylitatorów i uczestników, facylitatorzy przedstawiają metodę fotografii i sposób, w jaki można ją wykorzystać jako narzędzie koncepcyjne do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony przed przemocą rówieśniczą. Prowadzący wyjaśniają szczegółowo, dlaczego fotografia jest korzystna, dlaczego jest skuteczna i wskazują na popularność zdjęć wśród młodych ludzi. Prowadzący omawiają również z uczestnikami, czy mają jakieś doświadczenie w tworzeniu zdjęć koncepcyjnych, a jeśli tak, to jakiego rodzaju, jakiego sprzętu używali, jaki rodzaj zdjęć stworzyli i tym podobne.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?
- 

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia produktów Concept Photo.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty fotograficzne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w posługiwaniu się fotografią.

### SYTUACJA 2: NIEZALEŻNE WARSZTATY TWÓRCZE

Jeśli warsztaty kreatywne nie są częścią szkolenia, ale są organizowane niezależnie, na przykład jako regularna praca organizacji młodzieżowej, moderatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia uczestnikom projektu, tematów, które projekt obejmuje, oraz działań zaplanowanych w ramach projektu.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

Kolejnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z tematami, które będą omawiane podczas warsztatów kreatywnych. Jeśli facylitatorzy pracują nad tematem dyskryminacji, powinni wybrać jeden lub dwa (w zależności od czasu, jakim dysponują) warsztaty z podręcznika w sekcji Segment: Dyskryminacja. Facylitatorzy wdrażają wybrane warsztaty, aby uczestnicy zdobyli podstawową wiedzę i informacje na temat, który będą omawiać podczas warsztatów kreatywnych.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia produktów Concept Photo.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:

Prowadzący kreatywne warsztaty fotograficzne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w posługiwaniu się fotografią.

# Fotografia koncepcyjna 2

*Podczas drugiego warsztatu uczestnicy zapoznają się z całym procesem tworzenia zdjęcia koncepcyjnego i dostępnym sprzętem fotograficznym. Warsztat ten obejmie badania uczestników dotyczące tematów, które chcą wykorzystać jako motyw w swoich zdjęciach. Uczestnicy opracują storyboard i szczegółowy plan tworzenia zdjęć koncepcyjnych.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Puste kartki papieru</li><li>• Długopisy</li><li>• Znaczniki</li><li>• Sprzęt fotograficzny (aparaty, lampy, telefony itp.)</li><li>• Laptopy / komputery do edycji</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować dostępny sprzęt do rejestracji zdjęć na potrzeby prezentacji.  |

## INSTRUKCJE

Warsztat rozpoczyna się od prezentacji procesu twórczego tworzenia fotografii koncepcyjnej. Proszę wyjaśnić, że proces ten składa się z 5 kroków:

1. **Wizja i pomysł** - każdy uczestnik powinien wymyślić pomysł na zdjęcie, powinien zastanowić się nad treścią zdjęcia, grupą docelową, jakie emocje chce wywołać, jaką wiadomość chce wysłać za pomocą zdjęcia.



2. **Proszę wybrać faworyta** - każdy dzieli się swoimi pomysłami z burzy mózgów. Jest to czas, w którym wszyscy jako grupa wybierają i opracowują pomysły, które uznali za odpowiednie do stworzenia.
3. **Tworzenie storyboardu** - podzieleni na pary uczestnicy powinni stworzyć pełny plan wykonania wybranego przez siebie zdjęcia koncepcyjnego. Wraz z pomocą moderatorów muszą wymyślić szczegółowy wygląd scen fotograficznych, każda scena powinna być zaplanowana wraz ze szczegółami technicznymi, takimi jak miejsce kręcenia, aktorzy, pomysły na postędy (dodawanie efektów, sloganów itp.).
4. **Robienie zdjęć** - stworzenie zaplanowanego planu zdjęciowego i rozpoczęcie robienia zdjęć. Wspólnie z moderatorami uczestnicy zdecydują, kto będzie obsługiwał aparat, inni uczestnicy mogą być aktorami w scenie fotograficznej, a jeśli potrzebują konkretnej osoby do swojego zdjęcia, mogą zaprosić każdego, kto jest chętny do udziału w tym procesie.
5. Edycja - ostatni etap tworzenia zdjęcia koncepcyjnego. Uczestnicy zostaną zapoznani z oprogramowaniem do edycji zdjęć, a następnie wspólnie z prowadzącymi wybiorą zdjęcia, które chcą edytować i stworzą zaplanowane przez siebie zdjęcia koncepcyjne.

Po przedstawieniu procesu fotografowania moderatorzy zaprezentują sprzęt fotograficzny. Uczestnicy powinni zostać poinformowani o aparatach, obiektywach, lampach itp., aby wiedzieli, jaki rodzaj zdjęć mogą wykonać za pomocą dostępnego sprzętu. Produkty koncepcyjne można fotografować wszystkimi dostępnymi aparatami cyfrowymi, analogowymi, polaroidami itp. oraz telefonami komórkowymi, które posiada trener, a także aparatami i telefonami komórkowymi uczestników, jeśli przynieśli je w tym celu na warsztaty.

Podczas tego warsztatu uczestnicy będą pracować nad trzema pierwszymi krokami procesu twórczego: wizją i pomysłem, wyborem faworyta i tworzeniem sceny fotograficznej.

Zaczynając od "wizji i pomysłu", każdy uczestnik powinien otrzymać czystą kartkę papieru i długopis. Mają 30 minut na wymyślenie pomysłów na zdjęcie koncepcyjne dotyczące różnych segmentów bezpieczeństwa młodzieży. Podczas burzy mózgów uczestnicy mogą korzystać z platform internetowych (takich jak Pinterest), aby zapoznać się z przykładami zdjęć koncepcyjnych na dane tematy. Należy im przypomnieć, aby pomyśleli o docelowych odbiorcach, emocjach i przesłaniu, które chcą wysłać za pomocą tego zdjęcia koncepcyjnego. Prowadzący przypominają uczestnikom o zapisaniu wszystkich pomysłów na papierze, aby mogli je łatwiej zaprezentować, nie zapominając o czymś. W przypadku, gdy uczestnicy nie mają pomysłu na produkt fotograficzny dla określonego tematu, moderator pokazuje im dodatkowe przykłady zdjęć koncepcyjnych dla danego zagadnienia.

Przejdźcie do "wyboru faworyta". Jeden po drugim uczestnicy będą przedstawiać swoje pomysły na zdjęcia, a pozostali będą je komentować. Na tym etapie wspólnie opracują swoje pomysły, a nawet połączą niektóre z nich. Z pomocą moderatorów na tym etapie powinni wybrać i wymyślić pomysły, które zostaną zrealizowane później. W przypadku braku porozumienia między uczestnikami, facylitatorzy są zobowiązani do umożliwienia krótkiej dyskusji na temat zdjęć koncepcyjnych wśród uczestników, tak aby mogli oni samodzielnie znaleźć konkretne rozwiązanie i skierować ich do fotografii koncepcyjnej, która zawiera pomysły obu (lub więcej) uczestników.

Teraz nadszedł czas na "stworzenie storyboardu". Uczestnicy powinni zostać podzieleni na pary, a każda para powinna wybrać koncepcje, które będą rozwijane. Ich zadaniem jest stworzenie szczegółowego planu stworzenia zdjęcia koncepcyjnego. Muszą wymyślić cały wygląd scen zdjęciowych, sposób robienia zdjęć dla każdej sceny, miejsce kręcenia, kostiumy, rekwizyty, aktorów i postprodukcję. Na tym etapie moderatorzy powinni być w stałym kontakcie z każdą parą i informować ich o wszystkich możliwych problemach lub ograniczeniach technicznych w ich planie, tak aby można było go od razu zmodyfikować.

## PODSUMOWANIE I OCENA

W tej części warsztatów uczestnicy przedstawiają swoje plany reszcie grupy. Prowadzący powinni poprosić innych o wyrażenie opinii na temat przedstawionych pomysłów. Proszę zadać im następujące pytania:

- W jakim stopniu jest Pan zadowolony ze swojej dzisiejszej pracy?
- Co było najtrudniejsze, a co najłatwiejsze?
- Jak trudno było opracować pomysł na zdjęcie?
- Nie mogą się Państwo doczekać sesji zdjęciowej?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

W wielu przypadkach uczestnicy zaczynają od ambitnego pomysłu i planu, a moderatorzy powinni zwrócić na to uwagę i doradzić uczestnikom, aby byli bardziej konkretni i wybierali prostsze sposoby przekazania określonej wiadomości za pomocą zdjęć.

# Fotografia koncepcyjna 3

 CZAS  
240'

*Ten warsztat polega na zorganizowaniu i wykonaniu zdjęć zgodnie z planami stworzonymi podczas poprzedniego warsztatu.*

|                 |  |
|-----------------|--|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.   |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li> <li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li> <li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li> <li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li> </ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprzęt fotograficzny (aparaty, światła, telefony itp.)</li> <li>• Rekwizyty</li> </ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)   |
| Przygotowanie:  | Prowadzący powinni upewnić się, że baterie we wszystkich urządzeniach elektronicznych są w pełni naładowane, a rekwizyty do wszystkich zdjęć powinny być gotowe.   |

## INSTRUKCJE

Pierwszym działaniem w ramach tego warsztatu jest przygotowanie wszystkich rekwizytów i zestawów potrzebnych do robienia zdjęć (na przykład - mąka, strzykawka z igłą, cukierki o różnych rozmiarach przypominające narkotyki itp. do zdjęcia koncepcyjnego na temat nadużywania substancji psychoaktywnych; ciemnoczerwone, niebieskie, zielone i żółte odcienie makijażu do malowania siniaków i urazów twarzy w celu poruszenia tematu przemocy rówieśniczej itp.) Uczestnicy wspólnie tworzą wszystkie niezbędne materiały i z pomocą moderatorów tworzą scenografię i określają położenie kamery w stosunku do przestrzeni. Tuż przed rozpoczęciem zdjęć odbywa się rozmowa z uczestnikami, którzy będą aktorami na zdjęciach, podczas której określa się, czego dokładnie się od nich oczekuje.

W zależności od struktury uczestników w grupie, robienie zdjęć może odbywać się indywidualnie lub jednocześnie. Jeśli w grupie są osoby, które mają doświadczenie w robieniu zdjęć, mogą one przejąć rolę lidera i jednocześnie robić wiele zdjęć w tym samym

czasie. Rolą moderatorów w tym warsztacie jest logistyczna pomoc każdej grupie, pomoc w zorganizowaniu planu zdjęciowego i doradzanie, w jaki sposób sesja zdjęciowa może być realizowana tak efektywnie, jak to możliwe. Należy zadbać o to, aby każde zdjęcie zostało wykonane w odpowiedni sposób i aby wszystko, co zostało zaplanowane w odniesieniu do sceny zdjęciowej, zostało wykonane. Każde zdjęcie powinno być robione z cierpliwością i powtarzane, aż spełni ustalone kryteria.

## **PODSUMOWANIE I OCENA**

Prowadzący powinien zaprosić uczestników do opowiedzenia o swoich doświadczeniach związanych z robieniem zdjęć. Prowadzący powinien zapytać ich o wyzwania, przed którymi stanęli podczas fotografowania, jaka była ich opinia na temat fotografowania, czy uważali, że materiał fotograficzny był wystarczająco dobry, aby zaspokoić ich potrzeby w zakresie tworzenia zdjęć koncepcyjnych, które zaplanowali.

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW**

Prowadzący powinni zachęcać i wspierać uczestników w robieniu zdjęć zgodnie z planem, powtarzając je wielokrotnie, aż osiągną zaplanowane rezultaty i zdjęcia, z których będą zadowoleni.

# Fotografia koncepcyjna 4

 CZAS  
240'

*Ten warsztat polega na zorganizowaniu i wykonaniu zdjęć zgodnie z planami stworzonymi podczas poprzedniego warsztatu.*

|                   |  |
|-------------------|--|
| Temat:            | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.   |
| Cele:             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li> <li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li> <li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li> <li>• Podnoszenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li> </ul> |
| Materiały/erials: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptopy</li> <li>• Smartfony</li> <li>• Oprogramowanie do edycji zdjęć</li> </ul>   |
| Wielkość grupy:   | 5-8 (if the group is bigger, divide into smaller groups)   |

## INSTRUKCJE

Na początku warsztatów uczestnicy otrzymają wszystkie stworzone przez siebie materiały fotograficzne, a ich zadaniem będzie wybranie najlepszych ujęć, które zostaną wykorzystane w końcowych produktach fotografii koncepcyjnej.

Po wybraniu najlepszego materiału fotograficznego uczestnicy, z pomocą moderatorów, mogą rozpocząć edycję zdjęć. Podobnie jak w poprzednim warsztacie, jeśli w grupie są uczestnicy, którzy mają wiedzę i doświadczenie w procesie edycji zdjęć, mogą przyjąć rolę lidera i rozpocząć postprodukcję, jednocześnie z moderatorami.

Edycja zdjęć może być wykonywana na laptopach lub smartfonach, w zależności od wymagań technicznych samego zdjęcia koncepcyjnego. Istnieją różne programy do edycji zdjęć, które mogą być używane (proponowany jest Adobe Photoshop). Wybrane oprogramowanie powinno zostać przedstawione uczestnikom, a moderatorzy powinni pokazać wszystkim podstawy edycji zdjęć (np. korekta ekspozycji, kadrowanie, usuwanie niechcianych miejsc lub elementów, dodawanie tekstu, dostosowywanie kolorów, zabawa z ostrością itp.), a wszyscy uczestnicy powinni wziąć udział w procesie edycji zdjęć. W przypadku niektórych skomplikowanych zadań, które wymagają zaawansowanej wiedzy, moderatorzy lub

doświadczeni uczestnicy przejmą kontrolę, a zadaniem pozostałych uczestników będzie monitorowanie, czy wszystko przebiega zgodnie z planem i prowadzenie edytorów do produktów końcowych. Jeśli wymagają tego zasady widoczności, moderator musi przypomnieć uczestnikom, że w ostatecznym produkcie koncepcyjnym konieczne jest umieszczenie logo darczyńcy (zgodnie z zasadami widoczności), logo organizacji realizującej projekt, logo organizacji partnerskich projektu i logo samego projektu. Podczas tworzenia zdjęcia koncepcyjnego dodawany jest slogan, który uczestnicy uważają za odpowiedni dla produktu zdjęcia koncepcyjnego i łączący go z widocznością znaczenia pewnych problemów (zdjęcie koncepcyjne może na przykład zawierać oficjalne statystyki ze źródłem). Slogan/oficjalne statystyki są dodawane do zdjęcia koncepcyjnego, aby konkretna grupa docelowa mogła rozpoznać jasny i skuteczny przekaz.

Po zakończeniu edycji wszystkich zdjęć koncepcyjnych nadszedł czas na prezentację. Wszystkie wykonane zdjęcia powinny zostać zebrane w jednym miejscu i zaprezentowane uczestnikom na dużym ekranie, takim jak projektor wideo lub większy monitor. Każde zdjęcie koncepcyjne powinno zostać pokazane uczestnikom, a następnie wyjaśnione przez grupę, która je wykonała i omówione przez resztę grupy. Uczestnicy powinni porozmawiać o swojej opinii na temat zdjęć, czy im się podobają, czy nie, czy wiadomość, którą zdjęcie miało przekazać, była jasna, czy nie.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Prowadzący powinien zapytać uczestników:

- Jak ocenia Pan zdjęcia, które Pan stworzył?
- Czy jest Pan z nich zadowolony i dumny, czy też nie?
- Co zrobiłby Pan teraz inaczej, widząc swoje zdjęcia na ekranie?
- Jaką nową wiedzę Pan(i) zdobył(a) i czy wykorzysta ją Pan(i) w przyszłości?
- Jakie były Pana/Pani ogólne wrażenia z tego zestawu warsztatów?
- Czy dobrze się Pan bawił?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący powinni pomagać uczestnikom w części postprodukcyjnej, ponieważ wymaga ona wiedzy technicznej na temat używanego oprogramowania. Pomysły i wkład uczestników powinny zostać docenione. Prowadzący powinni zachęcać uczestników do korzystania z tej metody i przypominać im, że nie zawsze jest wymagane posiadanie drogiego sprzętu, aby stworzyć skuteczne zdjęcie koncepcyjne, a smartfony, które są dostępne dla każdego, są szczególnie dobrym narzędziem do tego.



**Przykłady kreatywnych narzędzi opracowanych podczas warsztatów fotografii koncepcyjnej**

# ROZDZIAŁ 4.2

## **GRAFIKA KONCEPCYJNA**



# Grafika koncepcyjna 1

CZAS  
120'

*Warsztaty grafiki koncepcyjnej składają się z 3 oddzielnych warsztatów, podczas których uczestnicy są stopniowo wprowadzani w tematy, którymi się zajmujemy, oraz w sposób, w jaki mogliby przedstawić ten temat za pomocą treści graficznych. Pierwszy warsztat w tym zestawie poświęcony jest prezentacji projektu, poznaniu uczestników i przedstawieniu tematów, nad którymi pracujemy.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papier do flipcharta,</li><li>• Znaczniki</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować papier flipchart i markery.  |

## INSTRUKCJE

Jeśli facylitatorzy organizują warsztaty kreatywne w ramach szkolenia, warsztaty tematyczne dotyczące bezpieczeństwa młodych ludzi zostały już wdrożone, a uczestnicy zdobywają wiedzę na odpowiednie tematy. Ponadto uczestnicy znają się nawzajem, ale możliwe jest, że nie znają moderatorów.

W takim przypadku facylitatorzy rozpoczynają pierwszy warsztat od przedstawienia się i stwierdzenia, że ich rolą będzie przekazanie im umiejętności i kompetencji w zakresie wykorzystania grafiki jako narzędzia koncepcyjnego do promowania umiejętności korzystania z mediów.

Po przedstawieniu facylitatorów, facylitatorzy przedstawiają metodę grafiki i sposób, w jaki można ją wykorzystać jako narzędzie koncepcyjne do promowania umiejętności korzystania z mediów. Prowadzący wyjaśniają szczegółowo, dlaczego grafika jest korzystna, dlaczego jest skuteczna i wskazują na popularność grafiki wśród młodych ludzi.

Następnie prowadzący prosi uczestników o przedstawienie się (imię, coś o sobie). Prowadzący omawia również z uczestnikami, czy mają jakieś doświadczenie w tworzeniu grafiki koncepcyjnej, a jeśli tak, to jakiego rodzaju, jakiego sprzętu używali, jaki rodzaj grafiki stworzyli i tym podobne.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodych ludzi, o czym uczestnicy myślą, gdy słyszą ten termin. Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je. Facylitatorzy kończą tę część, podając przykłady, w jaki sposób niektóre rzeczy wspomniane podczas burzy mózgów można przedstawić za pomocą grafiki.

## C 7 9 B 5 ' = D C 8 G I A C K 5 B = 9 .

Prowadzący kończą warsztaty podsumowaniem i oceną. Zadają następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- W jaki sposób grafika może przyczynić się do promowania umiejętności korzystania z mediów?
- Jak pewnie czuje się Pan/Pani tworząc grafiki koncepcyjne?

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces twórczy tworzenia produktów grafiki koncepcyjnej.

## K G ? 5 N Ê K ? = 8 @ 5 ' A C 8 9 F 5 H C F Ê K .

Osoby prowadzące kreatywne warsztaty graficzne powinny posiadać wiedzę i doświadczenie w posługiwaniu się grafiką.

# Grafika koncepcyjna 2

CZAS  
180'

*Podczas drugiego warsztatu uczestnikom zostanie przedstawiony cały proces tworzenia grafiki koncepcyjnej i dostępnych materiałów. Warsztat ten obejmie badania uczestników dotyczące tematów, które chcą wykorzystać jako motyw w swojej grafice koncepcyjnej. Przedstawione zostaną pomysły i szczegółowy plan tworzenia grafiki koncepcyjnej.*

|                     |   |
|---------------------|---|
| Temat:              | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li><li>•</li></ul> |
| Materiały:          | Metody grafiki koncepcyjnej mogą obejmować kolaż, kolaż cyfrowy, rysunek, malarstwo, linoryt, malarstwo cyfrowe itp. W zależności od metody grafiki koncepcyjnej, którą facylitatorzy chcą zastosować z uczestnikami, można wykorzystać różne rodzaje materiałów.   |
| Materiał podstawowy | <ul style="list-style-type: none"><li>• Puste papiery</li><li>• Długopisy</li><li>• Znaczniki</li><li>• Laptopy / komputery do edycji</li></ul>   |
| Wielkość grupy:     | 5-8 (jeśli grupa jest większa, podziel ją na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:      | Przed rozpoczęciem warsztatów przygotuj dostępne materiały graficzne do prezentacji   |

**Materiały graficzne** (w zależności od doświadczenia grupy proszę wybrać metodę graficzną)

|   |  |
|---|--|
| <p>COLLAGE<br/>(trudność: proste)</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Różne rodzaje papieru na bazę i elementy kolażu</li> <li>- Wydrukowane gazety i zdjęcia, które można wyciąć i ułożyć w kolażu</li> <li>- Materiały klejące, takie jak klej w sztyfcie, klej w płynie, taśma dwustronna lub klej w sprayu do mocowania elementów kolażu do podstawy.</li> <li>- Nożyczki lub nóż rzemieślniczy</li> <li>- Farby i markery do dodawania szczegółów do kolażu</li> <li>- Mata do cięcia</li> <li>- Skaner</li> </ul>                                     |
| <p>CYFROWY KOLAŻ<br/>(trudność: proste)</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptopy / komputery</li> <li>- Oprogramowanie do edycji obrazów (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, GIMP (GNU Image Manipulation Program), Procreate, Canva...)</li> <li>- Zdjęcia cyfrowe (bezpłatne zdjęcia bez praw autorskich, zdjęcia osobiste)</li> <li>- Darmowe zdjęcia bez praw autorskich można pobrać ze stron takich jak Pexels / Vecteezy / Freepik / Morguefile / Pixabay / Stockvault / Rawpixel.</li> </ul>  |
| <p>RYSUNEK<br/>(stopień trudności: złożony)</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ołówki grafitowe różnych klas (np. 2H, HB, 2B, 4B, 6B) dla różnych poziomów twardości i ciemności linii.</li> <li>- Temperówka do ołówków</li> <li>- Gumka</li> <li>- Papier do rysowania (np. gładki papier do rysunków ołówkiem, teksturowany papier do rysunków węglem lub pastelami)</li> <li>- Kolorowe kredki</li> <li>- Pastele miękkie lub olejne</li> <li>- Markery na bazie alkoholu lub markery na bazie wody do pogrubiania linii</li> <li>- Ołówki akwarelowe</li> </ul> |
| <p>MALOWANIE<br/>(stopień trudności: umiarkowany)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pędzle (różne rozmiary i rodzaje pędzli do różnych technik)</li> <li>- Paleta</li> <li>- Powierzchnia malarska (panele płócienne/różne rodzaje papieru malarskiego)</li> <li>- Farba (farba akrylowa / farba olejna / farba akwarelowa / tempera itp.)</li> <li>- Materiały do rysowania (ołówki, gumka, temperówka)</li> <li>- Taśma maskująca</li> <li>- Pojemniki na wodę</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>LINOCUT<br/>(trudność: proste)</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blok linoleum</li> <li>- Narzędzia do rzeźbienia (noże do linoleum)</li> <li>- Farba drukarska</li> <li>- Walek atramentowy</li> <li>- Papier</li> <li>- Paleta</li> <li>- Sprzęt ochronny</li> </ul>    |
| <p>MALARSTWO<br/>CYFROWE<br/>(stopień trudności: umiarkowany)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptopy / komputery / tablety graficzne</li> <li>- Oprogramowanie do malowania cyfrowego (Adobe Photoshop, Corel Painter, Clip Studio Paint, Procreate, Krita, Autodesk Sketchbook, Canva...)</li> </ul> |
| <p>GRAFFITTI ART /<br/>STENCILS<br/>(difficulty: simple)</p>      | <p>Drukowane szablony / Mylar do rysowania szablonów<br/>Noże użytkowe / noże precyzyjne<br/>Powierzchnia cięcia<br/>Farba w sprayu<br/>Taśma maskująca<br/>Powierzchnia szablonu (naturalna bawełna, len, papier)</p>                            |

## INSTRUKCJE

Warsztat rozpoczyna się od prezentacji procesu kreatywnego tworzenia grafiki koncepcyjnej. Proszę wyjaśnić, że proces ten składa się z 5 kroków:

1. **Wizja i pomysł** - każdy uczestnik powinien wymyślić pomysł na grafikę, powinien zastanowić się nad treścią grafiki, grupą docelową, jakie emocje chce wywołać, jaki komunikat chce wysłać za pomocą grafiki.
2. Proszę **wybrać faworyta** - każdy dzieli się swoimi pomysłami z burzy mózgów. Jest to czas, w którym wszyscy jako grupa wybierają i opracowują pomysły, które uznali za odpowiednie do stworzenia.
3. **Sesja graficzna** - Prowadzący wyjaśnia wybraną metodę grafiki koncepcyjnej i techniki metod. Uczestnicy wykonują swoje grafiki koncepcyjne z dostarczonych materiałów.
4. **Edycja** - ostatni etap tworzenia grafiki koncepcyjnej. Uczestnicy zostaną zapoznani z oprogramowaniem do edycji grafiki, wraz z moderatorami najpierw wybiorą grafikę, którą chcą edytować i stworzą zaplanowaną przez siebie grafikę koncepcyjną.

Po wprowadzeniu do procesu graficznego prowadzący przedstawią przegląd sprzętu i materiałów. Uczestnicy otrzymają informacje na temat ołówków, płócien, rodzajów papieru, sprzętu do kolorowania i innych materiałów.

Zaczynając od "wizji i pomysłu", każdy uczestnik powinien otrzymać czystą kartkę papieru i długopis, a następnie wymyślić pomysły na grafiki koncepcyjne dotyczące różnych segmentów bezpieczeństwa młodzieży. Podczas burzy mózgów uczestnicy mogą korzystać z platform internetowych (takich jak Pinterest),

aby zapoznać się z przykładami grafik koncepcyjnych na dane tematy. Należy im przypomnieć, aby pomyśleli o docelowych odbiorcach, emocjach i przesłaniu, które chcą wysłać za pomocą tego produktu graficznego. Prowadzący przypominają uczestnikom o zapisaniu wszystkich pomysłów na papierze, aby mogli je łatwiej zaprezentować, nie zapominając o czymś. W przypadku, gdy uczestnicy nie mają pomysłu na produkt graficzny dla określonego tematu, moderator pokazuje im dodatkowe przykłady zdjęć koncepcyjnych dla danego zagadnienia.

Przejdźcie do "wybierz faworyta". Jeden po drugim uczestnicy będą przedstawiać swoje pomysły na grafikę, a pozostali będą je komentować. Na tym etapie wspólnie opracują swoje pomysły, a nawet połączą niektóre z nich. Z pomocą moderatorów na tym etapie powinni wybrać i wymyślić pomysły, które zostaną opracowane później. W przypadku braku porozumienia między uczestnikami, facylitatorzy są zobowiązani do umożliwienia krótkiej dyskusji na temat grafiki koncepcyjnej między uczestnikami, tak aby mogli oni samodzielnie znaleźć konkretne rozwiązanie i skierować ich do grafiki koncepcyjnej zawierającej pomysły obu (lub więcej) uczestników.

Przechodząc do "Sesji graficznej", uczestnicy otrzymają materiały do stworzenia grafiki koncepcyjnej i zaczną cieszyć się procesem twórczym. Facylitatorzy będą utrzymywać regularną komunikację z każdym uczestnikiem, oferując wskazówki i zajmując się wszelkimi wyzwaniem technicznymi lub ograniczeniami w ich planach, aby zapewnić szybkie wprowadzenie modyfikacji. Jeśli potrzebna będzie dodatkowa pomoc, facylitator poprowadzi ich przez proces tworzenia grafiki koncepcyjnej (przekaze wiedzę na temat tego, jak narysować konkretne szczegóły, jak prawidłowo wyciąć szablony, aby nie mieć dziur, jak wykonać linoryt w bezpieczny sposób lub przesłać uczestnikom dodatkowe materiały cyfrowe, takie jak czcionki / pędzle / ikony do cyfrowych produktów koncepcyjnych).

## **OCENA I PODSUMOWANIE:**

Podczas tej fazy warsztatów uczestnicy zaprezentują swoje plany całej grupie. Prowadzący zachęcą innych do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat przedstawionych pomysłów i zadadzą im następujące pytania:

- Jak ocenia Pan swoje dzisiejsze postępy?
- Jakie wyzwania Pan napotkał, a co przyszło naturalnie?
- Jak wyglądał proces opracowywania Państwa pomysłu na grafikę?
- Czy są Państwo podekscytowani nadchodzącym procesem tworzenia grafiki koncepcyjnej?

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:**

Uczestnicy często uważają, że do prowadzenia warsztatów z grafiki koncepcyjnej potrzebna jest duża wiedza artystyczna. Prowadzący powinni zachęcać uczestników do czerpania przyjemności z procesu twórczego i zachęcać ich do skupienia się na przejrzystości i prostocie.

# Grafika koncepcyjna 3

CZAS  
180'

*Trzeci warsztat obejmuje skanowanie stworzonej grafiki koncepcyjnej, edycję i prezentację końcowych produktów grafiki koncepcyjnej.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Podnoszenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laptopy</li><li>• Skaner</li><li>• Oprogramowanie do edycji zdjęć (Adobe Photoshop, Canva...)</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-12 (jeśli grupa jest większa, podział na mniejsze grupy)  |

## INSTRUKCJE

Uczestnicy rozpoczną ten warsztat od otrzymania wszystkich zeskanowanych grafik, które stworzyli. Przy wsparciu moderatorów uczestnicy mogą rozpocząć proces edycji grafiki. Jeśli w grupie znajdują się uczestnicy posiadający wiedzę specjalistyczną w zakresie oprogramowania do edycji zdjęć / grafiki, mogą oni przejąć role przywódcze i rozpocząć prace postprodukcyjne wraz z moderatorami.

Edycja grafiki koncepcyjnej może być wykonywana na laptopach lub smartfonach, w zależności od wymagań technicznych każdej grafiki koncepcyjnej. Istnieją różne opcje oprogramowania do edycji zdjęć, przy czym zalecany wyborem jest Adobe Photoshop. Wybrane oprogramowanie zostanie przedstawione uczestnikom, a moderatorzy wyjaśnią podstawy, takie jak korekcja kolorów, kadrowanie, cyfrowe kolorowanie, dodawanie tekstu. W przypadku zadań wymagających zaawansowanej wiedzy, moderatorzy lub doświadczeni uczestnicy będą kierować procesem edycji, podczas gdy inni będą monitorować postępy,

aby zapewnić zgodność z planem. Zgodnie z wytycznymi dotyczącymi widoczności, moderatorzy przypominają uczestnikom o uwzględnieniu logo darczyńcy i samego projektu w końcowych produktach koncepcyjnych. Dodatkowo, hasło związane z grafiką koncepcyjną i poparte oficjalnymi statystykami może zostać zintegrowane w celu przekazania jasnego i skutecznego komunikatu docelowym odbiorcom.

Po zakończeniu edycji wszystkich grafik koncepcyjnych nastąpi prezentacja. Wszystkie stworzone grafiki zostaną zebrane i zaprezentowane na dużym ekranie, takim jak projektor wideo lub monitor. Każda grafika koncepcyjna zostanie wyświetlona uczestnikom, a grupa odpowiedzialna za jej stworzenie wyjaśni ją, a reszta grupy zaangażuje się w dyskusję na temat jej skuteczności i jasności przekazu. Uczestnicy podzielą się swoimi opiniami na temat grafiki, oceniając, czy zamierzone przesłanie zostało skutecznie przekazane. Jeśli to możliwe, podczas prezentacji cyfrowej zorganizowana zostanie mała wystawa na żywo.

## **OCENA I PODSUMOWANIE:**

Prowadzący mogą zadawać uczestnikom następujące pytania:

- Jak się Pan czuje z grafiką, którą Pan stworzył?
- Zastanawiając się nad swoją pracą, z jakich aspektów jest Pan zadowolony, a co by Pan zmienił, gdyby miał Pan taką możliwość?
- W jaki sposób te warsztaty zwiększyły Pana/Pani umiejętności lub wiedzę w zakresie konkretnej metody grafiki koncepcyjnej i edycji oraz w jaki sposób planuje Pan/Pani wykorzystać te nowo odkryte spostrzeżenia w przyszłości?
- Co sądzi Pan o ogólnym doświadczeniu i podróży edukacyjnej?
- Czy ten proces twórczy był dla Pana przyjemny i satysfakcjonujący?

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:**

Facylitatorzy odgrywają kluczową rolę na etapie postprodukcji, prowadząc uczestników przez techniczne aspekty używanego oprogramowania. Powinni oni aktywnie słuchać pomysłów i sugestii uczestników, włączając je w proces edycji. Zachęcanie uczestników do korzystania z dostępnych zasobów wzmacnia przekonanie, że skuteczne grafiki koncepcyjne można tworzyć bez potrzeby korzystania z drogich materiałów i wcześniejszej wiedzy.



# ROZDZIAŁ 4.3

## **KONCEPCYJNA PRODUKCJA WIDEO**

# Koncepcyjna produkcja wideo 1

*Koncepcyjne warsztaty wideo składają się z 4 oddzielnych warsztatów, podczas których uczestnicy są stopniowo wprowadzani w tematy, którymi się zajmujemy, oraz w sposób, w jaki mogliby przedstawić ten temat za pomocą treści wideo. Pierwszy warsztat w tym zestawie poświęcony jest prezentacji projektu, poznaniu uczestników i przedstawieniu tematów, nad którymi pracujemy.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papier do flipcharta</li><li>• Znaczniki</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować papier flipchart i markery.  |

## INSTRUKCJE

Metody kreatywne w pracy z młodzieżą można zorganizować na dwa sposoby:

1. Warsztaty kreatywne w ramach szkolenia
2. Niezależne warsztaty twórcze

## SYTUACJA 1: KREATYWNE WARSZTATY W RAMACH SZKOLENIA

Jeśli facylitatorzy organizują warsztaty kreatywne w ramach szkolenia, warsztaty tematyczne dotyczące niektórych segmentów bezpieczeństwa młodzieży zostały już wdrożone, a uczestnicy zdobywają wiedzę na temat danego segmentu. Ponadto uczestnicy znają się nawzajem, ale możliwe jest, że nie znają moderatorów.

Z tego powodu facylitatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia się i stwierdzenia, że ich rolą będzie przekazanie im umiejętności i kompetencji w zakresie wykorzystania fotografii jako narzędzia koncepcyjnego do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony zdrowia psychicznego.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Po przedstawieniu facylitatorów i uczestników, facylitatorzy przedstawiają metodę produkcji wideo i sposób, w jaki można ją wykorzystać jako narzędzie koncepcyjne do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony przed przemocą rówieśniczą. Prowadzący wyjaśniają szczegółowo, dlaczego wideo jest korzystne, dlaczego jest skuteczne i wskazują na popularność filmów wśród młodych ludzi. Prowadzący omawiają również z uczestnikami, czy mają doświadczenie w tworzeniu filmów koncepcyjnych, a jeśli tak, to jakiego rodzaju, jakiego sprzętu używali, jakiego rodzaju filmy tworzyli i tym podobne.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia materiału wideo Concept.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty z produkcji wideo powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w produkcji filmów.

### SYTUACJA 2: NIEZALEŻNE WARSZTATY TWÓRCZE

Jeśli warsztaty kreatywne nie są częścią szkolenia, ale są organizowane niezależnie, na przykład jako regularna praca organizacji młodzieżowej, moderatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia uczestnikom projektu, tematów, które projekt obejmuje, oraz działań zaplanowanych w ramach projektu.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

Kolejnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z tematami, które będą omawiane podczas warsztatów kreatywnych. Jeśli facylitatorzy pracują nad tematem dyskryminacji, powinni wybrać jeden lub dwa (w zależności od czasu, jakim dysponują) warsztaty z podręcznika w sekcji Segment: Dyskryminacja. Facylitatorzy wdrażają wybrane warsztaty, aby uczestnicy zdobyli podstawową wiedzę i informacje na temat, który będą omawiać podczas warsztatów kreatywnych.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia materiałów wideo Concept.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty z produkcji wideo powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w produkcji filmów.

# Koncepcyjna produkcja wideo 2

*Podczas drugiego warsztatu uczestnicy zapoznają się z całym procesem tworzenia filmu koncepcyjnego i dostępnym sprzętem do nagrywania wideo. Warsztaty te obejmą badania uczestników dotyczące tematów, które chcą wykorzystać jako motyw przewodni w swoich filmach. Uczestnicy opracują storyboard i szczegółowy plan tworzenia swoich filmów koncepcyjnych.*

Temat:

Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Cele:

- Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.
- Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.
- Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.
- Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.

Materiały:

- Puste kartki papieru
- Długopisy
- Znaczniki
- Sprzęt do nagrywania wideo (kamery, światła, gimbale itp.)
- Laptopy / komputery do edycji

Wielkość grupy:

5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)

Przygotowanie:

Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować dostępny sprzęt do nagrywania wideo na potrzeby prezentacji.

## INSTRUKCJE

Warsztat rozpoczyna się od prezentacji procesu twórczego tworzenia fotografii koncepcyjnej. Proszę wyjaśnić, że proces ten składa się z 5 kroków:

1. **Wizja i pomysł** – każdy uczestnik powinien wymyślić pomysł na wideo, powinien zastanowić się nad treścią wideo, grupą docelową, jakie emocje chce wywołać, jaki komunikat chce wysłać za pomocą wideo.

2. **Proszę wybrać faworyta** – każdy dzieli się swoimi pomysłami z burzy mózgów. Jest to czas, w którym wszyscy jako grupa wybierają i opracowują pomysły, które uznali za odpowiednie do stworzenia.

3. **Tworzenie storyboardu** - podzieleni na pary uczestnicy powinni stworzyć pełny plan nakręcenia wybranego przez siebie filmu koncepcyjnego. Wraz z pomocą moderatorów muszą wymyślić szczegółową fabułę filmu od początku do końca, każda scena powinna być zaplanowana wraz ze szczegółami technicznymi, takimi jak miejsce kręcenia, aktorzy, pomysły na postędy (dodawanie efektów, tytułów itp.).

4. **Nagrywanie** - tworzenie zaplanowanego zestawu i rozpoczęcie nagrywania filmów. Wraz z moderatorami uczestnicy decydują, kto będzie obsługiwał kamerę, inni uczestnicy mogą być aktorami w filmie, a jeśli potrzebują konkretnej osoby do swojego filmu, mogą zaprosić każdego, kto chce być częścią tego procesu. Na tym etapie nagrywane są wszystkie zaplanowane sekwencje filmu.

5. **Edycja** - ostatni etap tworzenia filmu koncepcyjnego. Uczestnicy zostaną zapoznani z oprogramowaniem do edycji wideo, a następnie wraz z moderatorami połączą wszystkie nagrane filmy i stworzą koncepcję, którą zaplanowali.

Po przedstawieniu procesu produkcji wideo moderatorzy zaprezentują sprzęt do nagrywania wideo. Uczestnicy powinni zostać poinformowani o kamerach, obiektywach, światłach itp., aby wiedzieli, jakiego rodzaju filmy mogą nagrywać za pomocą dostępnego sprzętu.

Podczas tego warsztatu uczestnicy będą pracować nad pierwszymi trzema etapami procesu twórczego: wizją i pomysłem, wyborem faworyta i tworzeniem storyboardu.

Zaczynając od "wizji i pomysłu", każdy uczestnik powinien otrzymać czystą kartkę papieru i długopis. Mają oni 30 minut na wymyślenie pomysłów na film koncepcyjny dotyczący różnych segmentów bezpieczeństwa młodzieży. Podczas burzy mózgów uczestnicy mogą korzystać z platform internetowych, aby zapoznać się z przykładami zdjęć koncepcyjnych na dane tematy. Należy im przypomnieć, aby pomyśleli o docelowych odbiorcach, emocjach i przesłaniu, które chcą wysłać za pomocą tego koncepcyjnego produktu wideo. Prowadzący przypominają uczestnikom o zapisaniu wszystkich pomysłów na papierze, aby mogli je łatwiej zaprezentować, nie zapominając o czymś. W przypadku, gdy uczestnicy nie mają pomysłu na produkt wideo na określony temat, moderator pokazuje im dodatkowe przykłady filmów koncepcyjnych dotyczących określonego zagadnienia.

Przejdźcie do "wyboru faworyta". Jeden po drugim uczestnicy będą przedstawiać swoje pomysły na filmy, a pozostali będą je komentować. Na tym etapie wspólnie opracują swoje pomysły, a nawet połączą niektóre z nich. Z pomocą moderatorów na tym etapie powinni wybrać i wymyślić pomysły, które zostaną zrealizowane później.

Teraz nadszedł czas na "stworzenie storyboardu". Uczestnicy powinni zostać podzieleni na pary, a każda para powinna wybrać koncepcje, które będą rozwijane. Ich zadaniem jest stworzenie szczegółowego planu stworzenia filmu koncepcyjnego. Muszą wymyślić całą fabułę od początku do końca, sposób nagrywania każdej sceny, miejsce kręcenia, kostiumy, rekwizyty, aktorów - innych uczestników i postprodukcję. Na tym etapie facylitatorzy powinni być w stałym kontakcie z każdą parą i informować ich o wszystkich możliwych problemach lub ograniczeniach technicznych w ich planie, aby można było go od razu zmodyfikować.

## **PODSUMOWANIE I OCENA**

W tej części warsztatów uczestnicy przedstawiają swoje plany reszcie grupy. Prowadzący powinni poprosić innych o wyrażenie opinii na temat przedstawionych pomysłów. Proszę zadać im następujące pytania:

W jakim stopniu jest Pan zadowolony ze swojej dzisiejszej pracy?  
Co było najtrudniejsze, a co najłatwiejsze?  
Jak trudno było opracować pomysł na wideo?  
Czy nie może się Pan doczekać rozpoczęcia nagrywania filmów?

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW**

W wielu przypadkach uczestnicy zaczynają z ambitnym pomysłem i planem, a moderatorzy powinni zwrócić na to uwagę i doradzić uczestnikom, aby byli bardziej konkretni i wybierali prostsze sposoby przekazania określonej wiadomości za pomocą filmów.



# Koncepcyjna produkcja wideo 3

CZAS  
240'

*Warsztat ten polega na zorganizowaniu i wykonaniu zdjęć wideo zgodnie z planami stworzonymi podczas poprzedniego warsztatu.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprzęt do nagrywania wideo (kamery, światła, telefony itp.)</li><li>• Rekwizyty</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Prowadzący powinni upewnić się, że baterie we wszystkich urządzeniach elektronicznych są w pełni naładowane, a rekwizyty do wszystkich filmów powinny być gotowe.   |

## INSTRUKCJE

Pierwszą czynnością w tym warsztacie jest przygotowanie wszystkich rekwizytów i zestawów potrzebnych do nagrania treści wideo. Uczestnicy wspólnie tworzą wszystkie niezbędne materiały i z pomocą moderatorów tworzą scenografię oraz określają położenie kamery w stosunku do przestrzeni. Tuż przed rozpoczęciem zdjęć odbywa się rozmowa z "aktorami", którzy pojawiają się w filmach, podczas której określa się, czego dokładnie się od nich oczekuje.

W zależności od struktury uczestników w grupie, nagrywanie wideo może odbywać się indywidualnie lub jednocześnie. Jeśli w grupie są osoby, które mają doświadczenie w nagrywaniu takich treści wideo, mogą one przyjąć rolę lidera i jednocześnie nagrywać wiele filmów w tym samym czasie. Rolą moderatorów w tym warsztacie jest logistyczna pomoc każdej grupie, pomoc w zorganizowaniu zestawu i doradzanie, w jaki sposób nagranie może

zostać zrealizowane tak efektywnie, jak to możliwe. Należy zadbać o to, aby każde ujęcie zostało wykonane w odpowiedni sposób i aby wszystko, co zostało zaplanowane na storyboardzie, zostało wykonane. Każda scena powinna być nagrywana z cierpliwością i powtarzana tak długo, aż spełni kryteria storyboardu.

## **PODSUMOWANIE I OCENA**

Prowadzący powinni zaprosić uczestników do rozmowy na temat ich doświadczeń związanych z nagrywaniem wideo. Prowadzący powinni zapytać ich o wyzwania, przed którymi stanęli podczas nagrywania, jaka była ich opinia na temat nagrywania, czy uważali, że materiał wideo był wystarczająco dobry, aby zaspokoić ich potrzeby w zakresie tworzenia planowanych filmów koncepcyjnych.

## **WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW**

Prowadzący powinni zachęcać i wspierać uczestników w nagrywaniu filmów zgodnie z ich planem, powtarzając nagrywanie wiele razy, aż osiągną zaplanowane wyniki i filmy, z których będą zadowoleni.

# Koncepcyjna produkcja wideo 4

*Czwarty warsztat obejmuje wybór stworzonego materiału wideo, postprodukcyjną edycję wideo i prezentację ostatecznych koncepcyjnych produktów wideo.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laptopy</li><li>• Smartfony</li><li>• Oprogramowanie do edycji wideo</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |

## INSTRUKCJE

Na początku warsztatów uczestnicy otrzymają wszystkie stworzone przez siebie materiały wideo, a ich zadaniem będzie wybranie najlepszych ujęć, które zostaną wykorzystane w końcowym filmie (filmach).

Po wybraniu najlepszego materiału wideo uczestnicy, z pomocą moderatorów, mogą rozpocząć edycję wideo i złożyć wszystko w całość. Podobnie jak w poprzednim warsztacie, jeśli w grupie są uczestnicy, którzy mają wiedzę i doświadczenie w procesie edycji filmów, mogą przyjąć rolę lidera i rozpocząć postprodukcję, jednocześnie z moderatorami.

Postprodukcja filmów może być wykonywana na laptopach lub smartfonach, w zależności od wymagań technicznych samego filmu. Dostępne jest różne oprogramowanie do edycji wideo.

- Proponowane oprogramowanie dla komputerów PC: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.

- Proponowane oprogramowanie dla telefonów komórkowych: - Power Director - InShot - FilmoraGo.

Wybrane oprogramowanie powinno zostać przedstawione uczestnikom, a moderatorzy powinni pokazać wszystkim podstawy manipulacji wideo (np. cięcie, przycinanie, zmiana czasu, dodawanie tekstu, zdjęć itp.), a wszyscy uczestnicy powinni wziąć udział w postprodukcji. W przypadku niektórych skomplikowanych zadań, które wymagają pewnej biegłej wiedzy, trener lub doświadczony uczestnik przejmie kontrolę, a zadaniem pozostałych uczestników będzie monitorowanie, czy wszystko idzie zgodnie z planem i prowadzenie montażystów do produktów końcowych.

Po zakończeniu edycji wszystkich filmów koncepcyjnych nadszedł czas na prezentację. Wszystkie wyprodukowane filmy powinny zostać zebrane w jednym miejscu i zaprezentowane uczestnikom na dużym ekranie, takim jak projektor wideo lub większy monitor. Każdy film koncepcyjny powinien zostać odtworzony uczestnikom, a następnie wyjaśniony przez grupę, która go stworzyła i omówiony przez resztę grupy. Uczestnicy powinni porozmawiać o swojej opinii na temat filmów, czy im się podobają, czy nie, czy wiadomość, którą film miał przekazać, była jasna, czy nie.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Prowadzący powinien zapytać uczestników:

- Jak ocenia Pan filmy, które Pan stworzył?
- Czy jest Pan z nich zadowolony i dumny, czy też nie?
- Co zrobiliby Pan teraz inaczej, gdy widzi Pan swoje filmy na ekranie?
- Jaką nową wiedzę Pan(i) zdobył(a) i czy wykorzysta ją Pan(i) w przyszłości?
- Jakie były Pana/Pani ogólne wrażenia z tego zestawu warsztatów?
- Czy dobrze się Pan bawił?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący powinni pomagać uczestnikom w części postprodukcyjnej, ponieważ wymaga ona wiedzy technicznej na temat używanego oprogramowania. Pomysły i wkład uczestników powinny zostać docenione. Prowadzący powinni zachęcać uczestników do korzystania z tej metody i przypominać im, że nie zawsze jest wymagane posiadanie drogiego sprzętu, aby stworzyć skuteczny film koncepcyjny, a smartfony, które są dostępne dla każdego, są szczególnie dobrym narzędziem do tego.



Przykłady kreatywnych narzędzi opracowanych w ramach warsztatów wideo koncepcyjnych

# ROZDZIAŁ 4.4

## **PRODUKCJA MUZYKI KONCEPCYJNEJ**

# Koncepcyjna produkcja muzyczna 1

*Warsztaty muzyki koncepcyjnej składają się z 4 oddzielnych warsztatów, podczas których uczestnicy są stopniowo wprowadzani w tematy, którymi się zajmujemy, oraz w sposób, w jaki przedstawią ten temat za pomocą treści wideo. Pierwszy warsztat w tym zestawie poświęcony jest prezentacji projektu, poznaniu uczestników i przedstawieniu tematów, nad którymi pracujemy.*

|                 |  |
|-----------------|--|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.   |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li> <li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li> <li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li> <li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li> </ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier do flipcharta</li> <li>• Znaczniki</li> </ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)   |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować papier flipchart i markery.   |

## INSTRUKCJE

Metody kreatywne w pracy z młodzieżą można zorganizować na dwa sposoby:

1. Warsztaty kreatywne w ramach szkolenia
2. Niezależne warsztaty twórcze

## SYTUACJA 1: KREATYWNE WARSZTATY W RAMACH SZKOLENIA

Jeśli facylitatorzy organizują warsztaty kreatywne w ramach szkolenia, warsztaty tematyczne dotyczące niektórych segmentów bezpieczeństwa młodzieży zostały już wdrożone, a uczestnicy zdobywają wiedzę na temat danego segmentu. Ponadto uczestnicy znają się nawzajem, ale możliwe jest, że nie znają moderatorów.

Z tego powodu facylitatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia się i stwierdzenia, że ich rolą będzie przekazanie im umiejętności i kompetencji w zakresie wykorzystania fotografii jako narzędzia koncepcyjnego do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony zdrowia psychicznego.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Po przedstawieniu się facylitatorów i uczestników, facylitatorzy wprowadzają metodę muzyki i sposób, w jaki można ją wykorzystać jako narzędzie koncepcyjne do promowania bezpieczeństwa młodzieży w zakresie, na przykład, ochrony przed cyberprzemocą. Prowadzący wyjaśniają szczegółowo, dlaczego muzyka jest korzystna, dlaczego jest skuteczna i wskazują na popularność muzyki wśród młodych ludzi. Prowadzący omawiają również z uczestnikami, czy mają doświadczenie w tworzeniu muzyki koncepcyjnej, a jeśli tak, to jakiego rodzaju, jaki rodzaj muzyki stworzyli, czy piszą teksty lub śpiewają itp. Prowadzący mogą również pokazać uczestnikom koncepcje piosenek opracowane w ramach projektu Safebook: [https:// kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/](https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/)

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?

Pod koniec sesji moderatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia narzędzi Concept Music.

Prowadzący kreatywne warsztaty z produkcji muzycznej powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w produkcji muzyki.

### SYTUACJA 2: NIEZALEŻNE WARSZTATY TWÓRCZE

Jeśli warsztaty kreatywne nie są częścią szkolenia, ale są organizowane niezależnie, na przykład jako regularna praca organizacji młodzieżowej, moderatorzy rozpoczynają pierwsze warsztaty od przedstawienia uczestnikom projektu, tematów, które projekt obejmuje i działań zaplanowanych w ramach projektu.

Następnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z uczestnikami, w którym wszyscy uczestnicy powinni wstać i utworzyć krąg. Zaczynając od moderatora, każda osoba powinna wypowiedzieć swoje imię i nazwać zwierzę, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby przedstawianej. Po wypowiedzeniu swojego imienia i przymiotnika (np. Petar Positive), wszyscy uczestnicy powinni powtórzyć imię i przymiotnik osoby przedstawianej, po czym kolejna osoba w kręgu jest przedstawiana, aż wszyscy w grupie się przedstawiają.

Kolejne ćwiczenie dotyczy tematu, który zostanie omówiony podczas tego zestawu warsztatów. Prowadzący powinni przeprowadzić burzę mózgów na temat bezpieczeństwa młodzieży, co uczestnicy myślą, gdy słyszą termin "bezpieczeństwo młodzieży". Prowadzący zapisują wszystkie odpowiedzi na flipcharcie i omawiają je.

Kolejnym ćwiczeniem jest zapoznanie się z tematami, które będą omawiane podczas warsztatów kreatywnych. Jeśli facylitatorzy pracują nad tematem dyskryminacji, powinni wybrać jeden lub dwa (w zależności od czasu, jakim dysponują) warsztaty z podręcznika w sekcji Segment: Dyskryminacja. Facylitatorzy wdrażają wybrane warsztaty, aby uczestnicy zdobyli podstawową wiedzę i informacje na temat, który będą omawiać podczas warsztatów kreatywnych.

### PODSUMOWANIE I OCENA:

Proszę zadać następujące pytania:

- Co sądzi Pan o dzisiejszej sesji?
- W jakim stopniu był(a) Pan(i) świadomy(a) wszystkich informacji, które usłyszał(a) Pan(i) podczas tej sesji?
- Jak się Pan/Pani czuje, czy dobrze się Pan/Pani czuje ze sobą w grupie?

Pod koniec sesji facylitatorzy powinni wyjaśnić, że od następnego warsztatu rozpoczną proces tworzenia muzyki koncepcyjnej i powinni zapytać, czy ktoś w grupie ma doświadczenie w zakresie muzyki (śpiewanie, komponowanie, pisanie tekstów itp.). Prowadzący mogą również pokazać uczestnikom koncepcje piosenek opracowane w ramach projektu Safebook: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>



## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący muzyczne warsztaty kreatywne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w wykorzystywaniu muzyki. Uczestnicy powinni być zachęceni do pełnego uczestnictwa bez względu na to, czy mają doświadczenie w muzyce, czy nie. Jeśli część z nich potrafi, na przykład śpiewać lub komponować, a część nie, część, która nie ma doświadczenia, powinna być zachęcana do wnoszenia wkładu w postaci pomysłów, tekstów, śpiewu / rapowania, wsparcia przy aranżacji piosenki itp. Chodzi o to, że nikt nie powinien być wykluczony.

# Produkcja muzyki koncepcyjnej 2

*Podczas drugiego warsztatu uczestnicy poznają cały proces tworzenia piosenki koncepcyjnej. Dokonany zostanie wybór rytmu / instrumentu i opracowany zostanie tekst.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Puste kartki papieru</li><li>• Długopisy</li><li>• Znaczniki</li><li>• Instrumentale</li><li>• Sprzęt muzyczny (laptop, głośniki, mikrofony, programy do nagrywania itp.)</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Przed rozpoczęciem warsztatów proszę przygotować dostępny sprzęt do nagrywania wideo na potrzeby prezentacji.   |

## INSTRUKCJE

Warsztat rozpoczyna się od prezentacji procesu twórczego powstawania utworów koncepcyjnych - sesji kreatywnej i sesji studyjnej.

Proszę wyjaśnić, że sesja kreatywna składa się z 4 kroków:

1. Wybór rytmu
2. Pisanie tekstów i melodii

### 3. Sprawdzanie tekstów

#### 4. Wybór tłumaczy ustnych

Proszę wyjaśnić, że Studio Session składa się z 3 kroków:

##### 1. Tracking i edycja - nagrywanie wokali

##### 2. Aranżacja utworów

##### 3. Miksowanie i mastering

Podczas tego warsztatu uczestnicy będą pracować nad pierwszymi 3 krokami sesji kreatywnej: Wybór Beat'u, Pisanie Tekstu i Melodii oraz Sprawdzanie Tekstu.

Prowadzący przedstawiają uczestnikom wybór rytmu. Prowadzący przygotowują z wyprzedzeniem 5-6 różnych bitów / instrumentów, które można wykorzystać do stworzenia piosenki koncepcyjnej. Uczestnicy otrzymują wstępnie zdefiniowany instrument lub grupę instrumentów, z których muszą wybrać jeden w drodze głosowania. Otrzymują instrukcje, aby zapisać swoje wrażenia na temat aktualnie odtwarzanego instrumentu i sformułować własną listę 3 najlepszych, która liczy się jako głosowanie. Instrument z największą liczbą głosów zostaje wybrany jako motyw muzyczny dla piosenki, która ma zostać stworzona. Ważne jest, aby uczestnicy zgodzili się na instrumental jako główną podstawę do dalszego rozwoju utworu, ponieważ będzie to główna inspiracja, która poprowadzi ich przez proces twórczy.

Prowadzący przedstawiają kolejny etap tworzenia piosenki koncepcyjnej - pisanie tekstu i melodii. Prowadzący przeprowadzają krótką burzę mózgów na temat tematu piosenki, z której wybierany jest konkretny temat. Prowadzący instruują uczestników, że ich zadaniem jest zapisanie określonej liczby wersów piosenki (4 wersy, 8 wersów itp.), mając na uwadze temat piosenki (na przykład zdrowie psychiczne młodych ludzi) i wybrany instrument. Facylitatorzy tworzą atmosferę dla uczestników, w której mogą słuchać wybranego instrumentu i samodzielnie pisać teksty (jest to praca indywidualna). Facylitatorzy są cały czas zaangażowani we wspieranie uczestników w rozwijaniu pomysłów, znajdowaniu odpowiednich słów lub lepszym wyrażaniu siebie. Jest to szczególnie ważne, gdy uczestnicy robią to po raz pierwszy i nie mają doświadczenia. Powinni oni pracować we wspierającym środowisku, aby się nie zniechęcić. Ta część warsztatów wymaga dłuższego czasu i powinna trwać do 1 godziny i 30 minut, aby dać uczestnikom wystarczająco dużo czasu na wyrażenie siebie i wymyślenie tekstów, z których będą zadowoleni. W tym samym czasie moderatorzy wraz z uczestnikami wymyślają frazy wokalne - opracowują melodie dla określonych części piosenki (zwrotki, refren, most itp.).

Ostatnim krokiem w tej fazie jest sprawdzenie tekstów. Prowadzący zbierają wszystkie napisane teksty. Cała grupa czyta teksty stworzone przez uczestników; części, które uczestnicy lubią najbardziej, są wybierane i łączone. W ten sposób powstaje kolaż tekstów wielu autorów, który najlepiej pasuje do danego tematu i w który zaangażowana jest większość uczestników. Prowadzący wybiera ochotnika z grupy, który umieszcza wybrane teksty w dokumencie Word, a dokument ten jest drukowany dla każdego uczestnika. Uczestnicy czytają teksty, a opracowane melodie dla określonych części piosenki (zwrotki, refren, most i podobne) są ćwiczone przez wszystkich.

## PODSUMOWANIE I OCENA

W tej części warsztatów uczestnicy przedstawiają swoje plany reszcie grupy. Prowadzący powinni poprosić innych o wyrażenie opinii na temat przedstawionych pomysłów. Proszę zadać im następujące pytania:

- W jakim stopniu jest Pan zadowolony ze swojej dzisiejszej pracy?
- Co było najtrudniejsze, a co najłatwiejsze?
- Jak trudne było pisanie tekstów?
- Czy nie może się Pan doczekać rozpoczęcia nagrywania piosenki?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty muzyczne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w wykorzystywaniu muzyki. Uczestnicy powinni być zachęceni do pełnego uczestnictwa bez względu na to, czy mają doświadczenie w muzyce, czy nie. Jeśli część z nich potrafi, na przykład śpiewać lub komponować, a część nie, należy zachęcać tę część, która nie ma doświadczenia, do wnoszenia wkładu w postaci pomysłów, tekstów, śpiewu / rapowania, wsparcia przy aranżacji piosenek itp. Chodzi o to, że nikt nie powinien być wykluczony. Jeśli ta metoda jest stosowana na przykład w szkoleniach międzynarodowych, moderatorzy mogą zachęcać uczestników do pisania w ich ojczystym języku. W ten sposób można stworzyć jeszcze bardziej efektywne piosenki w wielu językach.

# Produkcja muzyki konceptyjnej 3

*Ten warsztat poświęcony jest nagrywaniu piosenki.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprzęt do nagrywania muzyki</li></ul>   |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |
| Przygotowanie:  | Prowadzący powinni przygotować sprzęt do nagrywania muzyki.   |

## INSTRUKCJE

Pierwszym ćwiczeniem w tym warsztacie jest śledzenie i edycja. Oznacza to, że moderatorzy prowadzą dyskusję na poziomie grupy, aby wybrać, kto z uczestników wykona którą część piosenki. Wybór tłumaczy odbywa się na podstawie występu wokalnego lub preferencji uczestników. Prowadzący powinni zwracać uwagę na wszystkich uczestników i zachęcać wszystkich do udziału w nagraniu piosenki, nawet z niewielkim udziałem. Wybór wykonawcy powinien trwać do 30'.

Następnie prowadzący nagrywają fragmenty piosenki w wykonaniu uczestników. Partie wokalne są nagrywane cyfrowo przy użyciu studyjnej jakości cyfrowych interfejsów audio (mikrofony, przedwzmacniacz) w wybranym przez Państwa programie DAW (Digital Audio Workstation) (sugerowane - Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Ten segment warsztatów może stanowić wyzwanie dla niektórych uczestników, zwłaszcza jeśli nagrywają oni utwór po raz pierwszy. Prowadzący powinni wykazać się cierpliwością i wspierać uczestników. Powinni powtarzać nagranie tyle razy, aż każdy uczestnik będzie zadowolony ze swojego nagrania. Z krótkimi przerwami, ta sesja powinna trwać do 2 godzin i 30 minut.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Trenerzy powinni zaprosić uczestników do rozmowy na temat ich doświadczeń związanych z nagrywaniem piosenek. Prowadzący powinien zapytać ich o wyzwania, przed którymi stanęli podczas nagrywania, jaka była ich opinia na temat nagrywania piosenek, czy uważali, że nagrania były wystarczająco dobre, aby zaspokoić ich potrzeby, aby stworzyć koncepcję piosenki, którą zaplanowali.

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty muzyczne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w wykorzystywaniu muzyki. Uczestnicy powinni być zachęceni do pełnego uczestnictwa bez względu na to, czy mają doświadczenie w muzyce, czy nie. Jeśli część z nich potrafi, na przykład śpiewać lub komponować, a część nie, część, która nie ma doświadczenia, powinna być zachęcana do wnoszenia wkładu w postaci pomysłów, tekstów, śpiewu / rapowania, wsparcia przy aranżacji piosenki itp. Chodzi o to, że nikt nie powinien być wykluczony. Jeśli ta metoda jest stosowana na przykład w szkoleniach międzynarodowych, moderatorzy mogą zachęcać uczestników do pisania w ich ojczystym języku. W ten sposób można stworzyć jeszcze bardziej efektywne piosenki w wielu językach.

# Produkcja muzyki konceptyjnej 4

*Czwarty warsztat skupia się na miksowaniu i masteringu utworu w celu uzyskania ostatecznego rezultatu.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Temat:          | Dotyczy wszystkich segmentów bezpieczeństwa: przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, nadużywania substancji psychoaktywnych, dyskryminacji i zdrowia psychicznego młodych ludzi.  |
| Cele:           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacja uczestników w zakresie bezpieczeństwa młodzieży z naciskiem na 5 segmentów bezpieczeństwa młodzieży: przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych, dyskryminacja i zdrowie psychiczne.</li><li>• Zaangażowanie młodych ludzi w promowanie bezpiecznych zachowań poprzez twórczą ekspresję.</li><li>• Motywowanie młodych ludzi do wykorzystywania ich potencjału twórczego do wyrażania swoich poglądów na temat bezpieczeństwa młodzieży.</li><li>• Zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat znaczenia bezpieczeństwa młodzieży w naszym społeczeństwie.</li></ul> |
| Materiały:      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprzęt do nagrywania muzyki</li><li>• Oprogramowanie do edycji</li></ul>  |
| Wielkość grupy: | 5-8 (jeśli grupa jest większa, proszę podzielić na mniejsze grupy)  |

## INSTRUKCJE

Prowadzeni przez moderatorów uczestnicy pracują nad aranżacją piosenek. Aranżacja piosenki odbywa się zgodnie z nagraniami wokalnymi. Następnie moderatorzy i uczestnicy pracują nad miksowaniem i masteringiem utworu. Miksowanie dźwięku to proces łączenia poszczególnych elementów nagrania w celu uzyskania jak najlepszej wersji utworu. Proces miksowania obejmuje: Precyzyjne dostrojenie wycucia lub brzmienia każdego instrumentu przy użyciu i EQ (equalizacji) Równoważenie wcześniej nagranych poziomów ścieżek. Mastering to termin najczęściej używany w odniesieniu do procesu pobierania miksu audio i przygotowywania go do dystrybucji. W procesie tym należy wziąć pod uwagę kilka czynników: ujednoczenie brzmienia nagrania, zachowanie spójności całego albumu i przygotowanie do dystrybucji. Proces miksowania i masteringu powinien zapewnić jakość emisyjną 16bit 44100Hz WAV-e renderowania utworu. Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy nie tylko w pełni uczestniczą w tworzeniu utworu i produkcji końcowego rezultatu, ale także zdobywają nową wiedzę i kompetencje na temat tego, jak utwór jest faktycznie produkowany, jak miksować nagranie i uzyskać kompletny utwór.

Po zakończeniu edycji utworu nadszedł czas na prezentację. Piosenka jest prezentowana grupie. Uczestnicy powinni porozmawiać o swojej opinii na temat piosenki, czy im się podoba, czy nie, czy przesłanie, które piosenka chciała przekazać, było jasne, czy nie.

## PODSUMOWANIE I OCENA

Prowadzący powinien zapytać uczestników:

- Co Pan sądzi o utworze, który Pan stworzył?
- Jest Pan z niej zadowolony i dumny czy nie?
- Jak dużym wyzwaniem było dla Pana napisanie tekstu lub nagranie fragmentu piosenki? Jak się Pan czuł?
- Co zrobiłby Pan teraz inaczej, słysząc piosenkę i siebie przez głośniki?
- Jaką nową wiedzę Pan(i) zdobył(a) i czy wykorzysta ją Pan(i) w przyszłości?
- Jakie były Pana/Pani ogólne wrażenia z tego zestawu warsztatów?
- Czy dobrze się Pan bawił?

## WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW

Prowadzący kreatywne warsztaty muzyczne powinni posiadać wiedzę i doświadczenie w wykorzystywaniu muzyki. Uczestnicy powinni być zachęceni do pełnego uczestnictwa bez względu na to, czy mają doświadczenie w muzyce, czy nie. Jeśli część z nich potrafi, na przykład śpiewać lub komponować, a część nie, część, która nie ma doświadczenia, powinna być zachęcana do wnoszenia wkładu w postaci pomysłów, tekstów, śpiewu / rapowania, wsparcia przy aranżacji piosenki itp. Chodzi o to, że nikt nie powinien być wykluczony. Jeśli ta metoda jest stosowana na przykład w szkoleniach międzynarodowych, facylitatorzy mogą zachęcać uczestników do pisania w ich ojczystym języku. W ten sposób można stworzyć jeszcze bardziej efektywne piosenki w wielu językach.



Przykłady kreatywnych narzędzi opracowanych w ramach warsztatów Concept Music



# ROZDZIAŁ 5

## **PRZYKŁADY IMPLEMENTACJI**

*Kurs szkoleniowy - przykład 1*

|               |  |
|---------------|--|
| 1. dzień      |  |
| 00:00         | Przybycie uczestników  |
| 2. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Wprowadzenie do szkolenia i uczestników / Oczekiwania i obawy / Zasady<br>Budowanie zespołu / gry przełamujące lody  |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Budowanie zespołu / gry przełamujące lody Podsumowanie<br>Ocena dnia   |
| 3. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Refleksja z poprzedniego dnia Warsztat tematyczny - Etykiety Warsztat tematyczny - Gorzka rzeczywistość  |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Warsztat tematyczny - Instagram a rzeczywistość<br>Warsztat tematyczny - Kto nie usiądzie obok Pana? Podsumowanie<br>Ocena dnia  |
| 4. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Refleksja z poprzedniego dnia Warsztat tematyczny - Presja rówieśnicza Warsztat tematyczny - Bezpieczny styl życia   |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Warsztat tematyczny - Rozładowanie stresu poprzez wizualizację<br>Wprowadzenie do metod kreatywnych - wideo koncepcyjne, fotografia koncepcyjna i muzyka<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia |
| 5 dzień       |  |
| 10:00-13:00   | Refleksje z poprzedniego dnia<br>Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo<br>1 Metody kreatywne: Concept Photography 1<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 1                    |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |

|               |   |
|---------------|---|
| 15:00 – 18:00 | Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo<br>2 Metody kreatywne: Concept Photography 2<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 2<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia    |
| 6. dzień      |   |
| 10:00-13:00   | Refleksje z poprzedniego dnia<br>Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo<br>3 Metody kreatywne: Concept Photography 3<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 3 |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch  |
| 15:00 – 18:00 | Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo<br>4 Metody kreatywne: Fotografia koncepcyjna 4<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 4<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia |
| 7. dzień      |   |
| 10:00-14:00   | Refleksja z poprzedniego dnia<br>Prezentacja kreatywnych<br>produktów Planowanie działań<br>lokalnych Komunikaty<br>Ocena końcowa                                   |
| 8. dzień      |   |
| 00:00         | Wyjazd uczestników  |

## Szkolenie - przykład 2

| 1. dzień      |  |
|---------------|--|
| 00:00         | Przybycie uczestników  |
| 2. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Wprowadzenie do szkolenia i uczestników / Oczekiwania i obawy / Zasady<br>Budowanie zespołu / gry przełamujące lody  |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Budowanie zespołu / gry przełamujące lody Podsumowanie<br>Ocena dnia   |
| 3. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Refleksja z poprzedniego dnia Warsztat tematyczny - Etykiety Warsztat tematyczny - Gorzka rzeczywistość  |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Warsztat tematyczny - Działania antymobbingowe<br>Warsztat tematyczny - Analiza sytuacji<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia   |
| 4. dzień      |  |
| 10:00-13:00   | Refleksje z poprzedniego dnia<br>Warsztat tematyczny - Jak pandemia zmieniła nasze życie?<br>Warsztat tematyczny - Instagram a rzeczywistość                             |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |
| 15:00 – 18:00 | Warsztaty tematyczne - Rzucić wyzwanie wyzwaniom<br>Wprowadzenie do metod kreatywnych - wideo koncepcyjne, fotografia koncepcyjna i muzyka<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia |
| 5 Dzień       |  |
| 10:00-13:00   | Refleksje z poprzedniego dnia<br>Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo 1 Metody kreatywne: Concept Photography 1 Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 1            |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch   |

|               |   |
|---------------|---|
| 15:00 – 18:00 | Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo 2<br>Metody kreatywne: Concept Photography 2<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 2<br>Podsumowanie<br>Ocena dnia    |
| 6. dzień      |   |
| 10:00-13:00   | Refleksje z poprzedniego dnia<br>Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo 3<br>Metody kreatywne: Concept Photography 3<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 3 |
| 13:00 – 15:00 | Przerwa na lunch  |
| 15:00 – 18:00 | Metody kreatywne: Koncepcja Produkcja wideo 4<br>Metody kreatywne: Fotografia koncepcyjna 4<br>Metody kreatywne: Muzyka koncepcyjna 4<br>Podsumowanie               |
| 7. dzień      |   |
| 10:00-14:00   | Refleksja z poprzedniego dnia<br>Prezentacja kreatywnych produktów<br>Planowanie działań lokalnych<br>Komunikaty<br>Ocena końcowa                                   |
| 8. dzień      |   |
| 00:00         | Wyjazd uczestników  |

# ROZDZIAŁ 6

## **PROGRAM ERUASMUS+**

# ERASMUS +

Erasmus+ to program UE w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu. Edukacja, szkolenia, młodzież i sport to kluczowe obszary wspierające obywateli w ich rozwoju osobistym i zawodowym. Wysokiej jakości, inkluzywna edukacja i szkolenia, a także nieformalne i pozaformalne uczenie się ostatecznie wyposażają młodych ludzi i uczestników w każdym wieku w kwalifikacje i umiejętności potrzebne do ich znaczącego uczestnictwa w demokratycznym społeczeństwie, zrozumienia międzykulturowego i udanej transformacji na rynku pracy. Opierając się na sukcesie programu w okresie 2014-2020, Erasmus+ wzmacnia swoje wysiłki na rzecz zwiększenia możliwości oferowanych większej liczbie uczestników i szerszemu gronu organizacji, koncentrując się na jego jakościowym wpływie i przyczyniając się do bardziej inkluzywnych i spójnych, bardziej ekologicznych i cyfrowo sprawnych społeczeństw.

## CEL OGÓLNY

Ogólnym celem Programu jest wspieranie, poprzez uczenie się przez całe życie, rozwoju edukacyjnego, zawodowego i osobistego osób w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu w Europie i poza nią, przyczyniając się w ten sposób do zrównoważonego wzrostu, wysokiej jakości miejsc pracy i spójności społecznej, napędzania innowacji oraz wzmacniania tożsamości europejskiej i aktywnego obywatelstwa. Jako taki Program będzie kluczowym instrumentem budowania Europejskiego Obszaru Edukacji, wspierającym wdrażanie europejskiej współpracy strategicznej w dziedzinie edukacji i szkoleń, z jej podstawowymi programami sektorowymi, rozwijającym współpracę w zakresie polityki młodzieżowej w ramach Strategii Unii na rzecz Młodzieży na lata 2019–2027 i rozwijającym europejski wymiar sportu.

## CEL SZCZEGÓŁOWY

Program ma następujące szczegółowe cele:

- Promowanie mobilności edukacyjnej jednostek i grup, a także współpracy, jakości, integracji i równości, doskonałości, kreatywności i innowacji na poziomie organizacji i polityk w dziedzinie edukacji i szkoleń;
- Promowanie pozaformalnej i nieformalnej mobilności edukacyjnej i aktywnego uczestnictwa wśród młodych ludzi, a także współpracy, jakości, integracji, kreatywności i innowacji na poziomie organizacji i polityk w dziedzinie młodzieży;
- Promowanie mobilności edukacyjnej kadry sportowej, a także współpracy, jakości, integracji, kreatywności i innowacji na poziomie organizacji sportowych i polityk sportowych.

## KTO WDRAŻA PROGRAM ERASMUS+?

### KOMISJA EUROPEJSKA

Komisja Europejska ponosi ostateczną odpowiedzialność za realizację programu Erasmus+. Zarządza budżetem i na bieżąco ustala priorytety, cele i kryteria dla programu. Ponadto kieruje i monitoruje ogólne wdrażanie, działania następcze i ocenę programu na poziomie europejskim. Komisja Europejska ponosi również ogólną odpowiedzialność za nadzór i koordynację struktur odpowiedzialnych za wdrażanie programu na poziomie krajowym. Na poziomie europejskim Europejska Agencja Wykonawcza ds. Edukacji i Kultury (EACEA) Komisji Europejskiej odpowiada za wdrażanie szeregu działań programu Erasmus+. Więcej informacji o programie Erasmus+ na stronie [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

### AGENCJE NARODOWE

Wdrażanie programu Erasmus+ odbywa się głównie w ramach zarządzania pośredniego, co oznacza, że Komisja Europejska powierza zadania wdrażania budżetu agencjom narodowym; logiką tego podejścia jest jak największe zbliżenie programu Erasmus+ do beneficjentów i dostosowanie go do różnorodności krajowych systemów edukacji, szkoleń i młodzieży. Agencje narodowe promują i wdrażają program na szczeblu krajowym i działają jako łącznik między Komisją Europejską a organizacjami uczestniczącymi na szczeblu lokalnym, regionalnym i krajowym. Ich zadaniem jest:

- Dostarczać odpowiednich informacji na temat programu Erasmus+;
- Administrować uczciwym i przejrzystym procesem selekcji wniosków projektowych, które mają być finansowane w ich kraju;
- Monitorować i oceniać wdrażanie programu w ich kraju;
- Udzielać wsparcia wnioskodawcom projektów i organizacjom uczestniczącym w całym cyklu życia projektu;
- Skutecznie współpracować z siecią wszystkich agencji narodowych i Komisją Europejską;
- Zapewnić widoczność programu;
- Promować rozpowszechnianie i wykorzystywanie wyników programu na szczeblu lokalnym i krajowym.

Więcej informacji o programie Erasmus + na stronie [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)



Biorąc pod uwagę możliwości, jakie Erasmus + zapewnia młodym ludziom, pracownikom młodzieżowym, organizacjom młodzieżowym, instytucjom edukacyjnym i podobnym, podręcznik „Safebook” może być używany jako narzędzie edukacji nieformalnej w wielu przypadkach. Przykładami tego mogą być Projekty mobilności dla młodych ludzi – wymiany młodzieżowe lub Projekty mobilności dla pracowników młodzieżowych.

## **PROJEKTY MOBILNOŚCI DLA MŁODYCH LUDZI - „WYMIANY MŁODZIEŻY”**

W ramach tej Akcji organizacje i nieformalne grupy młodych ludzi mogą otrzymać wsparcie na realizację projektów, które łączą młodych ludzi z różnych krajów w celu wymiany doświadczeń i uczenia się poza formalnym systemem edukacji.

### **CELE DZIAŁANIA**

Program Erasmus+ wspiera pozaformalną mobilność edukacyjną młodych ludzi w formie wymian młodzieży, których celem jest angażowanie i motywowanie młodych ludzi do stania się aktywnymi obywatelami, włączanie ich do projektów europejskich, a także pomaganie im w zdobywaniu i rozwijaniu kompetencji

Dokładniej rzecz biorąc, wymiany młodzieży mają na celu:

- wspierać dialog międzykulturowy oraz uczenie się i poczucie bycia Europejczykiem;
- rozwijać umiejętności i postawy młodych ludzi;
- wzmacniać wartości europejskie i przełamywać uprzedzenia i stereotypy;
- podnosić świadomość na temat społecznie istotnych tematów, a tym samym stymulować zaangażowanie w społeczeństwo i aktywne uczestnictwo.

Akcja jest otwarta dla wszystkich młodych ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem osób o mniejszych szansach.

## OPIS DZIAŁALNOŚCI

Wymiany Młodzieży to spotkania grup młodych ludzi z co najmniej dwóch różnych krajów, którzy zbierają się na krótki okres, aby wspólnie wdrożyć program uczenia się pozaformalnego (mieszanka warsztatów, ćwiczeń, debat, odgrywania ról, symulacji, zajęć na świeżym powietrzu itp.) na temat ich zainteresowań, poszukując inspiracji w Europejskim Celu Młodzieży. Okres nauki obejmuje fazę przygotowawczą przed wymianą, a także ocenę i działania następcze po wymianie. Następujące działania nie kwalifikują się do dotacji w ramach Wymian Młodzieży: wyjazdy studyjne; działania wymiany mające na celu osiągnięcie zysku finansowego; działania wymiany, które można uznać za turystykę; festiwale; podróże wakacyjne; trasy koncertowe, spotkania statutowe, kursy szkoleniowe dla dorosłych dla młodzieży.

## USTAWIANIE PROJEKTU

Projekt jest realizowany przez co najmniej dwie organizacje. Organizacje zaangażowane w projekt powinny czerpać korzyści z ich uczestnictwa; projekt powinien zatem być zgodny z ich celami i odpowiadać ich potrzebom. Organizacje zaangażowane przyjmują rolę „wysyłających” uczestników i/lub „odbierających”, tj. goszczących działanie. Jedna z organizacji przyjmuje również rolę koordynatora i składa wnioski o cały projekt w imieniu partnerstwa.

Projekt składa się z czterech etapów: planowania, przygotowania, wdrażania i działań następczych. Organizacje uczestniczące i młodzi ludzie zaangażowani w działania powinni odgrywać aktywną rolę na wszystkich tych etapach, wzmacniając w ten sposób swoje doświadczenie edukacyjne.

- Planowanie (określenie potrzeb, celów, rezultatów uczenia się, formatów działań, opracowanie programu pracy, harmonogramu działań itp.)
- Przygotowanie (praktyczne ustalenia, zawieranie umów z partnerami, przygotowanie językowe/międzykulturowe/związane z nauką i zadaniami uczestników przed wyjazdem itp.);
- Realizacja działań;
- Monitorowanie (ocena działań, identyfikacja i dokumentowanie rezultatów uczenia się uczestników, a także rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów projektu).

Jakościowa wymiana młodzieży:

- opiera się na aktywnym zaangażowaniu młodych ludzi i organizacji uczestniczących, którzy powinni odgrywać aktywną rolę na wszystkich etapach projektu, wzmacniając w ten sposób swoje doświadczenie uczenia się i rozwoju;
- angażuje zróżnicowane grupy uczestników i buduje na tej różnorodności;
- opiera się na jasno zidentyfikowanych potrzebach młodych uczestników;
- zapewnia, że pozaformalne i nieformalne rezultaty uczenia się uczestników są właściwie zidentyfikowane i udokumentowane;
- zachęca uczestników do refleksji nad europejskimi tematami i wartościami.

## PROJEKTY MOBILNOŚCI DLA PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH

W ramach tej Akcji organizacje mogą otrzymać wsparcie na realizację projektów obejmujących jedno lub więcej działań edukacyjnych na rzecz rozwoju zawodowego pracowników młodzieżowych i ich organizacji.

### CELE DZIAŁANIA

Ta akcja wspiera rozwój zawodowy pracowników młodzieżowych, a tym samym rozwój wysokiej jakości pracy z młodzieżą na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym, europejskim i międzynarodowym, poprzez pozaformalne i nieformalne doświadczenia edukacyjne w ramach działań na rzecz mobilności. Akcja przyczynia się do realizacji celów Strategii UE na rzecz Młodzieży na lata 2019–2027, w szczególności do Europejskiej Agendy na rzecz Pracy z Młodzieżą<sup>82</sup> w zakresie jakości, innowacji i uznawania pracy z młodzieżą.

Dokładniej rzecz biorąc, projekty mobilności pracowników młodzieżowych mają na celu:

- Zapewnienie pozaformalnych i nieformalnych możliwości uczenia się w celu rozwoju edukacyjnego i zawodowego pracowników młodzieżowych, przyczyniając się do wysokiej jakości indywidualnej praktyki, a także do rozwoju organizacji i systemów pracy z młodzieżą;
- Budowanie społeczności pracowników młodzieżowych, która może wspierać jakość projektów i działań dla młodych ludzi w programach UE i poza nimi.
- Rozwój lokalnych praktyk pracy z młodzieżą i przyczynianie się do budowania potencjału dla wysokiej jakości pracy z młodzieżą uczestników i ich organizacji, mając wyraźny wpływ na regularną pracę uczestniczących pracowników młodzieżowych z młodzieżą.

### OPIS DZIAŁALNOŚCI

#### DZIAŁALNOŚĆ ROZWOJU ZAWODOWEGO (PDA)

Działania w zakresie rozwoju zawodowego to transnarodowe działania w zakresie mobilności edukacyjnej wspierające rozwój zawodowy pracowników młodzieżowych. Mogą one przybierać formę:

- Wizyty studyjne i różne rodzaje zadań, takie jak obserwacja pracy, wymiany pracowników młodzieżowych

i nauka rówieśnicza w organizacjach pracujących z młodzieżą i organizacjach działających na rzecz młodzieży za granicą.

- Networking i budowanie społeczności wśród pracowników młodzieżowych biorących udział w akcji i wspierających jej cele.
- Kursy szkoleniowe wspierające rozwój kompetencji (np. w oparciu o odpowiednie istniejące modele kompetencji), w celu wdrażania wysokiej jakości praktyk pracy z młodzieżą lub omawiania i testowania innowacyjnych metod (np. związanych z cyfrową i inteligentną pracą z młodzieżą).
- Seminaria i warsztaty wspierające w szczególności budowanie wiedzy i dzielenie się najlepszymi praktykami związanymi z celami, wartościami i priorytetami Strategii UE na rzecz młodzieży oraz programów UE przyczyniających się do jej wdrażania.

Następujące działania nie kwalifikują się do dotacji w ramach projektów mobilności dla pracowników młodzieżowych: wyjazdy studyjne; działania mające na celu osiągnięcie zysku finansowego; działania, które można uznać za turystykę; festiwale; podróże wakacyjne; wycieczki z występami, spotkania statutowe. Ponadto projekty mogą również obejmować poniższe działania.

## ROZWÓJ SYSTEMU I DZIAŁANIA OGÓLNODOSTĘPNE

Projekty mobilności dla pracowników młodzieżowych mogą obejmować działania w zakresie rozwoju systemu i zasięgu, które są działaniami uzupełniającymi mającymi na celu zwiększenie wpływu projektu mobilności w terenie. Obejmują one wszystkie działania przyczyniające się do Europejskiej Agendy Pracy Młodzieżowej na rzecz jakości, innowacji i uznania pracy młodzieżowej oraz przywracania wyciągniętych wniosków i narzędzi organizacjom zaangażowanym w projekty i nie tylko. Te działania uzupełniające stanowią okazję dla bardziej doświadczonych i pomysłowych beneficjentów do testowania innowacyjnych metod i odpowiedzi na wspólne wyzwania, rodzaj przestrzeni „europejskiego laboratorium pracy młodzieżowej” wynikającej z działań w zakresie rozwoju zawodowego realizowanych w ramach projektów i mającej rezonans poza nimi.

Przykładami są produkcja narzędzi i dzielenie się praktykami przyczyniającymi się do rozwoju i ewolucji organizacji i systemów pracowników młodzieżowych, działania outreach i budowania społeczności oraz wprowadzenie do innowacyjnych metod, w tym wykorzystania technologii cyfrowych poprzez pracę z młodzieżą. Działania te wykraczają poza działania następcze w zakresie upowszechniania, które są częścią normalnego cyklu życia projektu, jednak bardziej ukierunkowane i strategiczne działania upowszechniające mogą również mieścić się w ramach tych działań uzupełniających.

Działalność związana z rozwojem systemu i jego upowszechnianiem może być prowadzona na szczeblu transnarodowym lub krajowym.

## USTAWIANIE PROJEKTU

Projekt wspierany przez tę akcję musi obejmować jeden lub więcej PDA. Działania mogą być łączone w sposób elastyczny, w zależności od celów projektu i potrzeb uczestniczących organizacji i uczestniczących pracowników młodzieżowych.

Projekt jest realizowany przez co najmniej dwie organizacje. Wszystkie zaangażowane organizacje muszą zostać zidentyfikowane na etapie składania wniosku, ponieważ solidne partnerstwo jest podstawowym warunkiem wysokiej jakości realizacji projektu. Zaangażowane organizacje przyjmują rolę uczestników „wysyłających” i/lub „odbierających”, tj. goszczących działanie. Jedna z organizacji przyjmuje również rolę koordynatora i składa wniosek o cały projekt w imieniu partnerstwa.

Projekt składa się z czterech etapów: planowania, przygotowania, realizacji i monitorowania.

- Planowanie (określenie potrzeb, celów, rezultatów uczenia się, formatów działań, opracowanie programu pracy, harmonogramu działań itp.)
- Przygotowanie (praktyczne ustalenia, dobór uczestników, zawieranie umów z partnerami, przygotowanie uczestników pod kątem językowym/międzykulturowym/nauczania i zadań przed wyjazdem itp.);
- Realizacja działań;
- Monitorowanie (ocena działań, identyfikacja i dokumentowanie rezultatów uczenia się uczestników, a także rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów projektu).

## **PROJEKT MOBILNOŚCI JAKOŚCIOWEJ DLA PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH:**

- ma wyraźny wpływ na regularną pracę uczestniczących pracowników młodzieżowych z młodzieżą i na ich organizację;
- opiera się na aktywnym zaangażowaniu uczestniczących organizacji i pracowników młodzieżowych, którzy powinni odgrywać aktywną rolę na wszystkich etapach projektu, wzmacniając w ten sposób swoje doświadczenie w zakresie uczenia się i rozwoju; opiera się na jasno określonych potrzebach edukacyjnych i rozwoju zawodowego pracowników młodzieżowych<sup>86</sup>, w szczególności w zakresie jakości, innowacji i uznania, i towarzyszy mu odpowiedni dobór, przygotowanie i środki następcze;
- zapewnia, że pozaformalne i nieformalne rezultaty uczenia się uczestników są właściwie uznawane, a rezultaty projektu, w tym wszelkie metody, materiały i narzędzia, są przenoszalne i wykorzystywane w obrębie organizacji uczestniczących, przyczyniając się do rozwoju organizacji pracujących z młodzieżą, a także szeroko rozpowszechniane w środowisku młodzieżowym;
- zachęca uczestników do refleksji nad europejskimi tematami i wartościami oraz zapewnia pracownikom młodzieżowym narzędzia i metody promowania szacunku i zarządzania różnorodnością w ich codziennej pracy.
- promuje stosowanie innowacyjnych praktyk i metod, takich jak włączanie cyfrowych działań związanych z pracą z młodzieżą, aby były instrumentem zapobiegania wszelkim formom dezinformacji online i fałszywych wiadomości.